



## 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](mailto:prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr)



≡ RETOUR À LA LISTE



**Mairie d'Héric**

12 rue de l'Océan  
44810 HÉRIC

☎ 02 40 57 96 10

📧 CONTACTEZ-NOUS

**Horaires :**

**Lundi - Mercredi - Vendredi**

9h-12h30 / 14h-17h30

**Mardi et Jeudi**

9h-12h30

**Samedi**

9h30-12h00