

*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



ASEPT des Pays de la Loire



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

# ASSOCIATION DE PRÉVENTION DES CAISSES DE RETRAITE

ASEPT des  
Pays de la Loire

VOUS ÊTES À LA RETRAITE ?

Soyez acteur de  
votre santé !

## NOS ATELIERS THÉMATIQUES SUR LA RÉGION

*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.

### 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.

