POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Préservez votre capital santé

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

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.

Disponible en ligne en 3 séances

Mémoire Peps Eureka

10 séances pour stimuler votre mémoire et votre concentration, par des exercices ludiques et conviviaux.

Disponible en ligne en 3 séances

Form'équilibre

12 séances pour améliorer votre équilibre.

Disponible en ligne en 6 séances

Nutrition Santé

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

Disponible en ligne en 3 séances

Nutri'Activ

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

Bien chez soi

4 séances avec des conseils pratiques pour aménager votre logement.

Form'bien-être

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

Cap Bien-être

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

Bienvenue à la retraite

3 séances pour envisager sereinement l'avenir tout en vous divertissant.

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 et communiquer autrement avec vos proches.

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 :

www.asept-gironde.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine · msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore · ircantec La retraite complémentaire publique · CNRACL · Camieg · CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie · ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine