

Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes avec les Ateliers Vitalité



Pour participer à nos ateliers, rendez-vous au dos



Qu'est-ce que les Ateliers Vitalité ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers Vitalité. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

À qui s'adressent-ils ?

Toute personne, dès 60 ans, peut participer aux Ateliers Vitalité, quel que soit son régime de protection sociale.

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

Où se déroulent-ils ?

Les Ateliers Vitalité ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...



Le contenu des ateliers

- Atelier 1** *“Mon âge face aux idées reçues”*
Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.
- Atelier 2** *“Ma santé : agir quand il est temps”*
Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...
- Atelier 3** *“Nutrition, la bonne attitude”*
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- Atelier 4** *“L'équilibre en bougeant”*
Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.
- Atelier 5** *“Bien dans sa tête”*
Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...
- Atelier 6** *“Un chez moi adapté, un chez moi adopté !”*
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.
ou
“À vos marques, prêt, partez !”
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.
ou
“Vitalité et éclats pour soi !”
De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

5 bonnes raisons de participer

- 1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.
- 2 Parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien.
- 3 Parce que vous passerez un moment convivial et ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
- 4 Parce que ça se passe près de chez vous.
- 5 Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi.

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Demande d'information

Je suis intéressé(e) pour participer à ce programme

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

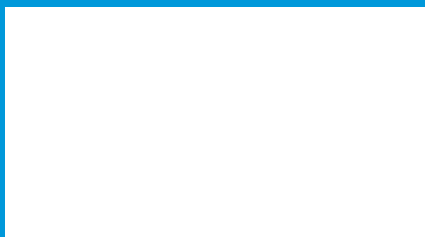
Adresse e-mail : @

Bulletin à remettre à votre caisse de retraite.



**Vous souhaitez en savoir plus sur les Ateliers
Vitalité et y participer ?**

**Rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr
ou sur le site Internet de votre caisse de retraite**



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

- www.lassuranceretraite.fr
- www.secu-independants.fr
- www.msa.fr
- www.cnracl.fr