

Escape Game Seniors « Les clefs du bien vieillir »

Saintes – Lundi 5 juin – 9h30 ou 14h30

Pour vivre pleinement votre retraite et préserver votre autonomie, adoptez des comportements favorables à la santé

L'ASEPT des Charentes, **INITIATIV'Retraite 17** et l'ensemble des régimes de retraite et ont le plaisir de vous inviter à l'**Escape Game** sur table « **Les clefs du bien vieillir** »

Lundi 5 juin
à **9h30** ou à **14h30**
Salle fins bois
MSA des Charentes – 1 Bd Vladimir
à **Saintes**

Entièrement gratuite, cette animation stimulante vous plongera dans un univers énigmatique dans lequel vous découvrirez ou redécouvrirez les bonnes pratiques pour Bien Vieillir.

A l'issue du jeu, l'ASEPT vous présentera les ateliers de prévention santé (bien vieillir, mémoire, nutrition, équilibre, habitat, bien-être, gestion du stress, sommeil....) mis en place près de chez vous.

Venez seul(e) ou avec des amis pour passer un moment convivial !

Inscriptions obligatoires :

- Par courriel : contact@asept-charentes.fr
- Par téléphone auprès de l'ASEPT au 05.46.97.53.02