

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec le CCAS de Malzéville et le Département de la Meurthe et Moselle.

Vous propose de participer à un cycle de six ateliers pour vous aider à bien vieillir dans votre tête et dans votre corps.

Ce programme d'éducation à la santé, développé pour le compte de la MSA Lorraine et ses partenaires, et financé par l'association LABEL Vie et la Conférence des Financeurs de Meurthe & Moselle et les caisses de retraite.

L'importance de préserver son capital santé avec l'âge

Déployés dans toute la France, les ateliers Vitalité permettent aux participants de découvrir les clés d'une bonne santé, afin d'améliorer leur qualité de vie et préserver leur capital santé.

Les ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Un cycle de 6 séances

Les ateliers Vitalité se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe d'une dizaine de personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques.

Les ateliers sont animés par des animateurs spécifiquement formés et abordent :

❖ 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,

ou

Vitalité et éclats pour soi !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

Toute personne, dès 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale, peut y participer.

PLANNING

ATELIERS VITALITE

LIEUX : à MALZEVILLE

(L'adresse exacte des ateliers vous sera communiqué après inscription)

Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Jeudi 14 mars 2024	De 14h00 à 16h30
Atelier 2	Jeudi 21 mars 2024	
Atelier 3	Jeudi 28 mars 2024	
Atelier 4	Jeudi 4 avril 2024	
Atelier 5	Jeudi 11 avril 2024	
Atelier 6	Jeudi 25 avril 2024	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 07/03/2024
Bulletin d'inscription ci-dessous



Pour plus de renseignement, adressez-vous auprès de L'ASEPT Lorraine
au 07 84 58 88 57 ou par mail : contact@aseptlorraine.fr



**POUR Bien
VieILLIR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

BULLETIN D'INSCRIPTION

ATELIERS VITALITE A MALZEVILLE

NOM : Prénom :

Âge : Téléphone :

Année de naissance :

Adresse :

CP : VILLE :

Caisse de retraite principale :

MSA CARSAT CAMIEG

Autre :



Après inscription définitive, je m'engage à :

Participer à toutes les séances (dans la mesure du possible).

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MAIL OU TELEPHONE AU
CCAS DE MALZEVILLE : ccas@malzeville.fr - 03 83 29 92 23**

