

# Les Ateliers du Bien Vieillir



À partir  
de  
55 ans



## Pourquoi ?

Pour s'informer sur les clés du bien vieillir  
Pour apprendre comment préserver son capital santé  
Pour maintenir sa qualité de vie

## Comment ça marche ?

Les ateliers sont organisés  
en 7 séances de 3 heures  
par petits groupes

## Pour qui ?

Pour toute  
personne  
à partir de  
55 ans

## Les ateliers

Un cycle d'ateliers est composé des ateliers 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 »

*Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.*

*Frais d'inscription : 20€ pour l'ensemble du cycle  
30€ pour un couple pour l'ensemble du cycle*

**Horaires & Lieux à définir**

**Renseignements & Inscriptions**  
au : 03.27.89.99.38



*Service de  
transport sur  
simple demande*