

COMMUNIQUE DE PRESSE

Ateliers Vitalité : un programme dédié aux seniors pour découvrir les clés d'une bonne santé

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec Maison France Services du Pays de Remiremont, le Contrat Local de Santé du PETR de Remiremont et le Département des Vosges 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 la Conférence des Financeurs des Vosges, la Carsat Nord-Est, la CAMIEG et la MSA Lorraine.

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.

Une réunion d'information gratuite et ouverte à tous, est proposée :

Le Mardi 17 septembre 2024
A 14h30

A la Maison France Services du Pays de Remiremont
26, rue Charlet, 88220 REMIREMONT

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**



le partenaire complémentaire
agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent