

# Les Ateliers du Bien Vieillir

**Votre santé a de l'avenir**

à partir de **55 ans**



Conception et impression Carsat Nord-Picardie

**Aspas**  
 33 rue du Grand But  
 59160 CAPINGHEM

**03 21 24 61 28**  
 Aspas - 33 rue du Grand But  
 59160 CAPINGHEM  
 contact@aspas.fr  
 www.aspas.fr

## Pourquoi ?

Pour s'informer sur les clés du bien vieillir

Pour apprendre comment préserver son capital santé

Pour maintenir sa qualité de vie

## Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans

## Comment ça marche ?

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

## Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de chez vous (salles des fêtes, salles municipales...)

## 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.**



## Bulletin de participation

### Les Ateliers du Bien Vieillir

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

**N'hésitez pas à parler  
des Ateliers du Bien Vieillir  
autour de vous : votre famille,  
vos voisins, vos amis...  
Inscrivez-vous ensemble.**