



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



*Les ateliers  
« Bien vivre son âge »*

*Réservés  
aux Résidences  
autonomie*



**ASEPT**

Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires



# *Ateliers*

## *« Bien vivre son âge »*

*Une offre spécifique développée en priorité pour les publics des résidences autonomie.*

### **2 ateliers complémentaires :**

- Mémo Forme  
« activez vos neurones »
- Équilibre & vous  
« prenez votre santé en main »

### **Des cycles de 20 séances**

- 1h30 par semaine
- une alternance de modules thématiques et d'activités physiques adaptées
- par petits groupes de 5 à 8 personnes

Découvrez l'ensemble de vos offres sur [www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)



## Les ateliers Mémo Forme

---

Des séances pour comprendre comment fonctionne la mémoire et des exercices d'activité physique adaptée pour solliciter son cerveau :

- développer des stratégies de mémorisation,
- améliorer sa mémoire des noms propres,
- se souvenir de moments passés,
- muscler sa mémoire auditive,
- retrouver facilement son chemin,
- optimiser sa capacité de concentration.





## Les ateliers Équilibre & vous

---

Des séances variées pour devenir acteur de son bien-être :

- préserver ses 5 sens,
- prévenir les accidents domestiques,
- découvrir les aides techniques,
- mieux gérer son sommeil,
- gagner confiance en soi grâce à l'intervention d'une socio-esthéticienne lors d'un atelier pratique,
- trouver le bon équilibre alimentaire,
- assurer le bon usage des médicaments.

Un certificat médical sera demandé aux participants\*.

***Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, mise en pratique et convivialité.***

\*Modèle disponible sur demande ou téléchargeable sur notre site internet

# 5

## *bonnes raisons de proposer nos ateliers à vos résidents*

- Une offre clé en main proposée sous forme de prestation de service,
- Un contenu scientifique adapté au public des résidences autonomie,
- Une offre permettant la mixité et une ouverture vers les personnes âgées non résidentes,
- Des animateurs professionnels conventionnés et formés par les ASEPT et issus du territoire,
- La garantie d'ateliers de qualité.



Toutes ces actions sont conçues  
et soutenues par :

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Aquitaine



santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

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

**ASEPT Sud Aquitaine**

**Landes**

70 rue Alphonse Daudet  
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex  
Tél. : **05 58 06 55 98**

**Pyrénées Atlantiques**

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
Tél. : **05 59 80 98 88**

[contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

