

Bien vieillir, pour soi et pour ses proches



Atelier **Pep's Eurêka**

*Comment booster votre
mémoire au quotidien ?*

10 SÉANCES DE 2H

Atelier **Phare**

*Comment résister
aux tentations ?*

3 SÉANCES DE 2H30

Atelier **Habitat**

*Avez-vous les clés pour
bien vivre chez vous ?*

3 SÉANCES DE 2H

Atelier **Yoga du rire**

*C'est le moment de libérer
votre rire intérieur !*

8 SÉANCES D'1H15

Atelier **Vitalité**

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

6 SÉANCES DE 2H30

Atelier **Form'équilibre**

*Rester debout, l'activité
qui déverrouille !*

12 SÉANCES D'1H30

Jeu participatif **Escape game**

*À la recherche
du sommeil perdu !*

1 SÉANCE D'1H30

Atelier **Nutrition santé seniors**

*Santé et plaisir
dans l'assiette ?*

10 SÉANCES DE 2H

Atelier **Cap Bien-être**

*Et si vous deveniez coach
de vos émotions ?*

4 SÉANCES DE 2H45

Atelier **Bienvenue à la retraite**

*Votre nouvelle vie
commence !*

7 SÉANCES DE 3H

Atelier **Numérique**

*Et si
on se connectait ?*

3 SÉANCES DE 2H

Atelier **Nutri' Activ**

*Mangez, bougez,
un duo gagnant !*

6 SÉANCES DE 2H

Atelier **Form' Bien-être**

*Respirez,
détendez-vous !*

7 SÉANCES D'1H30

GRATUIT

Pour les
+ 55 ans

**SÉANCES
collectives**



www.asept-gironde.fr

Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

