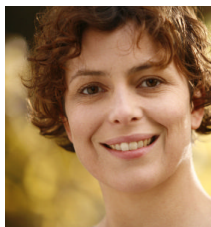




« J'ai réussi à m'exprimer devant un groupe ».

« Un moment pour prendre soin de soi »



« J'ai appris que ma santé n'est pas qu'une question médicale »



« Tout seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin »

*Proverbe africain*



Pour tous renseignements et inscriptions, vous pouvez contacter :

**Céline Deliniers**

05 49 06 72 52

[deliniers.celine@poitou.msa.fr](mailto:deliniers.celine@poitou.msa.fr)

**Xavière Poublanc**

05 49 06 72 66

[poublanc.xaviere@poitou.msa.fr](mailto:poublanc.xaviere@poitou.msa.fr)

Crédits photographiques : Monkey business Images I-Stock / Téo Lannié / S.Cambon/ D. Eugène - CCMSA Département Images



vous accompagner

## ■ Prendre Soin de Soi



Septembre 2022

[poitou.msa.fr](http://poitou.msa.fr)



L'essentiel & plus encore



## ■ C'est quoi ? Pourquoi s'y intéresser ?

Pour aborder tout ce qui touche à la santé.

Pour prendre conscience de ses comportements et des conséquences sur la santé.

## ■ Pour qui ?

Tout public.

## ■ Comment ?

Groupe d'échanges et d'expression.

Se rencontrer pour échanger, pour parler de la santé dans un esprit convivial.

- Des groupes de 8 à 10 personnes.
- 6 ateliers d'environ 2 h 30
- Animés par un travailleur social de la MSA.

## ■ Thèmes des ateliers

Le programme se construit en lien avec vos questionnements et vos souhaits.

Par exemple : pourront être abordés des thèmes autour de la vie quotidienne, le sommeil, l'alimentation, le lien social, le bien-être...

