



# Atelier vitalité et harmonie

Nous vous guidons vers une meilleure qualité de vie.

Un parcours destiné aux seniors afin d'aborder les principaux thèmes du "Bien Vieillir" pour lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie des personnes âgées. Ce parcours permettra de prendre conscience des risques liés à l'âge, d'anticiper des situations dangereuses ou à risque et de pouvoir les éviter.





# Atelier vitalité et harmonie

Nous vous guidons vers une meilleure qualité de vie.



## Comment ça fonctionne ?



Vous êtes une personne de 60ans ou + et vous cochez au moins 2 critères ci-dessous :

- Isolée
- Mal nutrie, déshydratée
- Troubles de mémoire
- Stressée
- Consommations excessives
- Envie d'apprendre ou de comprendre ce qu'il se passe quand mon corps vieillit
- Envie de partager un moment avec d'autres personnes
- Autre

Alors inscrivez vous en appelant le : 03.82.55.97.80  
Ou par mail : [secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com](mailto:secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com)



Vous êtes aidant ou membre de la famille et souhaitez inscrire votre parent ou ami aux ateliers pour qu'il bénéficie d'un accompagnement personnalisé ?

Inscrivez le en appelant le : 03.82.55.97.80  
Ou par mail : [secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com](mailto:secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com)



Vous êtes professionnel de santé ou professionnel accompagnant et vous souhaitez que votre patient soit accompagné dans un parcours de prévention en santé :

Inscrivez le en appelant le : 03.82.55.97.80  
Ou par mail : [secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com](mailto:secretariat.cpts.thionville.est@gmail.com)

Une fois l'inscription prise en compte, l'animateur de prévention rappellera la personne inscrite pour lui donner toutes les modalités du parcours : dates, lieux, accessibilité (navettes ou transports).



## Objectifs de l'atelier

1

**Préserver l'autonomie**

2

**Améliorer la qualité de vie des personnes âgées**

3

**Renforcer le lien social**

4

**Rendre la prévention accessible au plus grand nombre de seniors, en gommant les inégalités territoriales et en allant à la rencontre des usagers sur leur territoire.**



## Contacts pour inscription

☎ 03.82.55.97.80

@ [secretariat.cpts.thionville@gmail.com](mailto:secretariat.cpts.thionville@gmail.com)

👤 Référente Personnes Agées : Laurence HERR 06.86.76.48.08

Animatrice Atelier : Marjorie SCHMITT 07.69.73.18.44

