

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Bénéficiez de conseils judicieux et d'échanges collectifs,
- Créez des liens et échangez avec les autres participants,
- Faites le point sur vos bonnes ou mauvaises habitudes,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :
 ASEPT des Charentes
 1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
 Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique



Les ateliers Vitalité

Devenez acteur de votre santé



Devenez acteur de votre santé

Des conseils et des techniques pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie en autonomie.

Un cycle de 6 modules,

- 2h30 par semaine,
- par groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-charentes.fr

Les ateliers Vitalité

• Module 1

« *Mon âge face aux idées reçues* »

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

• Module 2

« *Ma santé : agir quand il est temps* »

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

• Module 3

« *Nutrition, la bonne attitude* »

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

• Module 4

« *L'équilibre en bougeant* »

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

• Module 5

« *Bien dans sa tête* »

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

• Module 6

« *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* »

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

Ou « *A vos marques, prêt, partez* »
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

Ou « *Vitalité et éclats pour soi* » De la gym faciale pour une bonne estime de soi.



Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.