

Ateliers **PRESERVONS-NOUS**

Lieu : Centre culturel
Salle Camille Ricard - Place Cail
79110 CHEF BOUTONNE

Mercredi 16 septembre 2026
09h30-12h00

• Séance 1 : Bouger au quotidien

Mercredi 23 septembre 2026
09h30-12h00

• Séance 2 : Simplifier son domicile

Mercredi 30 septembre 2026
09h30-12h00

• Séance 3 : Cultiver sa confiance en soi

Mercredi 07 octobre 2026
09h30-12h00

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

Mercredi 14 octobre 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