

Ateliers Vitalité

Gratuits et ouverts à tous les retraités

Tous les Mardis du 12 Mars au 30 Avril de 9h30 à 12h
Salle du Conseil municipal,
La Mairie, Le village, 05400 La Roche Des Arnauds

➤ **Présentation des « ateliers Vitalité » qui se dérouleront au cours des semaines suivantes.**

Il s'agit de six séances, destinées 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, de la santé bucco-dentaire, etc.

Les inscriptions seront prises à la fin de la réunion de présentation, dans la limite des places disponibles.

L'entrée est **libre et gratuite** (les séances étant complémentaires, il est recommandé de suivre le cycle complet).

Inscriptions et renseignements :

- par téléphone au **06 74 03 41 15**
- par mail : asept-paca@hotmail.com

Qui est l'ASEPT PACA ?

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Paca (ASEPT PACA) regroupe l'inter régime des 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.