



La retraite, ça se prépare

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) Sud-Aquitaine proposait du 25 mai au 23 juin, chaque jeudi matin, au centre social Alexis Peyret, un atelier intitulé « Bienvenue à la retraite ».

L'objectif était d'accompagner les seniors dans la transition d'une vie professionnelle active à une retraite épanouie, en s'appuyant sur différentes thématiques comme le rythme de vie, le lien social, la prévention santé, l'autonomie et la qualité de vie (alimentation, mémoire). ■