

MSA Nord-Pas de Calais
Service action sociale
CS 36 500
59716 Lille cedex 9

Pour plus d'information ou vous inscrire contacter ;
le service action sanitaire et sociale
de la MSA Nord-Pas de Calais

■ **Par courrier :**

MSA Nord-Pas de Calais
Service action sanitaire et sociale
CS 36 500
59716 Lille Cedex 9

■ **Par téléphone :**

03.21.24.60.66

■ **Par mail :**

contactactionsociale.blf@msa59-62.msa.fr

www.msa59-62.fr



vous accompagner

Les ateliers Anim'santé

■ **Exploitants agricoles**



Ref: NPSR4 conception action sanitaire et sociale MSA Nord-Pas de Calais - réalisation communication MSA Nord-Pas de Calais - impression SIGMAP - juillet - 2016

affranchir
au tarif
en vigueur



L'essentiel & plus encore

www.msa59-62.fr



L'essentiel & plus encore

à envoyer par courrier ou par email

Nous souhaitons des renseignements

Nous souhaitons participer aux ateliers Anim'santé

Vous

Nom :

Prénom :

Age :

Votre conjoint

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

Ville :

Téléphone :

Email :

Signature :

THEMES DES ATELIERS

Atelier 1

La santé, si on en parlait.

Atelier 2

Adopter les bons mouvements dans mes activités au quotidien.

Atelier 3

Gérer mon temps, gérer mon stress.

Atelier 4

Comment rééquilibrer les zones de tension et de crispation au travers d'exercices simples.

Les ateliers sont animés par la MSA.

Intervenants :

une assistante sociale MSA, un conseiller en prévention MSA, un consultant en relations humaines, un technicien de la chambre d'agriculture, un éducateur médico-sportif ou un kinésithérapeute.

Objectifs

Sensibiliser et faire prendre conscience de l'importance de prendre soin de sa santé.

En pratique

Une session Anim'santé se déroule sur 4 ateliers :

- près de chez vous
- sur 4 demi journées
- pour un groupe d'une douzaine de personnes

Les ateliers Anim'santé sont spécialement adaptés aux problématiques rencontrées par les exploitants agricoles en activité et leurs conjoints.