



Des ateliers pour préserver son capital santé

A travers l'ASEPT, les caisses de retraite proposent régulièrement des ateliers sur différents thèmes en lien avec la santé. L'objectif : aider les personnes de plus de 55 ans, à préserver leur capital santé dans une ambiance conviviale. En Mayenne, le déploiement en est confié à l'Association MSAIO.

Les ateliers Vitalité

Prendre soin de soi, apprendre, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité, voilà ce que vous trouverez en participant aux Ateliers Vitalité. Ils se déroulent en six séances de 2 heures 30. Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



Les ateliers mémoire PEP'S Eurêka

Egarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Grâce au Peps Eurêka, vous comprendrez l'origine de ces oublis et apprendrez des stratégies pour contribuer à entretenir votre mémoire. Le programme est composé de 10 séances d'environ 2 heures 30, animées par des animateurs formés à la méthode.

Les ateliers Nutrition



Vous transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée et vous faire prendre conscience de vos comportements alimentaires dans le but d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Les ateliers nutrition sont composés de 10 thématiques animées par un(e) diététicien(ne) diplômé(e).

5 bonnes raisons de participer :

- parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez une retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement ;
- parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes du quotidien ;
- parce que vous passerez un moment convivial et ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous ;
- parce que ça se passe près de chez vous ;
- parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi.

Pour tout renseignement, inscription, ou si vous souhaitez constituer un groupe vous pouvez contacter : Margaux JAMBET 06 38 97 58 74 ou Ophélie POUTTIER 06 33 96 73 66.



Des ateliers pour préserver son capital santé

A travers l'ASEPT, les caisses de retraite proposent régulièrement des ateliers sur différents thèmes en lien avec la santé. L'objectif : aider les personnes de plus de 55 ans, à préserver leur capital santé dans une ambiance conviviale. En Mayenne, le déploiement en est confié à l'Association MSAIO.

Les ateliers Vitalité

Prendre soin de soi, apprendre, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité, voilà ce que vous trouverez en participant aux Ateliers Vitalité. Ils se déroulent en six séances de 2 heures 30. Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



Les ateliers mémoire PEP'S Eurêka

Egarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Grâce au Peps Eurêka, vous comprendrez l'origine de ces oublis et apprendrez des stratégies pour contribuer à entretenir votre mémoire. Le programme est composé de 10 séances d'environ 2 heures 30, animées par des animateurs formés à la méthode.

Les ateliers Nutrition



Vous transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée et vous faire prendre conscience de vos comportements alimentaires dans le but d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Les ateliers nutrition sont composés de 10 thématiques animées par un(e) diététicien(ne) diplômé(e).

5 bonnes raisons de participer :

- parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez une retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement ;
- parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes du quotidien ;
- parce que vous passerez un moment convivial et ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous ;
- parce que ça se passe près de chez vous ;
- parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi.

Pour tout renseignement, inscription, ou si vous souhaitez constituer un groupe vous pouvez contacter : Margaux JAMBET 06 38 97 58 74 ou Ophélie POUTTIER 06 33 96 73 66.