



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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, des réunions et des ateliers animés par des professionnels :

Vitalité

6 séances pour entretenir votre capital santé autour de diverses thématiques.

Form'équilibre

12 séances pour améliorer votre équilibre et rester en forme.

Nutri'Activ

6 séances pour approfondir vos connaissances sur la nutrition et trouver un équilibre avec l'activité physique.

Form'bien-être

7 séances pour redécouvrir le plaisir de sentir votre corps : respiration, posture...

Cap Bien-être

5 séances pour identifier les mécanismes du stress et des émotions pour une vie apaisée.

Bienvenue à la retraite

7 séances pour aborder sereinement son passage à la retraite.

Yoga du Rire

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

@teliers numériques

6 séances pour vous familiariser avec les nouvelles technologies.

Mémoire Peps Eureka

10 séances pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

 Disponible en ligne en 3 séances

Nutrition Santé

10 séances pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé.

 Disponible en ligne en 3 séances

Escape Game Sommeil

Un «jeu d'évasion» participatif sur les mystères du sommeil.

Habitat

5 séances pour prendre conscience des liens entre santé, bien-être et habitat.

Phare

3 séances pour comprendre les addictions et mieux vivre au quotidien.

(À partir de 55 ans)

 @GirondeAsept

 ASEPT-33

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 :

Gironde : 05 57 99 79 39

www.asept-gironde.fr

