



**vous accompagner**

# Prendre Soins de sa Santé

**Service social MSA Lorraine**

**15, avenue Paul Doumer  
54507 Vandœuvre-lès-Nancy Cedex**

**Téléphone : 03 29 69 09 85**

**Courriel : reynaud.dominique@lorraine.msa.fr**

**N'hésitez pas à contacter votre MSA**

MSA Lorraine - Septembre 2016 - Crédits photos : Fotolia -



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

[www.msalorraine.fr](http://www.msalorraine.fr)



Alimentation, sommeil, stress...  
Autant de sujets  
qui font votre quotidien.

La MSA, attentive à la santé de  
ses adhérents, vous propose un  
temps d'échanges pour prendre  
soin de vous.

## Prendre Soin de sa Santé

est une offre développée par la MSA.

Elle vous permet de prendre conscience du rôle  
que vous avez à jouer pour améliorer votre santé.

## Que va vous apporter Prendre Soin de sa Santé ?

Cette action sera l'occasion pour vous de :

- vous accorder du temps,
- partager, échanger votre expérience avec d'autres,
- découvrir des pratiques différentes,
- vivre de bons moments dans une ambiance conviviale,
- modifier certaines de vos habitudes.

## En pratique

### ❖ C'est une démarche

- **collective** : groupe de 8 à 10 personnes volontaires.
- **participative** : basée sur l'expression de chacun.

Vous participerez à 8 séances de 2h30 environ,  
espacées d'une semaine chacune et animées  
par un travailleur social MSA.