

# Avec les Ateliers Vitalité, adoptez les bons réflexes !



**Dès le 3 novembre  
A CHECY**

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. Il s'adresse à toute personne à la retraite, quel que soit son régime de protection sociale. Salles des fêtes, salles municipales... Ces ateliers ont lieu près de chez vous.

## 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 d'environ 9 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques.

### 6 séances, 6 ateliers

- 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 " Un chez moi adapté, un chez moi adopté " ou " À vos marques, prêt, partez "

**Les ateliers 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.**

## 5 bonnes raisons de participer

1. Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus sereine.
2. Parce que vous recevrez des conseils simples et clairs 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 tôt ni trop tard pour s'occuper de soi.

## Comment s'inscrire ?

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

Vous pouvez contacter l'animatrice de la MSA : M.MILLANOLE 06.25.97.38.38

Ou le CCAS de CHECY : 02.38.86.98.70