

ATELIER VITALITE

BOISSEUIL

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 2 heures
- 1 séance par semaine
- Groupe de 10 à 15 personnes

1^{ère} séance le :

LUNDI 20 FEVRIER 2023

BOISSEUIL

Inscription obligatoire

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

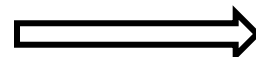
Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 Téléphone : 05 55 49 85 57



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



VOIR VERSO



DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	20 février	Mon âge face aux idées reçues <i>Faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse</i>
SEANCE 2	27 février	Ma santé ? Agir quand il est temps <i>Connaître les dépistages et bilans à réaliser ; améliorer l'observance des traitements</i>
SEANCE 3	06 mars	Nutrition, la bonne attitude <i>Identifier les moyens pour privilégier une alimentation variée et équilibrée</i>
SEANCE 4	13 mars	L'équilibre en bougeant <i>Identifier les moyens d'agir sur soi-même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute</i>
SEANCE 5	27 mars	Bien dans sa tête <i>Identifier les activités favorisant le bien-être</i>
SEANCE 6	03 avril	Thèmes aux choix : <ul style="list-style-type: none">- <i>Un chez adapté, un chez moi adopté !</i>- <i>A vos marques, prêt, partez !</i>- <i>Vitalité et éclats pour soi !</i>

Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Organisé et animé par :



Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de
l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires
Limousin au 05.55.49.85.57