

## Ateliers collectifs seniors en ligne

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. Ces ateliers se tiennent également en ligne.

Les participants bénéficient de conseils et d'informations, de manière conviviale, pour rester en forme et adopter des comportements favorables au bien-être. Trois ateliers sont proposés : « Ateliers Vitalité », « Cap Bien-être » et « Covid-19 : votre vécu hier et aujourd'hui ». Les ateliers sont composés de 2 à 3 modules d'1h30 chacun. Un animateur accompagne les participants, par groupe de 8 à 10 personnes au maximum dans chaque atelier tout au long des modules.

Atelier « Cap bien-être » (3 séances)	« Atelier Vitalité » (3 séances)	Covid-19 : votre vécu hier et aujourd'hui (2 séances)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module 1 : la gestion du stress au quotidien</b> Identifier ses sources de stress et apprendre à mieux les gérer par des exercices pratiques.</li> <li>• <b>Module 2 : bien-vivre avec soi</b> Recueillir les moments de bien-être et apprendre à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.</li> <li>• <b>Module 3 : bien-vivre avec les autres</b> Prendre conscience de l'importance de la vie sociale sur la santé et découvrir des techniques permettant de conserver de bonnes relations avec les autres malgré les aléas de la vie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module 1 : la vitalité, c'est prendre soin de sa santé !</b> Faire connaissance et échanger autour de la santé.</li> <li>• <b>Module 2 : la vitalité, c'est bien manger et bien bouger !</b> Identifier les moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée et pour maintenir ou améliorer sa condition physique.</li> <li>• <b>Module 3 : la vitalité, c'est bien dormir et se sentir bien !</b> Identifier les activités favorisant le bien-être.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module 1 : pourquoi et comment le confinement ?</b> Échanger sur le vécu du confinement et la menace épidémique (origine de l'épidémie, modes de transmission, moyens de protection).</li> <li>• <b>Module 2 : la vie d'après</b> S'approprier les connaissances sur la maladie, les pistes de traitement et de vaccin et trouver sa façon de concilier choix individuels et santé collective.</li> </ul>

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

Pour participer, contactez-nous :

- Par téléphone : 06.79.14.66.33 ou 06.74.03.41.15
- Par mail : [prevention@alpesvaucluse.msa.fr](mailto:prevention@alpesvaucluse.msa.fr)