

ATELIERS
Vitalité



DÉCOUVREZ LES CLÉS
D'UNE BONNE SANTÉ



**POUR Bien
vieILLIR**



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

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, à la retraite, peut participer aux ateliers Vitalité.

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 entre 8 et 15 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

VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

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

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



**POUR Bien
Vieillir**

www.aseptpdl.fr

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



La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers



L'essentiel & plus encore

