

FORUMS CAP BIEN-ÊTRE !

Des clés pour bien vieillir

INSCRIPTION AU FORUM

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire

Formulaire à retourner au plus tard le 12 novembre 2024

A l'adresse suivante : **MSA Services POITOU – 37 Rue du Touffenet – 86000 POITIERS**

Je m'inscris pour le forum du : **mardi 19 novembre à Beaumont (Salle des fêtes)**
 jeudi 21 novembre à Civaux (Salle des fêtes)

M. Mme Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Date de naissance : Caisse de retraite :

Je serai accompagné(e) de personne(s) :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Mail :

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Je déjeunerai sur place (pique-nique non fourni – café offert) accompagné de personnes.

Des **photos collectives** peuvent être prises pendant ce forum, celles-ci peuvent ensuite apparaître sur notre site Internet, ou dans les journaux. Les personnes qui ne souhaitent pas que leur image soit utilisée doivent le signaler :

- Je refuse que mon image soit utilisée
- J'autorise MSA Services Poitou à m'envoyer des informations par courriel et/ou SMS

Le..... à

Signature

FORUMS CAP BIEN-ÊTRE !

Des clés pour bien vieillir

Réservation pour les ateliers de suite

« Vitalité » et « Cap Bien-Être »

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire et se fera dans l'ordre de réception des bulletins.

Formulaire à retourner au plus tard le **12 novembre 2024**

A l'adresse suivante : MSA Services POITOU – 37 Rue du Touffenet – 86000 POITIERS

Pour les personnes ayant participé au forum « CAP Bien Être »

MSA Services Poitou vous propose de participer gratuitement à 2 ateliers différents en petits groupes pour améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé.

Je m'inscris à ou aux ateliers suivants (cocher la case du ou des ateliers qui vous intéressent) :

Un atelier « Vitalité » en 6 séances de 2h30 : pour prendre soin de soi et acquérir des bons réflexes au quotidien. Il faut participer aux 6 séances qui sont complémentaires.

Migné-Auxances, les mercredis 11 et 16 décembre 2024 ; 8, 15, 22 et 29 janvier 2025 de 9h30 à 12h

Ou

A Beaumont Saint Cyr, les jeudis 16, 23, 30 janvier ; 6, 13 et 20 février 2025 de 9h30 à 12h

Ou

A Valdivienne, les jeudis 12 et 19 décembre 2024 ; 9, 16, 23 et 30 janvier 2025 de 14h à 16h30

Ou

A à Civaux, les jeudis 16, 23 et 30 janvier ; 6, 13 et 20 février 2025 de 9h30 à 12h

Un atelier « CAP Bien-Être » en 4 séances de 2h45 et un entretien téléphonique de bilan : pour apprendre à gérer son stress et ses émotions. Il faut participer aux 4 séances qui sont complémentaires.

A Migné-Auxances, les jeudis 12 et 19 décembre 2024 ; 9 et 16 janvier 2025 de 9h30 à 12h15

Ou

A Beaumont Saint Cyr, les mardis 14, 21 et 28 janvier et le 4 février 2025 de 9h30 à 12h15

Ou

A Valdivienne, les mercredis 11 et 18 décembre 2024 ; 8 et 15 janvier 2025 de 14h à 16h45

Ou

A Civaux, les lundis 13, 20, 27 janvier et 3 février 2025 de 14h à 16h45

Vous recevrez une confirmation d'inscription après le forum avec l'adresse du lieu des ateliers.

M. Mme Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Date de naissance : Caisse de retraite :

COMMUNICATION

Des photos collectives peuvent être prises pendant les ateliers, celles-ci peuvent ensuite apparaître sur notre site Internet, mais également dans les journaux et supports de communication. Les personnes qui ne souhaitent pas que leur image soit utilisée doivent le signaler :

Je refuse que mon image soit utilisée

Je m'engage à participer à l'ensemble des séances
 J'autorise MSA Services POITOU à m'envoyer des informations par courriel et/ou SMS

Signature du participant :