

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, à la retraite, peut participer aux ateliers Vitalité.

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 entre 8 et 15 personnes**. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels ou des bénévoles formés.

BON À SAVOIR

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

VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.