

## Ateliers **PRESERVONS-NOUS**

**Lieu : Salle Léon Marchand**  
 6 rue du calvaire – 79140 Combrand

<b>Mercredi 5 novembre 2025</b> 14h00 - 16h30	• Séance 1 : bouger au quotidien
<b>Mercredi 12 novembre 2025</b> 14h00 - 16h30	• Séance 2 : simplifier son domicile
<b>Mercredi 19 novembre 2025</b> 14h00 - 16h30	• Séance 3 : cultiver sa confiance en soi
<b>Mercredi 26 novembre 2025</b> 14h00 - 16h30	• Séance 4 : adopter les bonnes postures et prendre soin de son corps
<b>Mercredi 3 décembre 2025</b> 14h00 - 16h30	• Séance 5 : s'informer sur les ressources du territoire

*Pensez à la planète !*



Pour toute information veuillez contacter **MSA Services Poitou**

Tél. : 05 49 44 56 36 ou [prevention@msaservices-poitou.fr](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

