



# AVITAM

## Agir, Vitalité, Maturité



### ATELIERS INTERACTIFS ET MODULES

Proposés aux plus de 60 ans

**GRATUITS**

Nombre de places limité



### ATELIER INTERACTIF = 1 SEANCE (sur un thème)

Thèmes au choix :

**Psychologie positive**

**Activité physique adaptée**

**Méditation de pleine conscience**

**Alimentation**

**Sommeil**

**Accidents de la vie courante**



2 heures



20 personnes

### MODULE = 8 SEANCES (sur un thème)

Thèmes au choix :

**Psychologie positive**

**Méditation de pleine conscience**

**Ecriture**

**Créations artistiques**

**Activité physique adaptée**

**Alimentation**

1 heure 30



10 personnes



Contact : Alizé SALOMON - a.salomon@codes83.org - 04 94 89 47 98

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

