

5

bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez
l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39

E-mail : contact@asept-gironde.fr

 @GirondeAsept

 Aseptgironde33



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

**Préservez votre
capital santé**
Votre bien le plus précieux

www.asept-gironde.fr



Préservez votre capital santé

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités

Des conférences-débats et réunions d'information

Pour disposer d'informations et échanger autour des clés du bien vivre.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-gironde.fr



Des ateliers thématiques animés par des professionnels

Vitalité *cycle de 6 ateliers**

Pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

Mémoire Peps Eureka *cycle de 10 ateliers**

Pour stimuler votre mémoire et votre concentration, des exercices ludiques et conviviaux.

Form'équilibre *cycle de 12 ateliers**

Pour améliorer et travailler votre équilibre.

Nutrition Santé *cycle de 10 ateliers**

Pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé.

Bien chez soi *cycle de 4 ateliers*

Des conseils pratiques afin d'aménager votre habitat et acquérir des bonnes pratiques dans son logement.

Form'bien-être *cycle de 7 ateliers*

Pour redécouvrir le plaisir de sentir votre corps.

Bienvenue à la retraite *cycle de 3 ateliers*

Pour envisager sereinement l'avenir tout en vous divertissant.

Yoga du Rire *cycle de 8 ateliers*

Pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

@ateliers numériques *cycle de 6 ateliers*

Pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches.

Cap bien-être *cycle de 5 ateliers*

Pour identifier les causes méconnues du stress et des émotions pour une vie apaisée.

Nutri'Activ *cycle de 6 ateliers*

Pour approfondir ses connaissances sur la nutrition et trouver son équilibre avec l'activité physique.

* Existe en ligne