



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



GRATUIT

Pour les
+55 ans

SÉANCES COLLECTIVES

Soutenue par votre
Communauté Professionnelle
de Territoire de Santé



www.asept-gironde.fr

Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39



POUR Bien
VieILLiR



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