



# 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

