

 agir ensemble

Être ensemble, échanger, pour améliorer sa santé

■ Module "Prendre Soins de sa Santé"





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

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

Prendre soin de sa santé 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 Lorraine, 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 8 séances d'échanges, animées par un travailleur social MSA.

Le groupe est constitué de 8 à 10 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

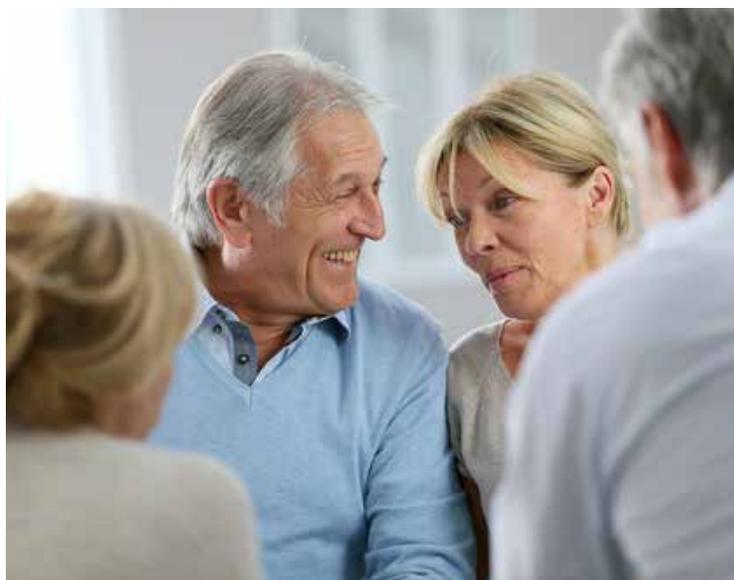
- ▶ S'exprimer sur sa façon de faire, d'être, de vivre sa santé au quotidien
- ▶ Partager, échanger son expérience avec les autres et découvrir de nouvelles pratiques
- ▶ Prendre conscience du rôle que chacun peut jouer pour améliorer sa santé
- ▶ Avoir envie de changer

La démarche

- ❖ **SÉANCE 1 :** donner la parole aux personnes pour qu'elles s'expriment sur leurs pratiques autour de la santé afin de définir ensemble les thèmes à aborder au cours des prochaines séances
- ❖ **SÉANCE 2 À 7 :** échanges et activités autour des thèmes retenus
- ❖ **SÉANCE 8 :** bilan et perspectives de changement personnel

▶ Le programme se construit à partir des préoccupations et souhaits du groupe, ce qui rend son contenu singulier.

▶ À la demande du groupe, un projet commun peut être mis en place en complément des séances.



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



L'essentiel & plus encore