

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.




Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

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



pourbienvieillir.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


Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

www.asept-charentes.fr

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.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle avec prise en charge possible.

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.

