

ATELIER MÉMOIRE

Entretenir ses capacités cognitives
et préserver sa mémoire

10 séances de 2h00

SAINT CLÉMENT

Les mardis de 10h à 12h
du 17/01/23 au 21/03/23

BRIVE

Les mercredis de 10h à 12h
du 08/03/23 au 10/05/23

USSAC

Les mercredis de 14h à 16h
du 08/03/23 au 10/05/23



SANTÉ AU VOLANT

Être au top du code de la route et
conserver sa mobilité

Atelier théorique - pas de conduite

3 séances de 2h00



SAINT PRIVAT

Les vendredis de 14h à 16h
du 10/03/23 au 24/03/23

USSAC

Les mardis de 14h à 16h
du 06/06/23 au 20/06/23



CONTACTEZ NOUS !



ADRESSE

ASEPT LIMOUSIN
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

Participation financière de 20€ par
personne pour l'ensemble d'un cycle



ASEPT DU LIMOUSIN

Devenez acteurs de votre santé !

*Nos ateliers près de chez vous !
1er semestre 2023*



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

Limousin

ATELIER NUTRITION

Maintenir sa qualité de vie grâce à une alimentation adaptée

9 séances de 2h00

LAGUENNE

Les mardis de 14h à 16h
du 14/03/23 au 09/05/23

USSEL

Les jeudis de 10h à 12h
du 16/03/23 au 11/05/23



ATELIER HABITAT

Adapter son logement pour y rester le plus longtemps possible

5 séances de 2h00



BEAULIEU/DORDOGNE

Les jeudis de 10h à 12h
du 09/02/23 au 09/03/23

ATELIER EQUILIBRE

Maintenir/améliorer ses capacités physiques et réduire le risque de chutes

20 séances de 1h00

BEYNAT

Les mardis de 10h45 à 11h45
à partir du 03/01/23



VOUTEZAC

Les mardis de 11h à 12h
à partir du 10/01/23
en attente de confirmation



MASSERET

Les jeudis de 11h à 12h
à partir du 12/01/23

GOULLES

Les mardis de 09h30 à 10h30
à partir du 10/01/23

ATELIER VITALITE

Favoriser un vieillissement réussi en préservant son capital santé

6 séances de 2h00

COSNAC

Les vendredis de 10h à 12h
du 20/01/23 au 24/02/23



PRÉSERVONS NOUS

Trouver des ressources et des astuces pour préserver votre confort de vie

5 séances de 2h00

MEYSSAC

Les jeudis de 14h à 16h
du 09/02/23 au 09/03/23



ATELIER SOMMEIL

Comprendre son sommeil et identifier les solutions pour qu'il soit réparateur

6 séances de 2h00

ARGENTAT

Les mardis de 10h à 12h
du 04/04/23 au 09/05/23

AFFIEUX

Les vendredis de 10h à 12h
du 02/06/23 au 07/07/23
en attente de confirmation



CAP BIEN ETRE

Développer ses capacités de gestion du stress et des émotions

4 séances de 2h00



LAGUENNE

Les mardis de 14h à 16h
du 17/01/23 au 07/02/23

AUTONOMIE NUMERIQUE

Devenir autonome sur l'outil numérique
Tablettes fournies à chaque séance

10 séances de 2h00



MARCILLAC LA CROISILLE

Les jeudis de 14h30 à 16h30
à partir du 09/03/23