



Soyez l'acteur de votre santé

Conférence de présentation  
le jeudi 9 mars 2017 à 10h  
5 rue Saint Nicolas  
95450 GUIRY-EN-VEXIN  
(Transport collectif possible)  
Contact : Adeline Bard 06 09 50 47 56



Découvrez les ateliers du PRIF  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



Ateliers diffusés et animés par les associations :



## ATELIERS DU BIEN VIEILLIR, LES CLÉS DU BIEN ÊTRE !

→ Les ateliers du Bien vieillir sont des moments d'échange et de partage. Vous y apprendrez à préserver votre capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie. De quoi avoir tous les atouts pour vivre une retraite en pleine forme.

Les ateliers du Bien vieillir, ce sont 7 rencontres réunissant 15 personnes. D'une durée de 3 heures, les ateliers sont animés par un intervenant expert. Ils offrent l'occasion d'aborder en groupe, dans une ambiance conviviale et décontractée, les différentes manières de garder la forme. Les sept thèmes abordés sont les suivants :

- « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ;
- « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé » ;
- « Les cinq sens en éveil, garder l'équilibre » ;
- « Faites de vieux os » ;
- « Dormir quand on n'a plus 20 ans » ;
- « Le médicament, un produit pas comme les autres » ;
- « De bonnes dents pour très longtemps » ;

Sept séances pour obtenir des infos, des conseils et des astuces pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur et connaître le bon usage des médicaments.

Les ateliers du Bien vieillir vous donneront les clés pour développer les bons comportements, rester en bonne santé et gagner en assurance.