



# ATELIER VITALITE

BOISSEUIL

L'objectif de ce programme vise à responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, découvrir les éléments clés d'un vieillissement réussi.

**Agir pour préserver son capital santé.**



## EN PRATIQUE

- 6 séances de 2 heures
- 1 séance par semaine
- Groupe de 10 à 15 personnes

1<sup>ère</sup> séance le :

**LUNDI 20 FEVRIER 2023**

**BOISSEUIL**

**Inscription obligatoire**

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet [www.asept-limousin.fr](http://www.asept-limousin.fr)

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

---

**Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin**

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 Téléphone : 05 55 49 85 57

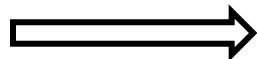
---



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



**VOIR VERSO**



## DETAIL DU PROGRAMME

---



---

<b>SEANCES</b>	<b>DATES</b>	<b>THEMES</b>
<b>SEANCE 1</b>	<b>20 février</b>	<b>Mon âge face aux idées reçues</b> <i>Faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse</i>
<b>SEANCE 2</b>	<b>27 février</b>	<b>Ma santé ? Agir quand il est temps</b> <i>Connaitre les dépistages et bilans à réaliser ; améliorer l'observance des traitements</i>
<b>SEANCE 3</b>	<b>06 mars</b>	<b>Nutrition, la bonne attitude</b> <i>Identifier les moyens pour privilégier une alimentation variée et équilibrée</i>
<b>SEANCE 4</b>	<b>13 mars</b>	<b>L'équilibre en bougeant</b> <i>Identifier les moyens d'agir sur soi-même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute</i>
<b>SEANCE 5</b>	<b>27 mars</b>	<b>Bien dans sa tête</b> <i>Identifier les activités favorisant le bien-être</i>
<b>SEANCE 6</b>	<b>03 avril</b>	<b>Thèmes aux choix :</b> - <i>Un chez adapté, un chez moi adopté !</i> - <i>A vos marques, prêt, partez !</i> - <i>Vitalité et éclats pour soi !</i>

Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Organisé et animé par :

\*\*\*\*\*



Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de  
**l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires**  
**Limousin au 05.55.49.85.57**