

# Atelier pour les aîné(e)s

## *Une vie saine sur mesure*



Cet atelier s'adresse aux aîné(e)s qui aspirent à une vie saine et active. Entre pairs, les participants auront l'occasion de participer en confiance à des discussions et à des démonstrations sécuritaires qui les aideront à atteindre leur but!

Notre groupe utilisera le livret *Votre passeport personnel vers une vie saine*, qui repose sur des recherches pointues, et convient à tous les niveaux d'habileté et états de santé.

Durant notre atelier, chacun apprendra à faire des choix meilleurs pour sa santé et à incorporer à son train-train quotidien l'activité physique, une bonne alimentation et d'autres saines habitudes.

Nous comptons sur votre présence! Faites en sorte qu'une vie saine et active devienne réalité en participant à notre atelier!

### Cours de 6 semaines

Séance de 2 h – 2 h 1/2,  
une fois par semaine.



[www.activeagingcanada.ca/fr](http://www.activeagingcanada.ca/fr)

---

**ENDROIT**

---

**RESPONSABLE**

---

**DATE**

---

**HEURE**

---

**COÛT**