

**ATELIERS** Pour vivre sa retraite dans les meilleures conditions, la MSA et ses partenaires proposent des ateliers de prévention dans toute la France: activité physique, alimentation, mémoire, sommeil...

# Des ateliers de prévention pour **Bien Vieillir**

**P**our rester en bonne santé et préserver leur autonomie, les ressortissants retraités peuvent participer à de nombreux ateliers et/ou à des actions de prévention (conférences, ateliers, forums, réunions collectives et sorties) près de chez eux.

Les visiteurs peuvent se rendre sur le site [pourbienveillir.fr](http://pourbienveillir.fr) et utiliser la carte interactive du site : celle-ci permet de filtrer suivant la thématique ou le type d'action souhaitée.

Aussi lisible sur mobile que sur ordinateur, les coordonnées de l'organisateur s'affichent lors du choix de la séance : il ne reste plus qu'à appeler pour réserver !



Le site [pourbienveillir.fr](http://pourbienveillir.fr) permet d'utiliser une carte interactive pour trouver des actions près de chez soi.

« Trouver un atelier » propose aussi bien des conférences, ateliers et forums que des réunions collectives ou des

QUI A DIT  
QU'À LA  
RETRAITE  
ON NE FAISAIT  
PLUS  
RIEN ?

sorties.

Ces activités sont proposées aussi bien en présentiel qu'à distance.

## Ateliers de prévention

La retraite est une deuxième vie qu'il convient de mener dans un état de bien-être physique, mental et social.

C'est pour cela que l'association MSA Services Poitou propose aux séniors des ateliers de prévention sur le territoire.

## 5 bonnes raisons de participer

Recevoir de bons conseils, simples et clairs; passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous; se dire qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi; consacrer quelques heures à sa santé, c'est aspirer à une

retraite plus heureuse; et ça se passe près de chez soi, dans une ambiance conviviale !

## Nos ateliers?

Gratuits, animés par de professionnels et variés ! Sommeil, ateliers numériques, atelier vitalité, ma maison, mon cocon, Santé vous bien au volant, Cap bien être, yoga du rire... Il y en a pour tous les goûts et tous les besoins.

**MSA POITOU**

*Pour plus de renseignements, contactez MSA Services Poitou au 05 49 44 56 36 ou par mail [prevention@msaservices-poitou.fr](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)*