

# Apprendre à « bien vieillir »

Une neuropsychologue a permis au public de mesurer ses besoins et les méthodes pour bien aborder les années à venir.

À l'initiative de la commission d'entraide de la Société des membres de la Légion d'Honneur, une conférence s'est tenue en l'Hôtel de ville sur le thème « Préservez votre capital santé. »

Après l'ouverture et le mot d'accueil, réalisés successivement par Jean-François Delbos, président de la section Béarn Soule des membres de la Légion d'Honneur, et l'adjointe au maire Annie Daléas, en charge de la vie sociale, deux intervenantes de l'Association santé éducation et prévention sur le territoire (ASEPT) ont animé avec enthousiasme cette après-midi d'information.

## Ateliers thématiques

C'est à travers beaucoup d'interactions qu'Audrey Delmas, neuropsychologue, a permis aux participants de mesurer leur situation actuelle, leurs besoins et les méthodes



Un public attentif aux conseils de la neuropsychologue Audrey Delmas. © FRANÇOIS MAURICE

pour bien aborder les années à venir, en préservant leur capital santé mais également en favorisant le lien social.

Valérie Cazenave, chargée de développement social dans le département au sein de l'ASEPT, leur a ensuite présenté les différents ateliers thématiques de « prévention santé », des activités de proximité tels que « Vitalité Nutrition Santé », « Form'bien-être » ou encore « Bien chez soi ».

Autant de modules qui permettront aux aînés de bénéficier de bons conseils, tout en passant de bons moments en

compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations.

Cette conférence aura permis à un public venu nombreux de mesurer combien sa santé demeure le bien le plus précieux.

Les personnes n'ayant pu participer à cette conférence mais souhaitant des informations sur les différents ateliers peuvent se faire connaître auprès de l'ASEPT, 1 place Marguerite Laborde à Pau, au 05 59 80 98 88 ou par courriel à [contact@asept-sudaquittaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquittaine.fr).