



# J'adopte les bons réflexes avec les ateliers "VITALITE"

**A Perpignan**

**Service Aide à Domicile**

**ASSOCIATION JOSEPH SAUVY**

**23, rue François Broussais**

**A compter du mercredi 18 octobre 2017 – de 14h à 16h30**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU : 04.68.98.35.26**



## A qui s'adressent les Ateliers Vitalité ?

A toute personne de plus de 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale. Ces ateliers sont totalement gratuits

## Ateliers Vitalité : qu'est-ce que c'est ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers Vitalité.

Déployé dans toute la France, ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

## Contenu des ateliers :

atelier 1 - mon âge face aux idées reçues

atelier 3 - nutrition : la bonne attitude

atelier 4 - l'équilibre en bougeant

atelier 5 - Bien dans sa tête

atelier 6 - Au choix des participants :

un chez moi adapté, un chez moi adopté  
ou à vos marques, prêts, partez



Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.