

# 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 :

**Carsat**  
Aquitaine

**MSA**  
santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

**agirc et arrco**  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

**CNRACL**

**CNSA**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Aquitaine

**ircantec**  
La retraite complémentaire publique

**Camieg**

**enim**  
le régime social des marins

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)



Atelier  
**Vitalité**

**Faites le point sur les essentiels de votre santé !**

agelios.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une A - Ne pas jeter sur la voie publique.

**pb** POUR Bien VieILLiR

**ASEPT**  
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

**Dès 55 ans,  
j'adopte  
les bons réflexes  
avec l'atelier  
Vitalité**



**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.