agir ensemble

Être ensemble, échanger, pour améliorer sa santé

Module "Mieux vivre son quotidien"

www.msa24-47.fr

msa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

Alimentation, sommeil, stress…
autant de sujets qui font notre quotidien.

La santé est un bien inestimable,
mais que faisons-nous pour la préserver ?

Mieux vivre au quotidien est un temps d'échanges pour prendre soin de soi, pour partager avec les autres et découvrir d'autres façons de faire. C'est un temps qui permet de prendre conscience du rôle que chacun peut jouer pour améliorer sa santé.

La MSA Dordogne, Lot et Garonne, attentive à la santé de ses adhérents, propose une action aux personnes qui souhaitent être actrices de leur bien être.

Cette action s'inscrit dans le cadre de son offre institutionnelle d'accompagnement social et socioprofessionnel.

Le programme

Les personnes participent à **5 ateliers d'échanges**, animés **par 2 travailleurs sociaux MSA**.

Le groupe est constitué de **8 à 12 personnes volontaires**.

L'animation est basée sur une démarche participative.
La dynamique de groupe favorise le partage d'expériences pour stimuler les changements.

Les publics concernés

Cette action s'adresse **à toute personne entre 18 et 65 ans** soucieuse de sa santé.

Les objectifs

- S'exprimer **sur sa façon de faire, d'être, de vivre sa santé au quotidien**
- Partager, échanger **son expérience avec les autres et découvrir de nouvelles pratiques**
- Prendre conscience **du rôle que chacun peut jouer pour améliorer sa santé**
- Avoir envie de changer

La démarche

- **ATELIER 1 :** faire connaissance, donner la parole aux participants pour qu'ils s'expriment sur leur définition de la santé.
- **ATELIER 2 À 4 :** échanges et activités autour de différents thèmes : alimentation, sommeil, parcours de soins, budget, communication,...
- **ATELIER 5 :** échange et activité autour d'un thème choisi par le groupe, bilan et perspectives de changement personnel.

- **Le programme du 5e atelier se construit à partir des préoccupations et souhaits du groupe, ce qui rend son contenu singulier.**
- **Pour partager un moment de convivialité, le repas de midi est pris en groupe.**

Service social
MSA Dordogne, Lot et Garonne

Téléphone : 05 53 67 77 56 (secrétariat)

Courriel : contact_ass.blf@dlg.msa.fr

N'hésitez pas à contacter votre MSA

MSA DLG - Septembre 2017 - Crédits photos : Fotolia -

santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore