

*Les caisses de retraite s'engagent dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'ASEPT des Pays de la Loire.*

Trouver un atelier près de chez vous :

**ASEPT des Pays de la Loire**

[www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

02 40 41 38 53

[contact@aseptpdl.fr](mailto:contact@aseptpdl.fr)



# ASEPT PAYS DE LA LOIRE



ENSEMBLE,  
LES CAISSES DE RETRAITE S'ENGAGENT



**POUR BIEN  
VIEILLIR**

# ASSOCIATION DE PRÉVENTION DES CAISSES DE RETRAITE

ASEPT des Pays de la Loire

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi, vos caisses de retraite s'associent pour vous proposer des ateliers thématiques.

Vivez une retraite plus sereine en participant à ces ateliers près de chez vous, convivialité garantie !

Vos caisses de retraite avec le concours de la CNSA financent les ateliers, ce qui permet à l'ASEPT de vous les proposer gratuitement. Il est donc important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.



VOUS ÊTES À LA RETRAITE ?

Soyez acteur de votre santé !

## NOS ATELIERS THÉMATIQUES SUR LA RÉGION



### VITALITÉ

Pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.



### MÉMOIRE

Pour stimuler votre mémoire et votre concentration, des exercices ludiques et conviviaux.



### BIEN ÊTRE

Pour identifier les causes de stress et gérer vos émotions pour une vie apaisée.



### ÉQUILIBRE

Pour améliorer et travailler votre équilibre grâce à des exercices en groupe et des conseils de prévention.



### NUMÉRIQUE

Pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec vos proches.



### NUTRITION

Pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé sans oublier le plaisir de manger !



### BIENVENUE À LA RETRAITE

Pour envisager sereinement l'avenir tout en vous divertissant.



### UNE VIE DEVANT NOUS

Pour explorer votre passé familial, regarder autrement votre histoire de vie et comprendre les mécanismes de la transmission.



### MOBILITÉ

Pour bénéficier de conseils sur la conduite, mettre à jour vos connaissances sur le code de la route et découvrir d'autres modes de déplacement.