



ATELIER SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

Venez vous informer sur les effets du
vieillessement sur la conduite
3 séances de 2h



ATELIER SOMMEIL

Le sommeil est l'ami de l'homme !
6 séances de 2h



ATELIER HABITAT

Rester chez soi le plus longtemps possible,
comment faire?
5 séances de 2h30



ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE

Envisagez sereinement l'avenir !
3 séances de 2h30



ATELIER AUTONOMIE NUMERIQUE

Découvrir l'outil numérique
10 séances de 2h

CONTACTEZ-NOUS



ADRESSE

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire
87000 LIMOGES



TELEPHONE

05.55.49.85.57



EN SAVOIR PLUS

www.asept-limousin.fr
Facebook : ASEPT du Limousin
Youtube : ASEPT LIMOUSIN



ASEPT DU LIMOUSIN

*Devenez acteur de
votre santé!*



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Limousin



ATELIER VITALITE

Améliorez votre qualité de vie et
préservez votre capital santé

6 séances de 2h



ATELIER MÉMOIRE

Entrenez vos capacités cognitives et
préservez votre mémoire

10 séances de 2h



ATELIER NUTRITION

Trouvez l'envie et les moyens de vous
informer sur les effets de l'alimentation
dans le Bien Vieillir

9 séances de 2h



ATELIER EQUILIBRE

Maintenez et améliorez vos capacités
physiques

20 séances d'1h



ATELIER CAP BIEN-ÊTRE

Une nouvelle approche pour faire face aux
petits soucis du quotidien

4 séances de 2h



ATELIER PRÉSERVONS-NOUS

Préservez votre confort de vie grâce à des
conseils utiles au quotidien

5 séances de 2h



ATELIER YOGA DU RIRE

Laissez le rire améliorer votre bien-être

8 séances d'1h

