

# 5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Vivre sa retraite plus sereinement. Pour se sentir mieux dans son quotidien, rapidement et durablement,
- 2 Identifier ses besoins et tester des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien,
- 3 Passer un bon moment, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que soi,
- 4 Profiter d'actions près de chez soi dans une ambiance conviviale,
- 5 S'occuper de soi.



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  
05 57 99 79 39  
contact@asept-gironde.fr

[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)



Atelier  
**Vitalité**

## Faites le point sur les essentiels de votre santé !



aggeios.fr - Certified @ Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,  
j'adopte  
les **bons réflexes**  
avec l'atelier  
**Viatlité**



**1 cycle de  
6 séances**



**2 h 30** par semaine



par petits groupes de  
**12 personnes**

**GRATUIT**



**Proche**  
de chez vous

*Chaque participant s'engage  
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

## L'atelier **Vitalité**

## au programme

### Séance 1

#### **Mon âge face aux idées reçues**

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

### Séance 2

#### **Ma santé : agir quand il est temps**

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements.

### Séance 3

#### **Nutrition, la bonne attitude**

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

### Séance 4

#### **L'équilibre en bougeant**

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

### Séance 5

#### **Bien dans sa tête**

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

### Séance 6

#### **Un chez moi adapté, un chez moi adopté**

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU

#### **Vitalité et éclats pour soi**

Développer un regard positif sur soi.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

**Notre méthode interactive** conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.