

Ateliers **PRESERVONS-NOUS**

Lieu : Salle 1 - Maison des Associations

11 Rue de la Bégaudière - 79160 COULONGES-SUR-L'AUTIZE

Mercredi 29 avril 2026
09h30-12h00

• Séance 1 : Bouger au quotidien

Mercredi 06 mai 2026
09h30-12h00

• Séance 2 : Simplifier son domicile

Mercredi 13 mai 2026
09h30-12h00

• Séance 3 : Cultiver sa confiance en soi

Mercredi 20 mai 2026
09h30-12h00

• Séance 4 : Adopter les bonnes postures et prendre soin de son corps

Mercredi 27 mai 2026
09h30-12h00

• 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 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr