

Comment ?

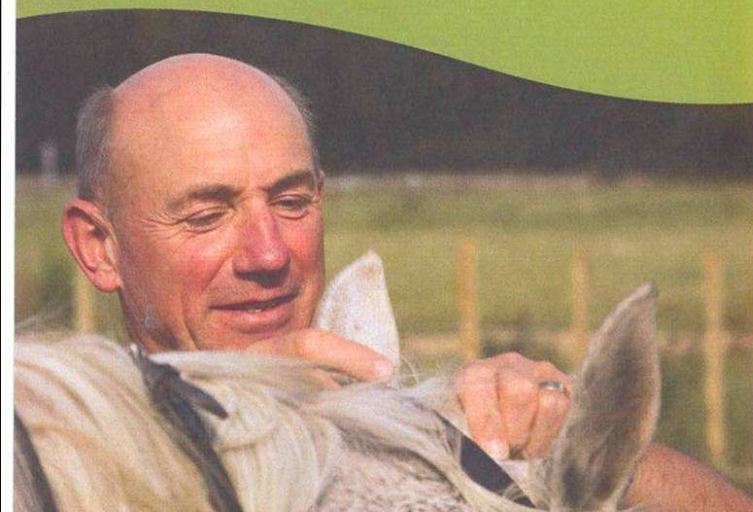
Pour participer aux ateliers, il convient de s'inscrire au préalable à l'aide du bulletin d'inscription joint.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet et à régler la somme de 20 € pour une personne seule ou 30 € pour un couple.

Rendez-vous sur www.couleursante.org

Pour vous informer des clés du mieux vivre et du bien vieillir :

- Actualités
- Documentation
- Information
- Conseils pratiques et juridiques



Les Ateliers de prévention à la Santé

N'hésitez pas à en parler à votre entourage

Contactez-nous

Couleur Santé

Prévention, éducation en santé

Elisabeth Massey au 02 33 31 40 49
par messagerie :
massey.elisabeth@couleursante.org

Site Internet :
www.couleursante.org

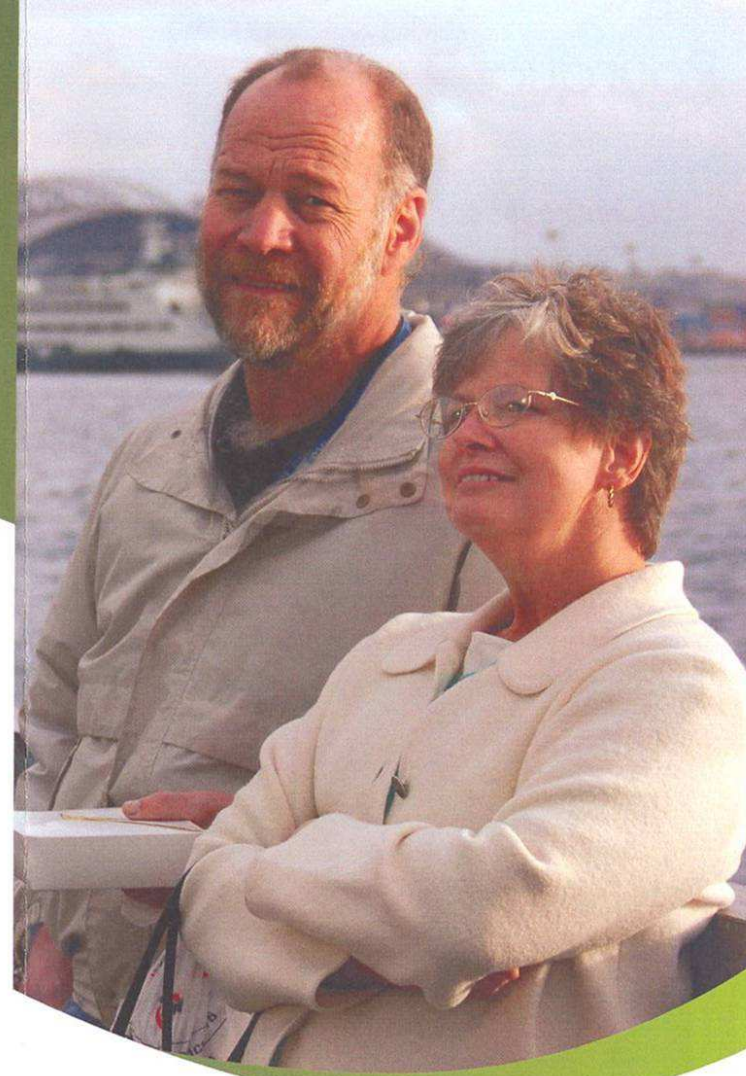
Les partenaires de Couleur Santé



Gérialtes de
Basse-Normandie



37 rue de Maltot
14026 CAEN CEDEX 9



Ateliers du Bien Vivre



Prévention, éducation en santé

Pourquoi ?

Donner à chaque participant les moyens et l'envie de :

- s'informer sur les clés du Bien Vivre et apprendre à mieux gérer sa santé ;
- repérer ses comportements actuels en matière de santé ;
- acquérir de nouvelles habitudes pour une hygiène de vie bénéfique à sa santé.

Pour qui ?

Cette action de prévention est ouverte à toute personne de plus de 50 ans, quel que soit son régime de protection sociale.

Les ateliers

Un cycle de 7 ateliers est proposé sur les thèmes suivants :

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

« Dormir quand on n'a plus 20 ans »

Atelier 6

« Le médicament, un produit pas comme les autres »

Atelier 7

« De bonnes dents pour très longtemps »

L'animation

- Les séances sont animées par des personnes certifiées, toutes formées à la méthode

Elles s'appuient sur des documents audiovisuels spécialement conçus pour les ateliers.

Leur contenu a été validé par un expert, professeur de gériatrie.

