

Le 06/03/2023

Madame, Monsieur,

Les Ateliers Vitalité © sont un ensemble de modules multi thématiques pour s'informer sur les bonnes pratiques à partir de l'âge de la retraite, apprendre, échanger et acquérir de bons réflexes au quotidien pour sa santé et prendre soin de soi. Le programme se déroule en 6 modules :

Module 1 : « Mon âge face aux idées reçues »

Module 2 : « Ma santé : agir quand il est temps »

Module 3 : « Nutrition, la bonne attitude ! »

Module 4 : « L'équilibre en bougeant »

Module 5 : « Bien dans sa tête »

Module 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté / A vos marques, prêt, partez ! »

L'ASEPT Centre- Val de Loire organise ce cycle d'ateliers en partenariat avec le **CCAS de Langeais**, dans la petite salle Jean Hugues l'Anglade de la commune, les **MARDIS de 9h30 à 12h**, selon le calendrier suivant :

4 et 11 Avril 2023

2, 9, 23 et 30 Mai 2023

Date de secours : 6 et 13 Juin 2023

Le calendrier, incluant des dates complémentaires en cas d'imprévu, sera confirmé entre le groupe et l'animatrice lors de la 1^{ère} rencontre.

Votre engagement et l'intérêt du programme sont de participer à l'ensemble des séances

Si vous souhaitez participer à ce cycle d'ateliers, nous vous remercions de compléter et signer le bulletin d'inscription ci-contre, et de nous le retourner, accompagné de votre chèque de règlement (15 € par personne).

L'inscription est ouverte quel que soit votre régime de protection sociale.

Cordialement,

L'équipe de l'ASEPT Centre- Val de Loire

Bulletin réponse à adresser par retour de courrier à :

ASEPT Centre- Val de Loire
31 rue Michelet – 37000 TOURS

Mme/M. NOM : PRENOM :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe : Tél. portable :

Courriel :@.....

Date de naissance : / /

Je participerai dans la commune de : **LANGEAIS**
aux Ateliers Vitalité

ET je joins un chèque de 15€ à l'ordre de l'ASEPT Centre- Val de Loire

Non disponible, je souhaite être sur liste d'attente pour une session ultérieure

Je ne suis pas/plus intéressé-e par ces ateliers

Retraite principale :

MSA – Agricole

SSI – Indépendants

CARSAT / CNAV

CNIIEG – Indus. Elec. et Gazière

Autre régime

Non retraité

Assurance maladie :

MSA – Agricole

SSI – Indépendants

CPAM – Régime général

CAMIEG – Indus. Elec. et Gazière

Autre régime

Fait à :

SIGNATURE

Date :

En complétant vos coordonnées, vous consentez au traitement de vos données personnelles par l'ASEPT Centre-Val de Loire. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique, visant à vous proposer de nouveaux ateliers. Le destinataire de ces données est l'ASEPT Centre-Val de Loire.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à l'ASEPT Centre-Val de Loire 31 Rue Michelet, 37000 Tours. Vous pouvez également à tout moment vous opposer ou retirer votre consentement au traitement des données vous concernant.