

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 :

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



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.