

Communiqué de presse : Les « Ateliers Vitalité », apprendre l'art du bien vieillir, à Donzère

Communiqué de presse
11/03/2025

Avec les Ateliers Vitalité*, la MSA invite les retraités au « mieux vivre » pour apprendre à préserver son capital santé et aborder l'art du bien vieillir. Tout un programme !

Une session rassemblant 12 personnes s'est déroulée à DONZERE de janvier à février 2025, animée par Marjorie MARQUEZ, travailleur social MSA.

Le groupe de séniors avait plaisir à se retrouver chaque jeudi après-midi afin de partager les ateliers vitalité. Différents thèmes ont été abordés en lien avec le bien-vieillir : la santé, la nutrition, l'adaptation du logement, l'activité physique, etc. Ces ateliers ont été rythmés par des apports théoriques et des temps d'échanges. Ils ont permis aux séniors de développer et d'entretenir des liens sociaux importants pour le bien vieillir. Les rires et les discussions animées ont témoigné d'une atmosphère conviviale et chaleureuse.

Suite aux ateliers vitalités, il est prévu de mettre en place fin juin un parcours santé des aidants :

- Afin de permettre aux aidants d'assurer leur rôle dans la durée, en préservant santé et qualité de vie,
- Et de les informer, à partir de leurs attentes spécifiques, sur les solutions possibles et les orienter vers des services adaptés à leurs besoins.

Pour plus de renseignements contactez la MSA au 04 75 75 68 95.

Rappelons que la MSA contribue ainsi au développement du milieu rural et favorise le lien social sur les territoires en développant d'autres programmes d'éducation à la santé en direction des seniors comme les Ateliers PEPS EUREKA ou les Ateliers Prévention des Chutes.

Les caisses de retraite se sont organisées pour mener une politique active de prévention en direction des seniors et développer l'offre sur les territoires. Vous pouvez la consulter sur le site internet de votre caisse de retraite : www.msa-ardeche-drome-loire.fr

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