

LES ATELIERS VITALITÉ





Les ateliers vitalités permettent aux personnes **d'acquérir les bons réflexes du quotidien** en échangeant dans la **convivialité**.



6 MODULES DE 2 HEURES CHACUN ALLIANT CONSEILS ET EXERCICES PRATIQUES

Ils s'appuient sur le **partage d'expériences**, les **mises en situations** et la **recherche de solutions simples et concrètes**.



LES ATELIERS VITALITÉ PERMETTENT :

De comprendre les effets du vieillissement pour adapter les comportements en conséquence

D'être informé des dépistages et de l'importance du suivi médical

D'être sensibilisé aux bienfaites de l'activité physique

D'associer activités et bien-être

LES MODULES :

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.*

LES MODULES :

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, le sommeil, la relaxation, la mémoire.*

MODULE 6 : Vitalité et éclat pour soi !

↳ *Développer un regard positif sur soi, donner envie de prendre soin de soi.*

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS !



contact@defi-autonomie-seniors.fr



03.20.49.05.08



<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



Je m'inscris à la newsletter !