



Bonjour,

Pour échanger sur le confort de vie physique et mental, pour trouver des astuces et améliorer votre quotidien, nous vous proposons de participer à un cycle d'atelier mis en œuvre par l'association MSA Services POITOU, en coordination avec l'ensemble des caisses de retraite et l'ASEPT POITOU :

Atelier « PRESERVONS-NOUS » à Pleumartin

Nous vous proposons de participer à **5 séances de prévention sur les thèmes suivants** : bouger au quotidien, simplifier son domicile, cultiver sa confiance en soi, adopter les bonnes postures et prendre soin de son corps, s'informer sur les ressources du territoire... Un groupe de 15 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle.

La première séance aura lieu le :

**Lundi 18 septembre 2023
de 9h30 à 12h00
Salle des associations - place de l'hôtel de
ville**

S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, nous vous remercions de bien vouloir communiquer cette action de prévention au sein de votre réseau, et à toutes personnes pouvant être intéressées.

Les places étant limitées, une inscription est obligatoire, en nous retournant la fiche d'inscription accompagnée du règlement de 20,00€* **avant le 29 août 2023.**

Ateliers organisés selon les règles sanitaires en vigueur.

Pour tout renseignement, contactez-nous au **05 49 44 56 36** et/ou consultez notre site :

www.msaservices-poitou.fr

Cordialement,
MSA Services POITOU