



Retraités, et + de 60 ans ?

Découvrez les clés du bien vivre et du bien vieillir

Atelier Vitalité : prendre soin de soi

Itinéraires de Santé, une association créée par la MSA Alpes du Nord



**POUR Bien
VieilliR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

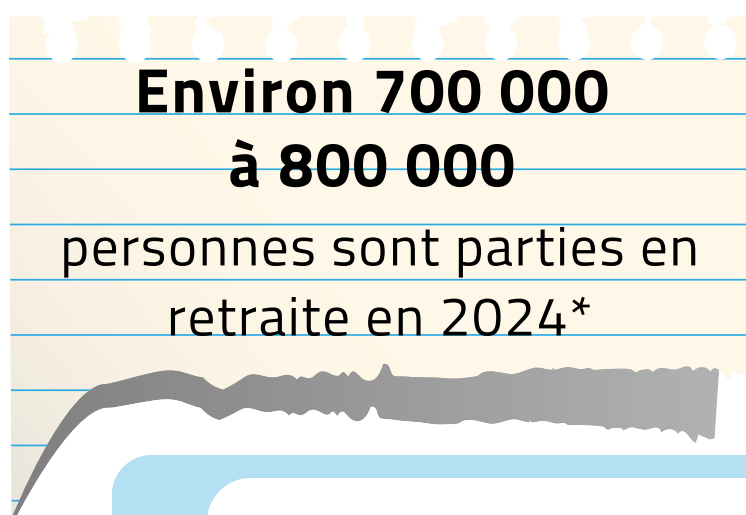
Identifier ses besoins et tester des solutions pour le quotidien.

Prendre soin de soi, adopter **une routine vertueuse**, pour se sentir en forme dans sa retraite.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à **améliorer votre qualité de vie** et à préserver votre capital santé.

4 bonnes raisons de participer

1. Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.
2. Parce que vous passerez un moment convivial et ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
3. Parce que cet atelier s'appuie sur le partage d'expériences, sur des mises en situation et sur la recherche d'astuces concrètes.
4. Parce que ça se passe près de chez vous.



LES PLUS DE 60 ANS C'EST...

27,7 % de la population française **

*CNAV et Insee, 2023

**Insee, 2024

Vitalité se déroule en **6 séances de 2h30**, en groupe de 10 à 15 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

"A vos marques, prêt, partez" : les séances sont ponctuées d'une petite chorégraphie adaptée pour travailler la souplesse.

ATELIERS ANIMÉS PAR :

- Un animateur formé à cette méthode d'animation.



Bien avec ma santé

SÉANCE 1 (THÉORIE)

"Mon âge face aux idées reçues"

- Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

SÉANCE 2 (PRATIQUE)

"Ma santé : agir quand il est temps"

- Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements ...

SÉANCE 3 (THÉORIE)

"Nutrition : la bonne attitude"

- Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

SÉANCE 4 (THÉORIE)

"L'équilibre en bougeant"

- Comme agir au quotidien pour préserver sa condition physique

SÉANCE 5 (THÉORIE)

"Bien dans sa tête"

- Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

SÉANCE 6 (THÉORIE)

"Un chez moi adapté, un chez moi adopté"

- Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

Pour en savoir plus
Contactez-nous !



Pôle prévention santé seniors

Responsable du pôle et coordinatrice

Valérie MOREL-PETITJEAN

petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

06 99 60 49 48

Au plus près de chez vous,
dans vos communes
en Haute-Savoie, Savoie et Isère.



Qui sommes-nous ?

Une association loi 1901 créée et soutenue depuis 2010 par la MSA (Mutualité Sociale Agricole) des Alpes du Nord et ses partenaires.

Une équipe de salarié-es et de bénévoles qui développent et animent des actions et des services en Santé, Education et Prévention.



ZA du Grand Verger
20 avenue des
Chevaliers Tireurs
73000 CHAMBERY



Présidente
Anne FUZAT

Responsable
Elsa BONFILS



contact@itinerairesdesante-ra.fr



Itinéraires de santé



Ateliers IDS