

ATELIER VITALITE

EYJEAUX



L'objectif de ce programme vise à **responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, découvrir les éléments clés d'un vieillissement réussi.**

Agir pour préserver son capital santé.

EN PRATIQUE

6 séances de 2h - 1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1^{ère} séance le

MARDI 13 MAI

De 14h00 à 16h00

Salle 1

7 Place De L'Eglise

87220 EYJEAUX

En partenariat avec :



**Atelier
GRATUIT**

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	13 MAI	Mon âge face aux idées reçues Faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse
SEANCE 2	20 MAI	Ma santé ? Agir quand il est temps Connaître les dépistage et bilans à réaliser ; améliorer l'observance des traitements
SEANCE 3	27 MAI	Nutrition, la bonne attitude Identifier les moyens pour privilégier une alimentation variée et équilibrée
SEANCE 4	03 JUIN	L'équilibre en bougeant Identifier les moyens d'agir sur soi-même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute
SEANCE 5	10 JUIN	Bien dans sa tête Identifier les activités favorisant le bien-être
SEANCE 6	17 JUIN	Thèmes aux choix : Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! A vos marques, prêt, partez ! Vitalité et éclats pour soi !

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique