Ateliers Vitalité – Bien vieillir dans sa tête et dans son corps

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) **en partenariat avec le CCAS de la Commune de Varangeville, la CPTS Sel et Eau et le Département de Meurthe et Moselle** vous propose de participer à un cycle de six ateliers pour vous aider à bien vieillir dans votre tête et dans votre corps.
Ce programme d'éducation à la santé, développé pour le compte de la MSA Lorraine et ses partenaires, et financé par la Commission des Financeurs 54, la Carsat Nord-Est, la MSA Lorraine et la Camieg.

Préserver son capital santé avec l'âge : Les ateliers Vitalité offrent l'occasion de découvrir les clés d'une bonne santé afin d'améliorer sa qualité de vie et de préserver son capital santé.
Ces ateliers sont ludiques, interactifs et conviviaux. Ils reposent sur le partage d'expériences, des mises en situation pratiques et la recherche de solutions simples et concrètes adaptées au quotidien de chacun.

Un cycle de 6 séances

Les ateliers Vitalité se déroulent sous la forme d'un **cycle de 6 séances de 2 h 30**, réunissant un petit groupe d'environ dix participants. Chaque personne s'engage à suivre le cycle complet afin de bénéficier pleinement des apprentissages et des échanges.
Les séances sont animées par des animateurs spécifiquement formés et abordent les thématiques suivantes :

- **Atelier 1 : Mon âge face aux idées reçues**
  Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.
- **Atelier 2 : Ma santé, agir quand il est temps**
  Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements…
- **Atelier 3 : Nutrition, la bonne attitude**
  Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- **Atelier 4 : L'équilibre en bougeant**
  Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.
- **Atelier 5 : Bien dans sa tête**
  Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire…
- **Atelier 6 :**
  6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !
  Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr,
  ou
  6.2 : Vitalité et éclats pour soi !
  De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

Toute personne, dès 55 ans, quel que soit son régime de protection sociale, peut y participer.

Association santé éducation et prévention sur les territoires Lorraine

PLANNING DES ATELIERS

Adresse des ateliers : Salle Azur ou Energie, Au Cargo, Espace Prieuré (entrée côté Eglise), Chemin de la Prairie, 54110 VARANGEVILLE

Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Mardi 26 janvier 2027	**de 14h00 à 16h30**
Atelier 2	Mardi 2 février 2027	
Atelier 3	Mardi 9 février 2027	
Atelier 4	Mardi 16 février 2027	
Atelier 5	Mardi 9 mars 2027	
Atelier 6	Mardi 16 mars 2027	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 15 JANVIER 2027
Bulletin d'inscription ci-dessous

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter l'ASEPT Lorraine au 07 84 58 88 57 ou par courriel à contact@aseptlorraine.fr

Association santé éducation et prévention sur les territoires Lorraine

BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIERS VITALITE

Lieu des ateliers : VARANGEVILLE

Nom : ……
Prénom : ……

Date de naissance : ……
Téléphone : ……
Adresse : ……

……..
Code postal : ……
Ville : ……



Caisse de retraite principale :

- ☐ MSA
- ☐ CARSAT
- ☐ CAMIEG
- ☐ Autre : ……

Engagement du participant

Après confirmation de mon inscription, je m'engage à **participer à l'ensemble des séances dans la mesure du possible**.

Date : ……/……../……..

Signature : ……

Inscription gratuite auprès de l'ASEPT Lorraine :
07 84 58 88 57 -contact@aseptlorraine.fr