

Inscriptions

Ateliers du Bien Vieillir



Programme d'Education

et de

Promotion Santé

Contacts

Philippe Carbonne

05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48

carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr

Ariège et Haute-Garonne :

Laurence Guibal

06 76 28 09 76

laurence.guibal@codepepgv31.fr

Margaret Rouvillain

06 27 49 23 35

rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr

Gers et Hautes-Pyrénées :

Alix Poncelet

06 27 88 49 01

poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr

Nathalie Lac-Bourdette

05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50

lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr

Adresse ASEPT MPS

61 allée de Brienne

31064 Toulouse cedex 9

www.asept-mps.fr



Programme d'Education et de
Promotion Santé

Des Ateliers du Bien Vieillir



Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA

 **ASEPT MPS**
Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Midi-Pyrénées Sud



En pratique : Des Ateliers du Bien Vieillir ...

● pourquoi ?

Le Programme des Ateliers du Bien Vieillir est consacré à l'amélioration de vos habitudes quotidiennes.

Les objectifs sont multiples :

- **s'informer** sur les clés du Bien Vieillir,
- **apprendre** comment préserver son capital santé,
- **maintenir** sa qualité de vie.

● pour qui ?

Les ateliers sont destinés à **toute personne** de 60 ans et plus, quel que soit son régime de protection sociale.

Ils s'adressent à un groupe de 12 à 15 personnes.

Devenez acteur de votre santé !



● par qui ?

Le programme est animé par une **professionnelle formée et certifiée**.

● comment ?

Le programme comporte **7 séances de 2h30 hebdomadaires**.

Un cycle 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 a plus 20 ans»

Atelier 6 «Le médicament, un produit pas comme les autres»

Atelier 7 «De bonnes dents pour très longtemps»

Chaque participant s'engage à suivre un cycle complet.

● à quel prix ?

La participation à l'atelier revient à **36€** par personne **pour les 7 séances** du cycle.

Bulletin d'inscription

Ateliers du Bien Vieillir

Nom

Prénom

Adresse

.....

.....

Code postal

Ville

N° de téléphone

Adresse mail

.....

Je m'inscris à l'atelier qui se déroulera à

Je joins un chèque de 36 euros à l'ordre de l'ASEPT Midi-Pyrénées

