



# 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 ?

5 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

Restez debout, l'activité  
qui déverrouille !

12 séances d'1h30

Jeu participatif

## Escape game

À la recherche  
du sommeil perdu !

1 séance d'1h30

Atelier

## Gestes qui sauvent

Devenez le 1er maillon  
de la chaîne de secours !

1 séance 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 ?

6 séances de 2h

Atelier

## Nutri' Activ

Mangez, bougez,  
un duo gagnant !

6 séances de 2h



Atelier

## Sommeil

Le sommeil :  
un trésor !

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

Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

Soutenue par votre  
Communauté Professionnelle  
de Territoire de Santé





Si l'un de ces ateliers vous intéresse,



Pour vous inscrire,

**Parlez-en avec votre Professionnel de Santé**

**Plus d'informations**

Tel : 09 56 04 87 87 - Mail : [contact@cpts-smb.fr](mailto:contact@cpts-smb.fr)