

# 5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- 1 Bénéficier de **bons conseils, simples et clairs**,
- 2 Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour **s'occuper de soi**,
- 3 Consacrer quelques heures à votre santé, vous gagnerez une **retraite plus harmonieuse**,
- 4 Passer **un bon moment** en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes **centres d'intérêts** que vous,
- 5 Profiter d'actions près de chez vous, dans une **ambiance conviviale**.

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'activité**.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



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

#### Landes

70 rue Alphonse Daudet  
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

**05 58 06 55 98**

#### Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau

**05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau  
**contact@asept-sudaquitaine.fr**

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



Ateliers / Conférences / Réunions

# Bien vieillir, pour soi et pour ses proches



agglélos.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 les actions  
de l'ASEPT



## Des ateliers thématiques animés par des professionnels

**Conférences-débats,  
réunions thématiques  
et spectacles**

Pour s'informer, partager des  
conseils et échanger autour  
des clés du bien-vivre.



Des ateliers par petits  
groupes de **12** personnes

**GRATUIT**  
pour les  
**+ 55 ANS**



**Proche**  
de chez vous

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

### Vitalité

6 séances de 2h30 pour entretenir votre capital santé autour de diverses thématiques.

### Form'équilibre

12 séances d'1h30 pour améliorer votre équilibre et rester en forme.

### Nutri'Activ

6 séances de 2h pour approfondir vos connaissances sur la nutrition et trouver un équilibre avec l'activité physique.

### Form'Bien-être

7 séances d'1h30 pour redécouvrir le plaisir de sentir votre corps : respiration, posture...

### Cap Bien-être

5 séances de 2h45 pour identifier les mécanismes du stress et des émotions pour une vie apaisée.

### Bienvenue à la retraite

7 séances de 3h pour aborder sereinement son passage à la retraite.

### Yoga du rire

8 séances d'1h15 pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

### Gestes qui sauvent

Une séance de 2h pour se protéger et réagir face à un danger.

### Ateliers numériques

6 séances de 2h (initiation et perfectionnement) pour vous familiariser avec les nouvelles technologies.

### Mémoire Pep's Eurêka

10 séances de 2h pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

### Sommeil

7 séances de 2h pour améliorer la qualité de vos nuits.

### Phare

3 séances de 2h30 pour comprendre les addictions et mieux vivre au quotidien.

### Escape Game Sommeil

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

### Rythmez-vous

5 séances de 2 h pour découvrir les bienfaits de la danse sur le bien-être.

### Habitat

5 séances de 2h pour améliorer votre qualité de vie à domicile.