

5

bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- 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.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Carsat

Rétrai
Centre Ouest



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDEPENDANTS



Entre nous, c'est humain



La CNSA



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



pourbienvieillir.fr

www.asept-charentes.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

**Préservez votre
capital santé**

Votre bien le plus précieux



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*

Du théâtre

A travers des scènes humoristiques, ces spectacles donnent un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé.

Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir.

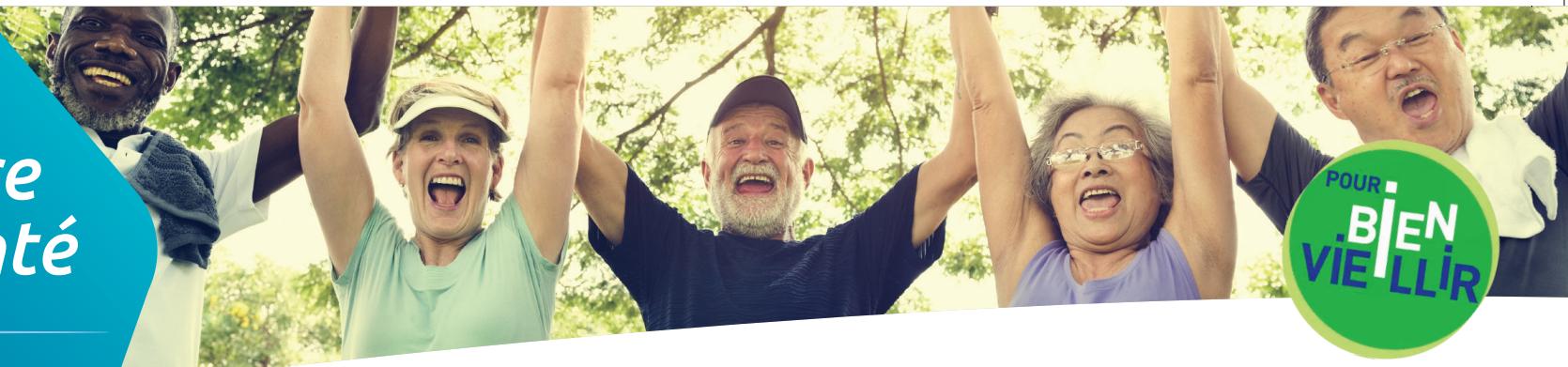
Des réunions d'information

Animées par des professionnels qui abordent différents thèmes de prévention (alimentation, sommeil, santé et conduite, etc.)...

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle
avec prise en charge possible.

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr



Des ateliers thématiques animés par des professionnels

• Vitalité

cycle de 6 séances de 2h30

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être, etc.) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

• Mémoire Peps Eureka

cycle de 11 séances de 2h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

• Nutrition Santé

cycle de 9 séances de 2h00

Des ateliers pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « bien manger ».

• Objectif Equilibre

cycle de 15 séances de 1h

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

• Habitat

cycle de 5 séances de 3h00

Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adaptez votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

• Santé vous bien au volant

cycle de 3 séances de 2h00

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite, adoptez les bons réflexes pour conduire en toute sécurité.

• Cap bien-être

cycle de 4 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour gérer ses émotions et son stress dans la vie quotidienne.

• Préservons-nous

cycle de 5 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter les bonnes postures au quotidien.

• Nutri'activ

cycle de 6 séances de 2h00

Comment associer de bonnes habitudes alimentaires à la pratique d'une activité physique régulière.