

LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE

Parce que se prendre en main tout seul n'est pas toujours facile, LogiRep, avec le soutien de l'assurance vieillesse, met en place un dispositif entièrement gratuit pour vous accompagner dans votre démarche de prise en charge de votre bien-être.

De septembre 2018 à mars 2020, six ateliers vous sont proposés. Ces ateliers, de 5 à 12 séances et d'une quinzaine de personnes, vous permettront de découvrir et de mettre en application tout ce qui peut vous aider à vivre dans les meilleures conditions de santé et d'autonomie dans votre logement.

Tous ces ateliers sont dispensés sous un format ludique et sont exclusivement animés par des professionnels.

Pour tout renseignement, contactez le responsable des ateliers au : **06 71 22 46 73**
contact@cleas.net

ATELIER MÉMOIRE

de septembre à décembre 2018



11 séances pour apprendre à stimuler votre mémoire.

ATELIER BIEN CHEZ SOI

de janvier à février 2019



5 séances de conseils et astuces, très concrets, pour vous rendre la vie plus simple au sein de votre logement.

ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

de mars à juin 2019



12 séances pour vous maintenir en forme et vous aider à garder l'équilibre.

ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE

de septembre à octobre 2019



5 séances pour redécouvrir les plaisirs et les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée.

ATELIER D-MARCHE

de novembre à décembre 2019



5 séances pour vous redonner le goût de la marche et l'envie de découvrir, à pied, votre environnement.

ATELIER BIEN VIEILLIR

de janvier à mars 2020



7 séances pour vous remettre à l'esprit les comportements qui favorisent le maintien en bonne santé.

PRENEZ EN MAIN VOTRE BIEN-ÊTRE

nous nous occupons de votre logement





Pour garantir votre bonne santé, de nombreux facteurs sont à considérer :

GARDEZ L'ESPRIT VIF :

- **en tonifiant** votre corps et votre mémoire
- **en continuant** d'acquérir des connaissances
- **en poursuivant** vos engagements
- **en créant** des liens avec les plus jeunes

ETRE BIEN CHEZ SOI,

ça commence bien entendu par la qualité du logement dans lequel vous habitez. Il doit être à votre dimension, il doit être confortable, il doit être en bon état, et il doit être adapté à vos besoins spécifiques si vous en avez. LogiRep travaille avec vous pour s'assurer que ces critères soient remplis.

Mais une fois ces critères satisfaits, être bien chez soi c'est aussi prendre soin de soi. Et lorsque l'heure de la retraite a sonné, une fois que les contraintes du travail quotidien et les préoccupations qui vont avec ont disparu, pourquoi ne pas utiliser ce supplément de temps et cette disponibilité d'esprit pour vous occuper de vous et de votre bien-être ?

RESTEZ EN FORME :

- **en conservant** une activité physique régulière
- **en continuant** de vous nourrir régulièrement
- **en faisant attention** à ce que vous mangez
- **en veillant** à votre santé

