

Les Ateliers Vitalité de la MSA : préserver son capital santé à Donzère

Communiqué de presse
16/12/2024

Un programme en plusieurs séances pour bien vieillir dans un cadre convivial

La MSA Ardèche Drôme Loire, en partenariat avec le centre socioculturel Mosaic et la commune de Donzère, propose les Ateliers Vitalité, un programme d'éducation à la santé spécialement conçu pour les retraités.

Ce cycle de plusieurs séances interactives et conviviales s'adresse à toute personne de 60 ans et plus, quel que soit son régime de protection sociale. Les thématiques abordées concernent des sujets essentiels pour préserver le bien-être et la santé au quotidien : mieux appréhender les changements liés à l'âge, adopter une alimentation équilibrée, rester physiquement actif, renforcer le bien-être psychologique et adapter son environnement pour plus de sécurité.

Les Ateliers Vitalité sont animés par des professionnels qualifiés, formés à une approche ludique et participative qui favorise le partage d'expériences et la recherche de solutions simples et concrètes.

Une réunion d'information à ne pas manquer

Une réunion d'information gratuite est organisée pour présenter le programme :

 **Le 16 janvier à 14h**

 **Salle des Chênes, Donzère**

Renseignements et inscriptions

Pour toute information complémentaire ou pour s'inscrire, contacter :

Marjorie MARQUEZ

 **06 16 16 89 84**

Avec les **Ateliers Vitalité**, la MSA Ardèche Drôme Loire met à disposition des outils pratiques pour accompagner les seniors dans leur quête de bien-être et leur permettre de profiter pleinement de leur retraite dans un cadre agréable et enrichissant.

MSA ADL / Service communication / Relations Presse	
Laure Barlet	06 34 12 68 76 - barlet.laure@ardechedromeloire.msa.fr
Marie-Hélène Rattin	07 87 24 21 84 – rattin.marie-helene@ardechedromeloire.msa.fr