

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



**Vous souhaitez en savoir
plus sur les "Ateliers Vitalité"**

Contactez l'ASEPT Bretagne

Département du Finistère
et des Côtes d'Armor
02 98 85 79 25

Département du Morbihan
et de l'Ille et Vilaine
02 99 01 81 81

ASEPT Bretagne

La Porte de Ker Lann
Rue Charles Coudé - Bruz
35027 RENNES Cedex 9
asept.bretagne@msa-services.fr

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

Cette action est réalisée avec le soutien financier
de Cap Retraite Bretagne et des conférences des
financeurs des quatre départements bretons.

Ref. : 11942 - 10/2017 - Crédit photo : Oneinchpunch/istockphoto - Image CCMSA.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





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.