

# 5

## bonnes raisons de participer à nos ateliers

- En consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement,
- Identifiez vos besoins et testez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien,
- Passez un bon moment, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous dans une ambiance conviviale
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour 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 :

ASEPT Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : 05 57 99 79 39  
[contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



## Les ateliers Vitalité

Devenez acteur de votre santé

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



# Dès 55 ans, j'adopte les bons réflexes avec les ateliers Vitalité



## Un cycle de 6 ateliers,

- 2 heures 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

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](http://www.asept-gironde.fr)

## Les ateliers Vitalité

### • Atelier 1

« *Mon âge face aux idées reçues* »

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

### • Atelier 2

« *Ma santé : agir quand il est temps* »

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements.

### • Atelier 3

« *Nutrition, la bonne attitude* »

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

### • Atelier 4

« *L'équilibre en bougeant* »

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

### • Atelier 5 « *Bien dans sa tête* »

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

### • Atelier 6

« *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* »

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

Ou « *A vous marques, prêt, partez* »

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

**Les ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.**

**Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.**