

# LES ATELIERS VITALITÉ

DÈS 55 ANS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES DU  
QUOTIDIEN !



RENDEZ-VOUS À COURRIÈRES :  
LES LUNDIS 24 FÉVRIER, 3, 10, 17, 24 ET 31  
MARS 2025 DE 10H À 12H

INSCRIPTIONS : Auprès du CCAS de Courrières par téléphone au 03.91.83.23.00

# Pour comprendre les effets du vieillissement et adapter vos comportements !



Ateliers déployés en 6 **temps clés de 2 heures** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques** !

- **Module 1** : “Mon âge face aux idées reçues” : Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans votre vie.
- **Module 2** : “Ma santé : agir quand il est temps” : Les indispensables pour préserver votre santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins et traitements.
- **Module 3** : “Nutrition, la bonne attitude” : Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- **Module 4** : “L'équilibre en bougeant” : Comment agir au quotidien pour préserver votre condition physique.
- **Module 5** : “Bien dans sa tête” : Identifier les activités qui favorisent le bien-être, le sommeil, la relaxation et la mémoire.
- **Module 6** : “ Vitalité et éclat pour soi !”, “Un chez moi adapté, un chez moi adopté”