

## COMMUNIQUE DE PRESSE

# Ateliers Vitalité : un programme dédié aux seniors pour découvrir les clés d'une bonne santé

Parce qu'il est indispensable de préserver son capital santé avec l'âge, Le CCAS de la ville de Colombiers, organise, en partenariat avec les caisses de retraite de l'Assurance retraite, la MSA et la CNRACL, une session d'ateliers Vitalité à partir du mois d'Avril.

Ce programme pédagogique et participatif est ouvert gratuitement à tous les retraités.

### L'importance de préserver son capital santé avec l'âge

Déployé dans toute la France, les ateliers Vitalité permettent aux participants de découvrir les clés d'une bonne santé, afin d'améliorer leur qualité de vie et préserver leur capital santé.

Les ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

### Un cycle de 6 séances

Les ateliers Vitalité se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe d'une dizaine de personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques.

Les ateliers sont animés par des animateurs spécifiquement formés et abordent :

- ❖ 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 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !  
*Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr,*  
ou  
*À vos marques, prêt, partez !*  
*Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous,*  
ou  
*Vitalité et éclats pour soi !*  
*De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.*

Toute personne, dès 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale, peut y participer.

Pour participer à ce programme, les personnes intéressées doivent contacter Mme Couturier, travailleur social à la MSA au 04 67 34 81 86 . **Une réunion d'information aura lieu le Lundi 25 Mars à 10h00 salle des loisirs, port de plaisance 3444 Colombiers.**