LES ATELIERS BIEN VIVRE SA RETRAITE

Les Ateliers Vitalité



Comment ça fonctionne ?

Une réunion publique suivie de 6 séances thématiques de 2h30 chacune

8 à 15 personnes

Des animateurs formés à la prévention et l'éducation à la santé

Alternance de théorie, d'exercices ludiques et de conseils pratiques

Pauses conviviales prévues par l'Asept

L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « *Pour Bien Vieillir* », sont organisées avec le soutien financier de *Pour Bien Vieillir Bretagne*, et de la *Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA)* du département.

Veiller à sa santé, bien manger, bien dormir, bouger… Nos comportements influencent majoritairement notre santé. Quels sont les bons réflexes à adopter pour vivre son avancée en âge sereinement ? Comment trouver le bon équilibre entre les différents messages de prévention santé et nos habitudes de vie ? Les Ateliers Vitalité sont l'occasion de s'informer sur les alliés de la santé et de faire un point sur ses besoins.

Animés par des professionnel(le)s formé(e)s à la prévention et l'éducation à la santé, ces ateliers visent à prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, tout en échangeant dans la convivialité.

Programme de l'atelier

Réunion publique :
Comportements et habitudes de vie : quels sont mes alliés pour vivre sereinement mon avancée en âge ? Présentation de l'atelier et inscriptions.

Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues
Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

Séance 2 : Ma santé – Agir quand il est temps
Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

Séance 3 : Nutrition, la bonne attitude
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Séance 4 : L'équilibre en bougeant
Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Séance 5 : Bien dans sa tête
Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire…

Séance 6 (un module au choix) :

Un chez moi adapté, un chez moi adopté
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU

Vitalité et éclats pour soi
Développer un regard positif sur soi et donner envie de prendre soin de soi.

Asept Bretagne
02 98 85 79 25 – contact@asept-bretagne.fr
www.asept-bretagne.fr
3 rue Hervé de Guébriant 29800 Landerneau