

# Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes avec les Ateliers Vitalité



Pour participer à nos ateliers, rendez-vous au dos



## Qu'est-ce que les 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.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

## À 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 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés 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

- 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...
- Atelier 6** *“Un chez moi adapté, un chez moi adopté !”*  
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.  
ou  
*“À vos marques, prêt, partez !”*  
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.  
ou  
*“Vitalité et éclats pour soi !”*  
De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

## 5 bonnes raisons de participer

- 1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.
- 2 Parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions 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 tard pour s'occuper de soi.

**Les Ateliers Vitalité 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.**

# Demande d'information

Je suis intéressé(e) pour participer à ce programme

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Numéro de téléphone : 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

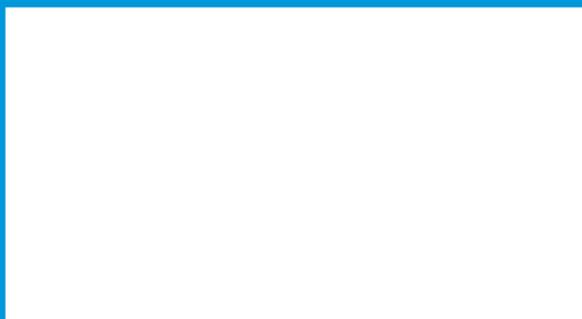
Adresse e-mail : ..... @ .....

*Bulletin à remettre à votre caisse de retraite.*



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

**Rendez-vous sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)  
ou sur le site Internet de votre caisse de retraite**



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

- [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)
- [www.secu-independants.fr](http://www.secu-independants.fr)
- [www.msa.fr](http://www.msa.fr)
- [www.cnracl.fr](http://www.cnracl.fr)