

Atelier VITALITE

L'objectif de ce programme vise à responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, sensibiliser les séniors aux problèmes du vieillissement et aux éléments clés du Bien Vieillir. Agir pour préserver son capital santé.

En pratique : 6 séances de 2 heures à raison d'une fois par semaine + 1 séance bilan.
Groupe de 10 à 15 personnes.

Thèmes abordés :

1/ Mon âge face aux idées reçues : faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse

- Les seniors aujourd'hui
- A quel âge est-on vieux ?
- Faire face à son propre vieillissement

2/ Ma santé ? Agir quand il est temps : connaître les dépistage et bilans à réaliser ; améliorer l'observance des traitements

- Bilans de santé
- Les médicaments
- La vaccination

3/ Nutrition, la bonne attitude : identifier des moyens pour privilégier une alimentation variée et équilibrée

- Quel mangeur êtes-vous ?
- Habitudes alimentaires/apports journaliers
- Nutrition et santé

4/ L'équilibre en bougeant : identifier les moyens d'agir sur soi-même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute.

- Bénéfices de l'activité physique
- La prévention des chutes
- Recommandations de santé publique
- Les activités préventives proposées dans la région

5/ Bien dans sa tête : identifier les activités favorisant le bien-être

- Pas de repos pour mon cerveau
- Bien être et estime de soi
- Le sommeil

6/ Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! : faire prendre conscience des risques existants dans la maison pour rendre son logement plus sûr

7/ Séance bilan

Pré-inscription obligatoire

Prix de l'atelier : 20 € pour l'ensemble des séances

20 : 7 = 2.8 soit 2.8€ la séance, soit 1.40€/heure