

## Conférence-débat « Votre santé a de l'avenir »

Alimentation, activité physique, sommeil, mémoire ...des thématiques qui seront abordées à l'occasion de la conférence-débat organisée en collaboration avec l'Asept Sud Aquitaine et les délégués MSA :

**Vendredi 3 février 2023, à 10h**

**à la salle polyvalente de Cescau.**

Animée par une professionnelle de santé, la rencontre va permettre de mieux comprendre comment chacun, par des pratiques et comportements simples, peut agir sur sa santé.

A l'issue de cette conférence, les participants auront la possibilité de s'inscrire aux différents ateliers proposés tout au long de l'année par l'ASEPT Sud Aquitaine.

Un rendez-vous à ne pas manquer !

**Inscription au 05 59 80 98 88**

### **L'Asept Sud Aquitaine**

Parce qu'en adoptant des comportements sains et adaptés à son âge, on augmente sensiblement sa capacité à rester en pleine forme plus longtemps, l'ASEPT Sud Aquitaine : Association Santé Education et Prévention sur les Territoires développe une gamme de conférences, de réunions et d'ateliers thématiques ouverts aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite.

Organisées sur les territoires, l'ensemble des actions sont animées par des professionnels formés et spécialistes de la santé des séniors, et abordent une large palette de sujets : nutrition, bien-être, sommeil, mémoire...