

Demande d'information

Je suis intéressé(e) pour participer à ce programme.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : (02) _____

Adresse e-mail : _____ @ _____

Motivations : comment je vois votre projet de retraite.

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

Vous souhaitez en savoir plus sur les Ateliers Vitalité ?
 Retournez sur votre espace membre à la rubrique "Ateliers" de votre espace de retraite.

Pour participer aux ateliers, contactez :

la Mut. "Les Sociétés" Mutualité Agricole Loire-Atlantique - Vendée
 28 Boulevard de la République - 44100 Nantes
 Tél : 02 40 41 30 83 / www.mutualite-agricole-loire-atlantique-vendee.fr

SENIORS

DES ATELIERS DE VITALITÉ POUR RESTER ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE ET DE SA SANTÉ

Mis en ligne le 22 octobre 2019

Dans le cadre de ses actions de prévention, la Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique – Vendée met en place un cycle de six ateliers sur la commune de Vigneux-de-Bretagne en partenariat avec le CCAS de la commune.

A travers des thèmes comme la place des seniors dans la société, la nutrition, le bien-être, l'activité physique 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 :

Le cycle se compose de six séances, prévues les jeudis matins de 9h30 à 12h, les 14-21-28 novembre et les 5-12-19 décembre 2019.

Ateliers ouverts à tous, quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20€ par personne pour l'ensemble du cycle, 30€ pour un couple.

Renseignements et inscriptions au 02 40 41 30 83 dans la limite des places disponibles.

Demande d'information

Je suis intéressé(e) pour participer à ce programme

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Adresse e-mail : _____ @ _____

Bulletin à remettre à votre caisse de retraite.



Vous souhaitez en savoir plus sur les Ateliers Vitalité et y participer ?

Rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr
ou sur le site Internet de votre caisse de retraite



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



Pour participer à nos ateliers, rendez-vous au dos



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

● www.lassurance-retraite.fr ● www.msa.fr
● www.cnra.fr ● www.rsi.fr



5 bonnes raisons de participer

- 1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.
- 2 Parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien.
- 3 Parce que vous passerez un moment convivial et ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
- 4 Parce que ça se passe près de chez vous.
- 5 Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi.

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 ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

Où se déroulent-ils ?

Les Ateliers Vitalité ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

Le contenu des ateliers

- Atelier 1 "Mon âge face aux idées reçues"**
Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.
- Atelier 2 "Ma santé : agir quand il est temps"**
Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...
- Atelier 3 "Nutrition, la bonne attitude"**
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- Atelier 4 "L'équilibre en bougeant"**
Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.
- Atelier 5 "Bien dans sa tête"**
Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...
- Atelier 6 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté"**
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.
ou
"À vos marques, prêt, partez"
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

RETOUR À LA LISTE



Mairie de Treillières

57, rue de la Mairie
44119 Treillières

☎ 02 40 94 64 16

 **CONTACTEZ-NOUS**

Horaires :

Mairie - CCAS - Police municipale

Lundi au vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30 (fermée le jeudi après-midi).

Urbanisme

Lundi et mardi : 8h30 > 12h30, mercredi et vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30, jeudi : fermé toute la journée

Permanences samedi matin de 9h à 12h

Etat civil/formalités administratives : tous les samedis, urbanisme : premier samedi du mois.