



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 St-Gervais-les-trois-Clochers**

Nous vous invitons à 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 :**

**Vendredi 9 septembre 2022  
de 9h00 à 11h30  
Maison des associations  
1, avenue Jules-Edouard Ménard  
86230 St-Gervais-les-trois-Clochers**

**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 souhaitée, en nous retournant la fiche d'inscription accompagnée du règlement avant le **26 août 2022**.

Les gestes barrières notamment la distanciation sociale restent en vigueur.

Pour tout renseignement, contactez-nous au **05 49 44 56 36** et/ou consultez notre site : [www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)