

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- En consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement,
- Identifiez vos besoins et testez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien,
- 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
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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
contact@asept-gironde.fr

f ASEPT Gironde



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



Les ateliers Vitalité

Devenez acteur de votre santé

Dès 55 ans, j'adopte les bons réflexes avec les ateliers Vitalité



Un cycle de 6 ateliers,

- 2 heures 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

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

Les ateliers Vitalité

• Atelier 1

« *Mon âge face aux idées reçues* »

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

• Atelier 2

« *Ma santé : agir quand il est temps* »

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

• Atelier 3

« *Nutrition, la bonne attitude* »

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

• Atelier 4

« *L'équilibre en bougeant* »

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

• Atelier 5 « *Bien dans sa tête* »

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

• Atelier 6

« *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* ». Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

Ou « *A vos marques, prêt, partez* ». Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

Ou « *Vitalité et éclats pour soi* ». Développer un regard positif sur soi.

Les ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.