

## Thématiques des ateliers seniors du 4ème trimestre 2021

La MSA Alpes Vaucluse, avec l'appui de l'association MSA Services Alpes Vaucluse, organise des ateliers de prévention santé pour les personnes de 60 ans et plus.

Les participants, en groupe de 5 à 10 personnes maximum, bénéficient de conseils et d'informations, de manière conviviale, pour rester en forme et adopter des comportements favorables au bien-être. Un animateur les accompagne tout au long des séances.

**Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous**

Pour participer, contactez-nous : Par téléphone : 06.19.48.94.26 ou par mail : [prevention@alpesvaucluse.msa.fr](mailto:prevention@alpesvaucluse.msa.fr)

### Ateliers en ligne

#### Art Thérapie - 10 séances de 45 mn

Permettre d'exprimer des mots (maux) non verbalisés à travers le dessin ou la couleur, ce qui libère l'esprit et procure un certain bien être.

#### Méditation - 8 séances de 45 mn

Par l'observation du souffle, par la conscience corporelle, l'attention s'aiguise petit à petit, permettant de prendre conscience des mécanismes du mental, des réflexes corporels et émotionnels.

#### Nutrition - 4 séances de 1h30

Pour obtenir des conseils et techniques pour une éducation nutritionnelle conviviale.

#### Sophrologie - 6 séances de 1h30

Trois thématiques (au choix) : un atelier sur les EMOTIONS, sur le SOMMEIL ou sur la CONCENTRATION.

#### Après la crise sanitaire 3 séances de 1h30

Retrouver ses marques et son propre équilibre afin d'aller de l'avant avec confiance et énergie.

### Ateliers en présentiel

#### Mémoire - 10 séances de 1h30

Permettre de dédramatiser les pertes courantes liées à l'âge et de faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante.

#### Vitalité - 6 séances de 1h30

Des séances qui abordent 6 grandes thématiques essentielles à la préservation du capital santé pour améliorer la qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

#### Equilibre - 10 séances de 2h

Initiation à la Gym douce et exercices sur la prévention des chutes.