

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS VITALITÉ, CONTACTEZ NOS PARTENAIRES

Association MSAIO
☎ 02 33 31 41 34
@ contact@msaio.fr

Mayenne
et Sarthe

Maine-
et-Loire

Loire-Atlantique
et Vendée

Service Prévention Santé de la MSA
☎ 02 41 31 77 17
@ prevention_sante.blf@msa49.msa.fr

Pôle Prévention
et Promotion de la Santé de la MSA
☎ 02 40 41 30 83
@ prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr



www.aseptpdl.fr

☎ 02 40 41 38 53
@ contact@aseptpdl.fr



ATELIERS Vitalité



DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ



Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS VITALITÉ ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux ateliers Vitalité. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute personne, dès 60 ans, peut participer aux ateliers Vitalité, quel que soit son régime de protection sociale.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe d'une dizaine de personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels ou des bénévoles formés.

BON À SAVOIR

Les ateliers Vitalité ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...



LE CONTENU DES ATELIERS

● ATELIER 1 : MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

● ATELIER 2 : MA SANTÉ : AGIR QUAND IL EST TEMPS

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

● ATELIER 3 : NUTRITION, LA BONNE ATTITUDE

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

● ATELIER 4 : L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

● ATELIER 5 : BIEN DANS SA TÊTE

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

● ATELIER 6 : UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ !

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

OU VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.