

SANCHEY

Les ateliers Vitalité attisent la curiosité



Une quinzaine de Sanchéens a participé à cette première rencontre dans le cadre des ateliers Vitalité.

Initiés par l'ASEPT, les ateliers Vitalité ont vu le jour dernièrement, au cours d'une réunion qui a permis aux intéressés d'en découvrir le principe. Au total, ce seront six ateliers d'organisés pour aider les personnes âgées à bien vieillir, et prendre soin de leur santé.

La réunion de présentation des ateliers Vitalité, proposée par l'ASEPT (Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires), a attiré une quinzaine de seniors sanchéens, avides de découvrir ce cycle de six ateliers qui devraient les aider à bien vieillir dans la tête et dans le corps.

Il appartenait à Émilie Solary, chargée du développement ASEPT Lorraine, assistée par Laurine, stagiaire développement Santé, de présenter les sujets qui seront traités tout au long de cette session.

Également présent en terre sanchéenne, Michel Vauthier, animateur, a lui aussi donné des détails tout au long de la séance qui a duré un peu plus d'une heure.

Ces six séances, d'une durée de 2 h 30, seront animées par des animateurs spécifiquement formés et aborderont les sujets suivants : mon âge face aux idées reçues ou comment appréhender positivement cette nouvelle étape de sa vie ; ma santé, agir quand il est temps, les indispensables pour préserver ma santé le plus longtemps possible ; nutrition, la bonne attitude ou comment adopter une alimentation variée et équilibrée ; l'équilibre en bougeant ou comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, bien dans sa tête, identifier le sommeil, la relaxation, la mémoire... ; un chez moi adapté et adopté.

De plus, des exercices physiques, ludiques et accessibles à tous, ainsi que de la gym faciale pour maintenir une belle image de soi seront enseignés.

Toute personne de 60 ans et plus peut participer à ces ateliers Vitalité.