



vous accompagner

Dès 60 ans, j'adopte
les bons réflexes avec
les Ateliers Vitalité à
distance



santé
famille
retraite
services

msa.fr

L'essentiel & plus encore



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 ?

Chaque atelier est animé par un animateur formé en amont qui vous accompagnera sur toute la durée de l'action.

Les ateliers sont composés de 3 modules collectifs d'environ 1h30 chacun, organisés tous les 3 jours. **Chaque module se déroulera en petit groupe de 10 personnes au maximum.**



Le contenu des ateliers

En participant aux Ateliers Vitalité, bénéficiez, en 3 modules, de conseils pratiques et utiles pour améliorer votre capital santé :

Module 1 *La vitalité, c'est prendre soin de sa santé !* (faire connaissance et échanger autour de la santé)

Module 2 *La vitalité, c'est bien manger et bien bouger !* (identifier les moyens pour une alimentation plus variée et équilibrée)

Module 3 *La vitalité, c'est dormir et se sentir bien !* (identifier les activités favorisant le bien-être)

Bon à savoir

En cette période de crise du Covid-19 et pour respecter les mesures sanitaires, **chaque module sera réalisé à distance** sous la forme d'une « classe virtuelle », à partir de votre ordinateur (ou tablette). Il vous sera ainsi possible d'échanger sur vos expériences avec d'autres participants, tout en restant chez vous.

Pour participer aux ateliers,
rendez-vous sur le site de votre MSA.

Réf. : 12154-06/2020 - Crédit photo : Oneinchpunch/istockphoto - Image CCMSA.

msa.fr



L'essentiel & plus encore