



Réunion d'information et d'échanges
GRATUITE et OUVERTE à TOUS LES SENIORS

Ateliers du Bien Vieillir

Bien dans son corps, bien dans sa tête

animée Christèle Guérin, Animatrice du Réseau des Elus
MSA et par Anne Lefranc, Travailleur social MSA.

Les élus MSA du canton de Châteaugiron.

Jeudi 20 septembre 2012

à 14 h 00 - Salle de la Bretonnière
à **SERVON SUR VILAINE**

Contacts : 02 99 01 80 70 ou 02 99 01 80 20

Les ateliers du bien vieillir

70% du vieillissement biologique étant lié aux comportements et aux habitudes de vie, ces ateliers ont pour objectif de faire le point sur nos comportements actuels et d'acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne santé au quotidien.

Un cycle de 7 ateliers 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 ».

Alors n'hésitez pas et rejoignez-nous à cette réunion

GRATUITE et OUVERTE

à tous les SENIORS de 55 ans et plus...



Réunion d'information et d'échanges
GRATUITE et OUVERTE à TOUS LES SENIORS

Ateliers du Bien Vieillir

Bien dans son corps, bien dans sa tête

animée Christèle Guérin, Animatrice du Réseau des Elus
MSA et par Anne Lefranc, Travailleur social MSA.

Les élus MSA du canton de Châteaugiron.

Jeudi 20 septembre 2012

à 14 h 00 - Salle de la Bretonnière
à **SERVON SUR VILAINE**

Contacts : 02 99 01 80 70 ou 02 99 01 80 20

Les ateliers du bien vieillir

70% du vieillissement biologique étant lié aux comportements et aux habitudes de vie, ces ateliers ont pour objectif de faire le point sur nos comportements actuels et d'acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne santé au quotidien.

Un cycle de 7 ateliers 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 ».

Alors n'hésitez pas et rejoignez-nous à cette réunion

GRATUITE et OUVERTE

à tous les SENIORS de 55 ans et plus...