

→ Pourquoi ?

- Pour **s'informer** sur les clés du bien vieillir
- Pour **apprendre** comment préserver son capital santé
- Pour **maintenir** sa qualité de vie

→ Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **6 séances hebdomadaires** de **2 h 30** par groupe d'environ 12 personnes
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des séances

→ Pour qui ?

Pour toute personne
à partir de 55 ans
quel que soit son régime
de protection sociale

→ Où ?

Les ateliers se déroulent
dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes,
salles municipales...)

Les ateliers

Le cycle d'ateliers est proposé sur les thèmes suivants :
(chaque participant s'engage à suivre le cycle complet)

Atelier 1 « Mon âge face aux idées reçues »

Atelier 2 « Ma santé : agir quand il est temps »

Atelier 3 « Nutrition : la bonne attitude »

Atelier 4 « L'équilibre en bougeant »

Atelier 5 « Bien dans sa tête »

Atelier 6 Au choix :

- « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »
- « À vos marques, prêt, partez »

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



N'hésitez pas à parler des Ateliers Vitalité
autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.
Une participation forfaitaire est demandée.



Bulletin de participation



Les Ateliers Vitalité

☒ Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tél. :

E-mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos