

# DÉFI AUTONOMIE SENIORS Groupement de coopération sociale & médico-sociale

www.defi-autonomie-seniors.fr

Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28

Picardie: 03.22.82.62.23



















### 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
au choix des
participants

"Un chez moi adapté, un chez moi adopté"

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

"À vos marques, prêt, partez"

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous. ou "Vitalité et éclat pour soi !" Développer un regard positif sur soi. Donner envie de prendre soin de soi.