



Vitalité : Partage d'expériences pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie

Les seniors sont de plus en plus nombreux dans notre société, l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, permettant ainsi aux personnes avançant en âge d'être actives socialement, sans discrimination, et de jouir, en toute indépendance, d'une bonne qualité de vie.

Dans cette dynamique, les Ateliers VITALITÉ élaborés par la Caisse Centrale de MSA, apportent les clés pour préserver son capital santé, prendre soin de soi, pour mener une vie plus heureuse et plus autonome.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

L'atelier VITALITÉ permet :

- D'améliorer sa qualité de vie et à préserver son capital santé.
- De prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité.
- D'initier un parcours de prévention global au sein des Ateliers Bons Jours

Organisation de l'atelier :

6 séances collectives hebdomadaire de 2h30 animées par un animateur ASEPT formé à la méthode.

Séance 1 : " Mon âge face aux idées reçues " Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

Séance 2 " Ma santé : agir quand il est temps " Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

Séance 3 " Nutrition, la bonne attitude " Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Séance 4 " L'équilibre en bougeant " Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Séance 5 " Bien dans sa tête " Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

Séance 6 : Au choix :

6.1 : " Un chez moi adapté, un chez moi adopté " Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

6.2 : "A vos marques, prêt, partez !" Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous

6.3 : "Vitalité et éclats pour soi ! »