

# Ateliers vitalité

Ateliers de prévention à destination des plus de 60 ans

## Réunion d'information

**Mardi 2 octobre**

De 10h à 11h30

Salle des fêtes de Beaufort

## Le contenu des Ateliers VITALITÉ

**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

**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.

*Les ateliers auront lieu les mardi matin de 10h à 12h jusqu'au mardi 13 novembre inclus.*

Sur  
inscription

Réservée  
adhérents

