



## DES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ DIRECTEMENT DEPUIS CHEZ VOUS !

Devenez acteur de votre santé grâce aux **ateliers en classes virtuelles** proposés par l'ASEPT du Limousin. Vous obtiendrez des conseils utiles au quotidien et partagerez des moments d'échanges et de convivialité avec des personnes ayant les mêmes préoccupations que vous.



### ATELIER VITALITE

Améliorez votre qualité de vie et préserver  
votre capital santé  
3 séances d'1h30



### ATELIER MÉMOIRE

Entraînez vos capacités cognitives et  
préservez votre mémoire  
6 séances d'1h30



### ATELIER NUTRITION

Trouvez l'envie et les moyens de vous  
informer sur les effets de l'alimentation dans  
le Bien Vieillir  
6 séances d'1h30



### ATELIER EQUILIBRE

Maintenez et améliorez vos capacités  
physiques  
7 séances d'1h



### ATELIER CAP BIEN-ÊTRE

Une nouvelle approche pour faire face aux  
petits soucis du quotidien  
3 séances d'1h30



### ATELIER PRÉSERVONS-NOUS

Préservez votre confort de vie grâce à des  
conseils utiles au quotidien  
3 séances d'1h30



### ATELIER SOMMEIL

Le sommeil est l'ami de l'homme !  
6 séances d'1h30



### ATELIER SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

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



### ATELIER HABITAT

Rester chez soi le plus longtemps possible,  
comment faire?  
4 séances d'1h30