

Atelier « Vitalité » à Caumont sur Durance

Gratuit et ouvert aux jeunes de + de 60 ans !

« Bien vivre sa retraite »

Cet atelier est destiné aux « jeunes de plus de 60 ans », qui abordent les thèmes de la vitalité, de l'alimentation, des exercices physiques, de la prévention des chutes, du sommeil, de la prise de médicaments, etc.

Objectif : la préservation du capital santé et de l'autonomie !

Il se déroule en 2 temps :

- 1. Une réunion d'information : Jeudi 28 novembre 2019 à 14h00**
- 2. Les 6 séances de l'atelier se dérouleront tous les jeudis après-midi :**
 - Les 5, 12, 19 décembre 2019
 - Les 9, 16, 23 janvier 2020

Pour participer,

il vous suffit de vous inscrire sur www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr
ou nous contacter au **06 79 14 66 33**

Qui est l'ASEPT PACA ?

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Paca (ASEPT PACA) regroupe les caisses de retraite de la région.

L'ASEPT est chargée d'assurer la promotion et la réalisation d'actions de prévention santé ainsi que la mise en place de différents ateliers adaptés aux besoins de la population et des territoires.