

# Les + prévention santé de la MSA Auvergne

## PRÉVENTION SANTÉ DES SENIORS

La MSA s'engage avec les autres caisses de retraites à travers l'ARSEPT Auvergne « Pour bien vieillir en Auvergne » (CARSAT - MSA), qui propose des actions sur toute l'Auvergne, urbaine et rurale, afin d'aider les seniors à préserver leur autonomie et leur qualité de vie.



### UNE OFFRE ADAPTÉE, DIVERSIFIÉE, ACCESSIBLE

- pour
- Prévenir** les effets du vieillissement
  - Promouvoir** des changements de comportement durables
  - Renforcer** les liens sociaux

### DESTINÉE

Aux personnes à partir de 55 ans, assurés et retraités tous régimes

### DÉPLOYÉE EN PROXIMITÉ SUR LES TERRITOIRES, EN PARTENARIAT AVEC LES ACTEURS LOCAUX

- Des offres grand public :

Conférences, après-midi « Bougez Dansez »

- Des ateliers collectifs en plusieurs séances hebdomadaires :

Bienvenue à la retraite

Bien Vieillir : Vitalité et Cap Bien Etre

Mémoire

Sommeil

Nutrition

Équilibre

Activité Physique Adaptée, Gym Mémoire, Marche nordique

Seniors au volant

### Prochainement

**Aqua Gym**

**Habitat**

**Informatique**

+ d'infos  
sur les sites

[auvergne.msa.fr](http://auvergne.msa.fr)

Particulier > Retraite > Bien vivre sa retraite

[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

[arsept-auvergne.fr](http://arsept-auvergne.fr)

**Vous souhaitez déployer une offre sur votre territoire, dans votre structure ?  
[preventionsante@auvergne.msa.fr](mailto:preventionsante@auvergne.msa.fr)**