

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

