



## ATELIERS DU BIEN VIEILLIR - LANOBRE

Dans le cadre de leur action sanitaire et sociale, la MSA Auvergne et le CLIC du Haut-Cantal proposent de mettre en place des ateliers du Bien-Vieillir à Lanobre.

Ces ateliers permettent à chaque participant de s'informer sur les clés du Bien-Vieillir et apprendre comment préserver son capital santé dans le but de maintenir sa qualité de vie. Ils s'adressent à toute personne âgée de 55 ans et plus.

Sept séances sont proposées à un groupe de 10 à 15 personnes.  
Chaque séance traite un thème différent :

- "Bien dans son corps, bien dans sa tête"
- "Pas de retraite pour la fourchette"
- "Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre"
- "Faites de vieux os"
- "Dormir quand on a plus 20 ans"
- "Le médicament, un produit pas comme les autres"
- "De bonnes dents pour très longtemps"

L'animation de ces ateliers sera assurée par Valérie Lavielle, Assistante Sociale, Coordonnatrice en Gérontologie au CLIC du Haut Cantal.  
Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet et à régler la somme de 20 €.

Vous êtes invité(e) à une réunion d'information le :

**Mardi 12 Novembre 2013 à 14 heures 30**  
**Salle de la Mairie**  
**à Lanobre**

Il est possible de s'inscrire à ces ateliers en fin de réunion.

*Renseignements auprès de Valérie Lavielle : 04.71.78.25.10  
ou Mireille Marrand : 04.71.64.49.80*

