

Ateliers du Bien Vieillir

Les axes du bien-être : nutrition, stimulation des sens, les os et le calcium, le sommeil, les médicaments, l'hygiène bucco-dentaire

Des sessions conviviales associant des médecins et dentistes afin de:

- S'informer sur les clés de la prévention à la santé
- Repérer ses comportements actuels en matière de santé
- Acquérir de nouvelles habitudes quotidiennes

*Cycle de 7 ateliers
animés par des
personnes certifiées*

SOMMERVIEU

Réunion de Présentation

Le 8 septembre 2015 à 14h30

A la salle polyvalente
Rue Saint Pierre

Communiqué de presse
Ateliers du « Bien Vieillir » à SOMMERVIEU

Vieillir avec succès, chacun a son idée et ses méthodes, mais où se trouve la vérité ? En échangeant sur le thème « **Bien Vieillir** » l'association **ASEPT-Couleur Santé** livre des clés pour préserver sa santé en toute autonomie au travers de 7 ateliers.

Ces ateliers sont proposés aux personnes de plus de 50 ans quel que soit leur régime de retraite.

L'objectif de ces ateliers est de donner aux participants les moyens et l'envie de :

- **s'informer sur les clés du bien vieillir et apprendre à mieux gérer sa santé,**
- **situer ses comportements actuels en matière de santé,**
- **acquérir de nouveaux réflexes utiles au quotidien pour une hygiène de vie plus favorable à la santé (70% de notre vieillissement biologique est lié aux comportements et aux habitudes de vie)**

Une réunion de présentation aura lieu le 08/09/15 à 14 h30

Le lieu réunion : SALLE POLYVALENTE
Rue Saint Pierre
SOMMERVIEU

(Des inscriptions pourront être faites à l'issue de cette réunion)*

Ce programme, validé par un expert professeur de gériatrie, participe également à la création du lien social dans les communes et villages par les personnes régulières qu'il provoque et les échanges qui s'y opèrent.

Un cycle est prévu les mardis après-midi (sauf un vendredi pour le 1^{er} atelier) et se déclinent ainsi :

- atelier n°1 : 02/10/15 : « **Bien dans son corps, bien dans sa tête** »
- atelier n°2 : 06/10/15 : « **Pas de retraite pour la fourchette** »
- atelier n°3 : 13/10/15 : « **De bonnes dents pour très longtemps** »
- atelier n°4 : 03/11/15 : « **Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre** »
- atelier n°5 : 10/11/15 : « **Faites de vieux os** »
- atelier n°6 : 17/11/15 : « **Dormir quand on n'a plus 20 ans** »
- atelier n°7 : 24/11/15 : « **Le médicament, un produit pas comme les autres** »

Le lieu Ateliers : Salle du Conseil Municipal 14 rue de l'Église – 14 SOMMERVIEU

Une participation forfaitaire pour la totalité du cycle de 10 euros est demandée aux participants.

*Des inscriptions seront toujours possibles auprès du secrétariat de l'association au 02 31 25 38 31.