

Les modalités

Pour participer aux ateliers, il convient de s'inscrire au préalable à l'aide du bulletin d'inscription joint.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet et à régler la somme de 20 €.

Rendez-vous sur
www.ateliers-du-bien-veillir.fr

Pour s'informer sur les clés du mieux vivre et du bien vieillir :

- Actualités
- Documentation
- Information
- Conseils pratiques et ludiques



Les Ateliers du Bien Vieillir

*N'hésitez pas à en parler
à votre entourage*

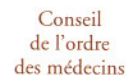
Contactez
Couleur Santé

Elisabeth Massey au 02 33 31 40 49

par messagerie :

massey.elisabeth@mayenne-orne-sarthe.msa.fr

Les partenaires de Couleur Santé



37 rue de Maltot
14026 CAEN CEDEX 9



Ateliers du Bien Vieillir



Les objectifs

Donner à chaque participant les moyens et l'envie de

- ➔ s'informer sur les clés du Bien Vieillir et apprendre à mieux gérer sa santé
- ➔ repérer ses comportements actuels en matière de santé
- ➔ acquérir de nouvelles habitudes quotidiennes pour une hygiène de vie bénéfique à sa santé.

Public

Cette action de prévention est ouverte à toute personne de plus de 50 ans, **quel que soit son régime de protection sociale.**



Les ateliers

Un cycle de 7 ateliers est proposé sur les thèmes suivants

Atelier 1

“Bien dans son corps, bien dans sa tête”

Atelier 2

“Pas de retraite pour la fourchette”

Atelier 3

“Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre”

Atelier 4

“Faites de vieux os”

Atelier 5

“Dormir quand on n'a plus 20 ans”

Atelier 6

“Le médicament, un produit pas comme les autres”

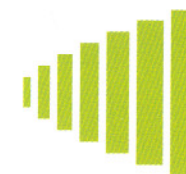
Atelier 7

“De bonnes dents pour très longtemps”.



L'animation

- ➔ Les séances sont animées par des personnes certifiées, toutes formées à la méthode.



Elles s'appuient sur des **documents audiovisuels** spécialement conçus pour les ateliers.

Leur contenu a été **validé par un expert**, professeur de gériatrie.

