



Solliès-Pont, le 5 septembre 2018

N/Réf. :PLC/MLP/SA/N° 87/CLIC

Z:\CLIC\CLIC\ACTIONS\2017\lettre planning ateliers.docx

Objet : ateliers « Bien vivre sa retraite »

Madame, Monsieur,

Dans le cadre des actions menées par le CLIC de la Vallée autour du « Bien Vieillir », des ateliers « bien vivre sa retraite » sont mis en place à la résidence autonomie Roger Mistral à la FARLEDE.

Nous vous invitons **le lundi 1<sup>er</sup> octobre à 9 h 30** pour la présentation de l'atelier ABV/VITALITE « bien vivre sa retraite ».

Nous nous retrouverons ensuite pour échanger et approfondir nos connaissances autour de 6 séances aux dates suivantes.

**Atelier Bien Vieillir/VITALITE «bien vivre sa retraite »**

**Lieu : RESIDENCE AUTONOMIE Roger Mistral 176 rue de la Font des Fabre  
83 210 LA FARLEDE de 9 h 30 à 11 h 30**

**Dates :**

Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues – **lundi 8 octobre 2018**

Séance 2 : Ma santé : agir quand il est temps – **lundi 15 octobre 2018**

Séance 3 : Nutrition, la bonne attitude – **lundi 22 octobre 2018**

Séance 4 : L'équilibre en bougeant – **lundi 29 octobre 2018**

Séance 5 : Bien dans sa tête – **lundi 5 novembre 2018**

Séance 6 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! – **lundi 12 novembre 2018**

Nous nous réunirons à nouveau **le lundi 17 décembre 2018** à la même heure, pour un atelier à froid.

La participation à cette action est gratuite, merci de prévoir de quoi écrire.

Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire auprès du CLIC au **04-94-33-10-62**.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos respectueuses salutations.



Service CLIC de la Vallée du Gapeau