



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



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



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



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



MSAGroupeAlsace