

ATELIER VITALITÉ



M2P organise des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !



Pour Marie et Michel,

rester en forme, c'est essentiel !

POUR
BIEN
VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

msa santé
famille
retraite
services
Midi-Pyrénées Nord

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

msa santé
famille
retraite
services
Midi-Pyrénées Sud

Être acteur de sa santé

Pourquoi ?

Pour prendre soin de soi, acquérir de bons réflexes, améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé en échangeant avec les autres participants dans la convivialité.

Contenu de l'atelier

Véritable porte d'entrée au parcours de prévention, l'atelier Vitalité aborde plusieurs thématiques liées au vieillissement :

- « Mon âge face aux idées reçues »
- « Ma santé : agir tant qu'il est temps »
- « Nutrition : la bonne attitude »
- « L'équilibre en bougeant »
- « Bien dans sa tête »
- « Un chez moi bien adapté, un chez moi bien adopté »
- « À vos marques, prêt, partez ! »

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 modules de 2h30 au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe composé de 10 à 15 personnes.

L'atelier est animé par un professionnel formé et certifié.



Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur qualité de vie, quel que soit leur régime de protection sociale.

A quel prix ?

La participation au programme s'élève à 36 € par personne.

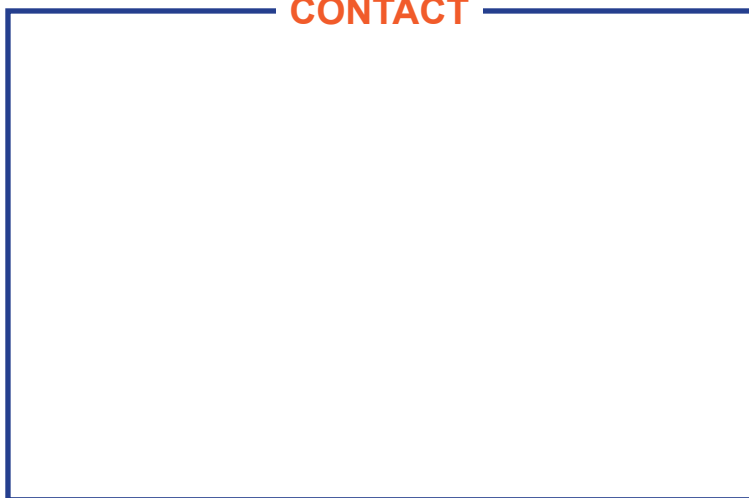
Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

CONTACT



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

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent