



## Les ateliers « Bien Vieillir » avec l'Association Santé, Education et Prévention des Territoires

**Bien vivre pour mieux vieillir « Une bonne santé pour un vieillissement réussi »**

Les Ateliers du Bien Vieillir s'inscrivent dans le prolongement du relais prévention sur le thème de l'accident vasculaire cérébral organisé le vendredi 25 septembre au C.M.S. de Cambo.

Organisés en 7 séances de 3h, les Ateliers du Bien Vieillir sont ouverts aux personnes de 55 ans et plus. Ils se déroulent dans des structures de proximité, afin de favoriser le lien social dans les communes et les villages.

Conçus de manière pédagogique, ces modules sont animés par un professionnel de santé et/ou par une personne formée à l'animation de groupe. Ils s'appuient sur une méthode interactive, conjuguant contenu scientifique, conseils pratiques et échanges collectifs.

### Favoriser des comportements sains au quotidien

Les cycles d'ateliers sont mis en place pour des groupes de 12 à 15 personnes, s'engageant à suivre la totalité du programme. Le rythme des séances est généralement d'une par semaine, organisée autour d'un thème particulier :

- > « Bien dans sa tête, bien dans son corps » : la présentation générale du vieillissement réussi,
- > « Pas de retraite pour la fourchette » : le rôle de l'alimentation tout au long de la vie,
- > « De bonnes dents pour très longtemps » : l'importance de la bonne santé bucco-dentaire sur l'état général,
- > « Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre » : le rôle des sens pour préserver son autonomie,
- > « Faites de vieux os » : la prévention du risque de l'ostéoporose,
- > « Dormir quand on n'a plus 20 ans » : la gestion des cycles veille-sommeil, et les règles d'hygiène du sommeil.
- > « Le médicament, un produit pas comme les autres » : les rappels sur le médicament et la présentation de ses abus et alternatives.

### Plus d'informations (Dépliant)

[http://retraites.carsat-aquitaine.fr/fileadmin/user\\_upload/fichiers/mini-sites/retraites/pages-de-contenu/ass/prevention/plaquette\\_atelier\\_bien-vieillir.pdf](http://retraites.carsat-aquitaine.fr/fileadmin/user_upload/fichiers/mini-sites/retraites/pages-de-contenu/ass/prevention/plaquette_atelier_bien-vieillir.pdf)

## Dates des séances de l'atelier « Bien vieillir »

Les ateliers seront organisés l'après-midi à 14h00 au Centre Multi-Services de Cambo-Les-Bains

Décembre 2015						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3 Atelier ASEPT Bien vieillir	4	5	6
7	8	9	10 Atelier ASEPT Bien vieillir	11	12	13
14	15	16	17 Atelier ASEPT Bien vieillir	18	19	20
21	22	23	24 Noël	25	26	27
28	29	30	31 Jour de l'An	Janvier 2016		

Janvier 2015						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Décembre 2015</i>				1	2	3
4	5	6	7 Atelier ASEPT Bien vieillir	8	9	10
11	12	13	14 Atelier ASEPT Bien vieillir	15	16	17
18	19	20	21 Atelier ASEPT Bien vieillir	22	23	24
25	26	27	28 Atelier ASEPT Bien vieillir	29	30	31

En partenariat avec :

