

Dès 60 ans, adoptez les bons réflexes avec les Ateliers Vitalité

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, l'ASEPT des Pays de la Loire met en place un cycle de 6 ateliers Vitalité sur la commune de LANDEVIEILLE en partenariat avec le Centre Intercommunal d'Actions Sociales du Pays de Saint Gilles Croix de Vie. Ce cycle est ouvert à tous les habitants du Pays de Saint Gilles ayant plus de 60 ans.

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 :

13, 20, 27 septembre, 4, 11, 18 octobre 2022

De 9h30 à 12h00

Salle des fêtes, chemin de cognac

LANDEVIEILLE

Inscription obligatoire

Date limite des inscriptions : 1 septembre 2022

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

Tarif : 10 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