

Pour vous inscrire, près de chez vous,
contactez-nous :

Tél. : 05 49 44 56 32

37 rue du Touffenet
86042 POITIERS Cedex

prevention@msaservices-poitou.fr



www.msaservices-poitou.fr



5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les Ateliers **Préservons-nous**
Une idée MSA Services POITOU
Inspirer des couleurs à la vie



à partir de
55
ans

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Poitou-Charentes

© Crédits photos CCMSA / Istockphoto - Auteurs :

Lisafx / Xavierarnau / Milkos / Téo_Lannié / FredFroese / Jokic

→ Pourquoi ?

- Pour faire le point sur ses capacités **physiques, mentales, émotionnelles** afin d'aller vers un **Mieux-Être**
- Des astuces **adaptées à chacun** pour **améliorer** et **préserver** son **confort de vie**

→ Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **5 séances hebdomadaires** de **2h30** par groupe d'environ 12 personnes
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des séances

→ Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

→ Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)



Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 5 séances qui se répartissent ainsi :

- Séance 1** Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie
- Séance 2** Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir
- Séance 3** Cultiver la confiance en soi, pour communiquer sereinement
- Séance 4** Adopter les bonnes postures, pour prendre soin de son corps
- Séance 5** S'informer, mes ressources sur le territoire

Les Ateliers Préservons-Nous sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Des outils et des techniques à utiliser pour vous et/ou si vous êtes confronté à une situation d'aidant.

N'hésitez pas à parler des Ateliers PRESERVONS-NOUS autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.
Une participation forfaitaire est demandée.

Bulletin de participation



Les Ateliers PRESERVONS-NOUS

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos

