# Contact ASEPT Poitou-Charentes: Isabelle CHAUDET

05 46 97 53 02

chaudet.isabelle@gmail.com

><

Affranchir au tarif en vigueur

#### **ASEPT Poitou-Charentes**

1 Boulevard Vladimir 17100 SAINTES

Coordonnées ·



### 5 bonnes raisons de participer

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clair
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes que rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de so
- En consacrant quelques heures à votre sant vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale

### www.asept-poitoucharentes.fr















### → Pourquoi ?

- Pour **s'informer** sur les clés du bien vieillir
- Pour **apprendre** comment préserver son capital santé
  - Pour **maintenir** sa qualité de vie

## → Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en 6 séances hebdomadaires de 2 h 30 par groupe d'environ 12 personnes
  - Une participation de 20€
     est demandée par personne
     pour l'ensemble des
     séances

### → Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale



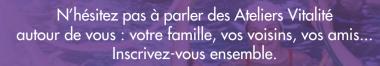
Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)

### Les ateliers

Le cycle d'ateliers est proposé sur les thèmes suivants : (chaque participant s'engage à suivre le cycle complet)

- Atelier 1 « Mon âge face aux idées reçues »
- Atelier 2 « Ma santé : agir quand il est temps »
- Atelier 3 « Nutrition : la bonne attitude »
- Atelier 4 « L'équilibre en bougeant »
- **Atelier 5** « Bien dans sa tête »
- Atelier 6 Au choix:
  - « Un chez moi adapté, un chez moi adopté
  - « À vos marques, prêt, partez »

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet. Une participation forfaitaire est demandée.



### Bulletin de participation

S

### Les Ateliers Vitalité

g jo sostialio participor aux prochamo dicitors organisco pros de chez mor	
lom :	
énom :	
dresse:	
él. :	
mail:	

la souhaita participar aux prochains ataliars organisás pràs de chez moi

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos