## les ateliers du
# «Bien Vieillir»

Aujourd'hui l'espérance de vie est estimée à 79 ans avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive. 70 % du vieillissement biologique est lié aux comportements et habitudes de vie. Il est important à tout âge, même entre 55 et 75 ans d'adopter des conduites favorables au «bien vieillir».

C'est pourquoi, il est proposé aux seniors les

**«Ateliers du Bien Vieillir».**

## Pourquoi ?

- pour s'informer sur les clés du bien vieillir
- pour apprendre comment préserver son capital santé
- pour maintenir sa qualité de vie
- pour situer ses comportements actuels et acquérir de nouveaux réflexes

## Pour qui ?

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

## Comment ça marche ?

Les ateliers sont organisés en 7 ou 8 séances de 3 heures par groupes de 8 à 15 personnes.

## Où ?

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
**«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
**«Le médicament, un produit pas comme les autres»**

- Atelier 6
**«Dormir quand on n'a plus 20 ans»**

- Atelier 7
**«De bonnes dents pour très longtemps»**

Un 8e atelier intitulé «La mémoire dans tous ses états» est également proposé (optionnel).

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.

## Les modalités :

Une inscription préalable est nécessaire. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Une participation de 10 € sera demandée pour l'ensemble du cycle.

N'hésitez pas à parler des ateliers du Bien Vieillir autour de vous : votre famille, vos voisins ou vos amis.

et inscrivez-vous ensemble !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
**www.ateliers-du-bien-vieillir.fr**

## Contacts régionaux


- Catherine Verleye
  Tél. 02 35 12 71 80
- Jean-Marc Durand
  Tél. 02 32 98 72 28

ASEPT Haute-Normandie,
Bâtiment MSA,
Cité de l'Agriculture
76230 Bois-Guillaume


110302 dépliant bien vieillir - asept - RM - photos © Imagesource

# les ateliers du «Bien Vieillir»

## Une idée MSA

Association santé éducation et prévention sur les territoires
Haute-Normandie

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore
Carsat Retraite & Santé au travail Normandie
RSI Régime Social des Indépendants
ars Agence Régionale de Santé Haute-Normandie
Humanis Protéger c'est s'engager
AG2R LA MONDIALE
Mutualité Française Normandie
Groupama Toujours là pour moi.
Les Aînés Ruraux
Groupe fdsea
Seniors Agricoles FNSEA76