

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

A 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 2h30, rassemblant chacun un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les Ateliers Vitalité sont animés par des personnes formées 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 Vitalité :

- ⇒ **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...
- ⇒ **Ateliers 6 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »** : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr
OU
Atelier 6 « A vos marques, prêt, partez » : des exercices physiques et ludiques et accessibles à tous
OU
Atelier 6 « Vitalité et éclats pour soi » : développer un regard positif sur soi, donner envie de prendre soin de soi

