

## La MSA Beauce Cœur de Loire déploie une offre complémentaire destinée aux seniors : Les Ateliers Vitalité

En partenariat avec le CCAS de LUNERY, la MSA propose de vous présenter son cycle des Ateliers Vitalité.

Les objectifs de ces ateliers sont multiples : préserver le plus longtemps possible son capital santé, aborder les différentes problématiques liées au vieillissement, développer du lien social, identifier les besoins et trouver des solutions.

Le programme s'adresse aux séniors de plus de 55 ans, quelque soit votre régime de protection sociale. Il est fractionné sous forme de 6 ateliers de 2h30 chacun regroupant entre 10 et 15 participants. L'animation y est ludique, participative, avec des exercices d'éducation à la santé et des mises en situation. Un partage d'expériences permet d'enrichir ces ateliers, chacun s'appropriant les solutions qui lui conviennent.

### Les modules en détail

Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues

Séance 2 : Ma santé ? Agir quand il est temps

Séance 3 : Nutrition : la bonne attitude

Séance 4 : L'équilibre en bougeant

Séance 5 : Bien dans sa tête

Séance 6 : A vous de choisir :

- 6.1 : « un chez soi adapté »
- 6.2 : « à vos marques, prêt, partez »



**Venez participer à la réunion d'information gratuite et ouverte à tous, qui se déroulera le :  
Jeudi 10 novembre 2022 à 14h30**

**Salle des fêtes**

**LUNERY**

**Les consignes sanitaires en vigueur seront.**

Vous pourrez à l'issue vous inscrire au cycle des 6 ateliers qui se dérouleront dans la petite salle de la salle des fêtes, les jeudis après midis, du 17 novembre au 5 janvier 2023 de 14h00 à 16h30. Le cycle d'ateliers doit être suivi en entier et a un coup de 15€.

Ce programme est financé par la conférence des financeurs du Cher.

Renseignements auprès de **Fabienne DOLGOWICZ, animatrice de la MSA Beauce Cœur de Loire** au **06 72 86 84 15** ou par mail [dolgowicz.fabienne@bcl.msa.fr](mailto:dolgowicz.fabienne@bcl.msa.fr) ou auprès du CCAS.