



Atout Age Alsace  
Ensemble pour Bien Vieillir



## NOS PARTICIPANTS PRENNENT LA PAROLE ET TÉMOIGNENT



### A l'aise sur le net

Tout s'est très bien passé, des **échanges constructifs** avec l'animateur très **à l'écoute** et **pédagogue**. J'ai reçu des explications claires qui m'ont permis d'**acquérir des bonnes pratiques**.

Je n'étais pas complètement novice, mais j'ai beaucoup **progressé**. J'ai **plus d'aisance** quand je manipule mon ordinateur. J'ose faire des choses que je n'osais pas faire il y a quelques mois par peur de cliquer sur un mauvais bouton. Aujourd'hui, je sais utiliser une clé USB et faire des transferts ce que je n'avais jamais fait. **C'est très utile !** Je suis vraiment contente d'avoir suivi cet atelier. Merci à Atout Age Alsace



Marie-Louise, 69 ans



### Bien dormir : c'est possible !

Des ateliers très **intéressants** qui m'ont permis d'en **apprendre** plus sur les différentes phases du sommeil et de ce qui peut le perturber. Avant, j'avais des soucis pour m'endormir et des sommeils agités. Aujourd'hui, je peux dire que **mon sommeil est revenu à la normale** et j'ai 6 voir 7 heures de sommeil par jour.



Robert, 80 ans



### Plaisirs de la table

Très intéressant, il permet d'avoir **une autre vision de ce qu'il faut manger**. Un animateur au top **à l'écoute** des demandes. J'ai appris beaucoup de choses sur les besoins nutritionnels. J'ai pu avoir **un avis personnalisé et clair** et réadapter mon alimentation.

L'atelier a été **très positif**, car je me suis remise en question. Aujourd'hui, **j'équilibre mieux mon alimentation** et je sais **reconnaître mes besoins**. Je suis plus vigilante !



Martine, 68 ans



### Bouger pour rester actif

J'ai eu de **très bons échanges** avec l'animateur qui nous a fait **découvrir des nouveaux exercices** de renforcement musculaire que je mets en pratique tous les jours. L'objectif, c'est de me **maintenir en forme le plus longtemps possible**, grâce à Atout Age Alsace, j'ai des outils supplémentaires.



Joseph, 66 ans





## Prévention des chutes

Je suis satisfait de ma participation, c'était **très intéressant**. Je n'ai aucun souci particulier pour le moment, mais je pense qu'il est important de se prendre en main avant que les problèmes ne frappent à notre porte. On nous a donné **des techniques pour conserver son équilibre** le plus longtemps possible. Je trouvais que c'était **très intéressant**.

Aujourd'hui, j'ai **des solutions et les contacts nécessaires** pour prévoir le réaménagement de mon logement. J'ai **pris conscience** qu'il y a beaucoup de points à améliorer. Je compte bien faire le nécessaire avant que le besoin ne se fasse ressentir.



Bernard, 76 ans



## Cap bien-être

**Un atelier de qualité !** À l'issue des séances, j'ai vraiment ressenti des **ondes positives**. L'animatrice a favorisé une bonne interactivité au sein du groupe. Nous avons eu **des échanges très forts** ce qui nous a permis de **créer des liens** et d'**approfondir nos relations**. Je regrette que nous n'ayons pas plus de séances, c'était trop court.

Aujourd'hui, je pense être plus mature dans mes réflexions grâce aux échanges avec les autres participants. Ils m'ont **beaucoup apporté, je gère mon stress d'une autre façon**.



Eliane, 73 ans



## Du peps pour ma mémoire

C'était vraiment **très intéressant !** Avec un animateur **plein de ressources et de conseils**. Il nous a apporté des **informations essentielles** et des **astuces** pour faire face à des pertes de mémoire dans notre quotidien comme le carnet de bord. Je trouvais agréable d'avoir un référent qui vous **apporte des solutions** et de pouvoir **échanger** avec l'ensemble du groupe.

Aujourd'hui, je fais plus attention et je note les choses importantes dans un carnet de bord pour ne pas les oublier. Il s'agit d'**un conseil précieux** que nous a donné l'animateur et que j'applique depuis dans mon quotidien. **C'est très utile !**



Cécile, 73 ans



## Bien vieillir et Vitalité

C'est ma fille qui m'a inscrite, je n'avais pas vraiment envie d'y participer. Aujourd'hui, je suis **satisfaite d'avoir franchi le pas**. L'atelier était **très intéressant** et nous avons de **bons échanges** dans le groupe. Il faut savoir que je viens de déménager et que je ne connaissais personne sur le secteur. J'ai fait de **belles rencontres et crée des liens** avec des habitants de mon village.



Simone, 75 ans



## Bien être : relaxation et sophrologie

J'ai pu **découvrir la sophrologie et des techniques de relaxation**. Il s'agit d'une approche très intéressante pour **lâcher prise**. Je suis **satisfaite** de ma participation et des **échanges** avec le groupe et l'animateur. Je refais régulièrement quelques exercices à la maison pour me relaxer. C'est un vrai bonheur !



Cathy, 72 ans



Retrouvez toutes nos actualités :

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)



MSAGroupeAlsace