

## Ateliers Vitalité

**Lieu : Salle de la Grange**  
10 bis rue des côteaux  
86240 SMARVES

|                                               |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mardi 6 janvier 2026</b><br>14h00 - 16h30  | • Séance 1 : mon âge face aux idées reçues                                                           |
| <b>Mardi 13 janvier 2026</b><br>14h00 - 16h30 | • Séance 2 : ma santé, agir quand il est temps                                                       |
| <b>Mardi 20 janvier 2026</b><br>14h00 - 16h30 | • Séance 3 : nutrition, la bonne attitude                                                            |
| <b>Mardi 27 janvier 2026</b><br>14h00 - 16h30 | • Séance 4 : l'équilibre en bougeant                                                                 |
| <b>Mardi 3 février 2026</b><br>14h00 - 16h30  | • Séance 5 : bien dans sa tête                                                                       |
| <b>Mardi 10 février 2026</b><br>14h00 - 16h30 | • Séance 6 : au choix<br>- un chez-moi adapté, un chez-moi adopté<br>- à vos marques, prêt, partez ! |

*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

