



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# Préservez votre capital santé



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.

### Form'équilibre

12 séances pour améliorer votre équilibre et rester en forme.

### Nutri'Activ

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

### Form'bien-être

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

### Cap Bien-être

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

### Bienvenue à la retraite

7 séances pour aborder sereinement son passage à la retraite.

### 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.

### Mémoire Peps Eureka

10 séances pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

Disponible en ligne en 3 séances

### Nutrition Santé

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

Disponible en ligne en 3 séances

### Escape Game Sommeil

Un «jeu d'évasion» participatif sur les mystères du sommeil.

### Habitat

5 séances pour prendre conscience des liens entre santé, bien-être et habitat.

### Phare

3 séances pour comprendre les addictions et mieux vivre au quotidien.

( 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 :

Gironde : 05 57 99 79 39

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

