

INSCRIPTION AU FORUM

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire

Formulaire à retourner au plus tard le **11 novembre 2025**

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

Je m'inscris pour le forum du : ☐ mardi 18 novembre à St Martin la Pallu (Complexe les Mirandes – face station TOTAL)
☐ jeudi 20 novembre à Smarves (Espace François Rabelais)

☐ M. ☐ M^{me} Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Date de naissance : Caisse de retraite :

Je serai accompagné(e) de **personne(s)** : (si + d'un accompagnant merci de mettre les coordonnées sur une feuille volante)

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Mail :

J'indique, **par ordre de préférence (de 1 à 7)** (par ex : choix 1 : directive anticipée, choix 2 : discutons santé mentale, etc), les ateliers auxquels je souhaite participer (sous réserve de places disponibles).

Attention, 3 parmi les 7 seront sélectionnés (par ordre de préférence dans la mesure du possible).

L'inscription aux ateliers se fera dans l'ordre de réception des bulletins (places limitées).

Choix : ...	Choix : ...	Choix : ...	Choix : ...	Choix : ...	Choix : ...	Choix : ...
Directives anticipées : osons écrire	Atelier soin des mains (St Martin la Pallu) - Initiation Qi Gong (Smarves)	Les bienfaits de la sophrologie (St Martin la Pallu) - Bulle Olfactive (Smarves)	Discutons santé mentale	La santé par le mouvement : biokinésie	Initiation à l'aquarelle - écrire pour se détendre et lâcher prise (St Martin la Pallu) - Art Thérapie (Smarves)	Je ne souhaite pas d'ateliers mais profiter des stands partenaires ou animation en libre accès

Si votre proche ne souhaite pas participer au même atelier, merci de nous contacter au **05 49 44 56 36**

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

☐ Je déjeunerai sur place (prévoir son pique-nique – 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

Réservation pour les ateliers de suite

« Vitalité » et « Cap Bien-Être »

Pour les personnes ayant participé au forum « Cap Bien Être ! Des clés pour bien vieillir »

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.

☐ A Blaslay, les mercredis 3, 10 et 17 décembre 2026 ; 7, 14 et 21 janvier 2026 de **9h30 à 12h00**

Ou

☐ A Saint Martin la Pallu (Vendeuvre du Poitou), les mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier 2026 ; 4 et 11 février 2026 de **14h00 à 16h30**

Ou

☐ A la Villedieu du Clain, les lundis 1, 8 et 15 décembre 2025 ; 5, 12 et 19 janvier 2026 de **14h00 à 16h30**

Ou

☐ A Chauray les mardis 6, 13, 20 et 27 janvier 2026 puis le 3 et 10 février 2026 de **14h00 à 16h30**

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 Saint Martin la Pallu (Vendeuvre du Poitou), les lundis 8 et 15 décembre 2025, 5 et 12 janvier 2026 puis le jeudi 5 février 2026 de **9h30 à 12h15**

Ou

☐ A Champigny en Rochereau, les mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier 2026 puis le vendredi 27 février 2026 de **9h30 à 12h15**

Ou

☐ Aux Roches-Prémarie-Andillé, les jeudis 4, 11 et 18 décembre 2025, 8 janvier 2026 puis le 12 février 2026 de **14h00 à 16h45**

Ou

☐ A Iteuil, les vendredis 9, 16, 23 et 30 janvier 2026 puis le 27 février 2026 de **9h30 à 12h15**

Compte tenu du nombre de places limitées, les inscriptions se feront dans l'ordre de réception des bulletins. Vous recevrez une confirmation d'inscription après le forum.

☐ 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 :