

Calendrier des ateliers seniors du 1er trimestre 2022

La MSA Alpes Vaucluse, avec l'appui de l'association MSA Services Alpes Vaucluse, organise des ateliers de prévention santé pour les personnes de 60 ans et plus.

Les participants, en groupe de 8 à 10 personnes maximum, bénéficient de conseils et d'informations, de manière conviviale, pour rester en forme et adopter des comportements favorables au bien-être. Un animateur les accompagne tout au long des séances.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous

Pour vous inscrire, contactez-nous :

- par téléphone : 06.19.48.94.26
- par mail : prevention@alpesvaucluse.msa.fr
- sur le site bienveillir-sudpaca-corse.fr

Ateliers		dept	Ville	Réunion d'information	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6	séance 7	séance 8	séance 9	séance 10
Ateliers en ligne	SOPHROLOGIE (concentration)				27-janv.	3-févr.	10-févr.	17-févr.	24-févr.	3-mars				
	SOPHROLOGIE (sommeil)				27-janv.	3-févr.	10-févr.	17-févr.	24-févr.	3-mars				
	SANTE DU DOS				8-févr.	15-févr.	22-févr.							
	PHILOSOPHIE "Qui suis-je ?"				25-janv.	1-févr.								
	PHILOSOPHIE "Peut on être libre à tout âge ?"				8-févr.	15-févr.								
	PHILOSOPHIE "Bien communiquer pour mieux vivre sa retraite ?"				8-mars	15-mars								
Ateliers en présentiel	CAP BIEN ETRE	84	Avignon	-	10-janv.	17-janv.	24-janv.	31-janv.						
	MEMOIRE	4	Manosque	28-janv.	4-févr.	11-févr.	18-févr.	25-févr.	4-mars	11-mars	18-mars	25-mars	1-avr.	8-avr.
	MEMOIRE	5	Aspres sur Buech	22-mars	5-avr.	12-avr.	19-avr.	26-avr.	3-mai	10-mai	17-mai	24-mai	31-mai	7-juin
	CAP BIEN ETRE	84	Orange - Delta habitat	-	18-janv.	25-janv.	à confirmer	à confirmer						
	MEMOIRE	84	Robion	2-mars	18-mars	25-mars	1-avr.	8-avr.	15-avr.	22-avr.	6-mai	13-mai	20-mai	3-juin
	VITALITE	84	Robion	13-déc.	12-janv.	19-janv.	26-janv.	2-févr.	16-févr.	23-févr.				
	VITALITE	84	Jonquières - CCAS	-	7-avr.	14-avr.	21-avr.	28-avr.	4-mai	12-mai				
	MEMOIRE	84	Cabrieres d'Avignon	6-déc.	21-janv.	28-janv.	4-févr.	18-févr.	25-févr.	4-mars	11-mars	16-mars	23-mars	30-mars
	CAP BIEN ETRE	84	Carpentras -CCAS	-	15-mars	22-mars	29-mars	5-avr.						
	MEMOIRE	84	Morieres	1-févr.	21-févr.	28-févr.	7-mars	14-mars	21-mars	28-mars	4-avr.	11-avr.	25-avr.	2-mai
	EQUILIBRE	84	Mondragon	-	10-janv.	17-janv.	24-janv.	31-janv.	7-févr.	28-févr.	7-mars	14-mars	21-mars	28-mars
	SOMMEIL	84	Mondragon	-	3-mars	10-mars	17-mars	24-mars	31-mars					
	MEMOIRE	84	Malemort	-	13-janv.	20-janv.	27-janv.	3-févr.	17-févr.	24-févr.	3-mars	10-mars	17-mars	24-mars
	MEMOIRE	4	Chorges	1-mars	15-mars	22-mars	29-mars	5-avr.	12-avr.	19-avr.	26-avr.	3-mai	10-mai	17-mai
	MEMOIRE	5	Chauffayer	-	13-janv.	20-janv.	27-janv.	3-févr.	10-févr.	17-févr.	24-févr.	3-mars	10-mars	17-mars
	MEMOIRE	4	Mison	18-mars	25-mars	1-avr.	8-avr.	15-avr.	22-avr.	29-avr.	6-mai	13-mai	20-mai	27-mai