

VITALITE

Vous avez 60 ans et souhaitez améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé ? Les ateliers Vitalité sont faits pour vous !

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité. Voilà ce que vous trouverez aux ateliers Vitalité.

Le programme est composé d'un cycle de 6 ateliers indissociables rassemblant un petit groupe de participants. Les séances sont basées sur le partage d'expérience, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

- **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 »**
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.
- **Atelier 6 bis : « A vos marques, prêt, partez »**
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.