



Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes

## DÈS 60 ANS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES AVEC LES ATELIERS VITALITÉ

Mis en ligne le 05 janvier 2021

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 commune de Treillières en partenariat avec La communauté de communes d'Erdre et Gesvres et de la Région 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.

En pratique :

Dates des ateliers Vitalité de Treillières :

Judis 18, 25 février, 11, 18, 25 mars et 1 avril 2021.

De 9h30 à 12h00

salle des Genêts, rue de la Mairie, 44119 Treillières.

Inscription obligatoire

Date limite des inscriptions : 11 février 2021

Toute personne à partir de 60 ans, peut s'inscrire quel que soit son régime de sécurité sociale.

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



## Les Touches

### Commune de les Touches

4 place de la Mairie  
44390 Les Touches

 02 40 72 43 80 CONTACTEZ-NOUS

### Horaires :

#### Lundi

9h - 12h30 et 14h - 17h

#### Du mardi au vendredi

9h - 12h30

#### Le samedi

9h - 12h