



Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes

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

Mis en ligne le 05 janvier 2021

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 commune de Treillières en partenariat avec La communauté de communes d'Erdre et Gesvres et de la Région 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.

En pratique :

Dates des ateliers Vitalité de Treillières :

**Judis 18, 25 février, 11, 18, 25 mars et 1 avril 2021.**

**De 9h30 à 12h00**

**salle des Genêts, rue de la Mairie, 44119 Treillières.**

**Inscription obligatoire**

**Date limite des inscriptions : 11 février 2021**

Toute personne à partir de 60 ans, peut s'inscrire quel que soit son régime de sécurité sociale.  
Tarif : 20 euros pour l'ensemble du cycle.

**Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter :**



≡ 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