



DÈS 60 ANS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES AVEC LES ATELIERS VITALITÉ

Mis en ligne le 18 septembre 2020

D'après une récente étude, 6 Français sur 10 se disent inquiets par le vieillissement mais près de 70% d'entre eux ne l'anticipent pas (Ifop-Synerpa 2017).

Il est pourtant possible d'agir dans plusieurs domaines **pour préserver son capital santé, et mieux appréhender les changements liés à l'avancée en âge.**

Dans le cadre de ses actions de prévention, la **Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique – Vendée met en place un cycle de 6 ateliers Vitalité sur la ville de Nort sur Erdre en partenariat avec le Clic d'Erdre et Gesvres et du Pays de Blain.**

A travers des thèmes comme **la place des seniors dans la société, la nutrition, le bien-être ou le logement**, ces ateliers nous invitent à questionner nos représentations et à identifier les points clés à prendre en compte pour préparer son vieillissement afin de rester acteur de son bien-être et de sa santé.

Dates des ateliers Vitalité de Nantes :

Les **jeudis 1, 8, 15, 22 ou 29 octobre et 5, 12 novembre 2020**
De **9h30 à 12h00**

Salle Nord, rue de la Fraternité, NORT SUR ERDRE

Inscription obligatoire

Date limite des inscriptions : 23 septembre 2020

Toute personne à partir de 60 ans, peut s'inscrire quel que soit son régime de sécurité sociale.

Les ateliers vitalités sont composé de 6 ateliers de 2h30 :

Les représentations de la vieillesse et du bien vieillir

Les bilans de santé et les dépistages

La nutrition

L'activité physique et le risque de chute

La santé mentale

et le dernier au choix : La prévention des chutes en sécurisant son habitation, L'activité physique en pratique ou l'Estime de soi

Tarif : **20 euros** pour l'ensemble du cycle.

Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter :

Pôle Prévention MSA : 02 40 41 30 83 ou par mail : prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr




 **RETOUR À LA LISTE**



Communauté de Communes d'Erdre & Gesvres

PA La Grand'Haie, 1 Rue Marie Curie
44119 Grandchamp-des-Fontaines

 02 28 02 22 40 CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Du lundi au jeudi

8h30>12h00 / 14h00>17h30

Le vendredi

8h30>12h00 / 14h00>16h30