



Nos Actions sur les Territoires

du 26 octobre au 8 novembre 2026



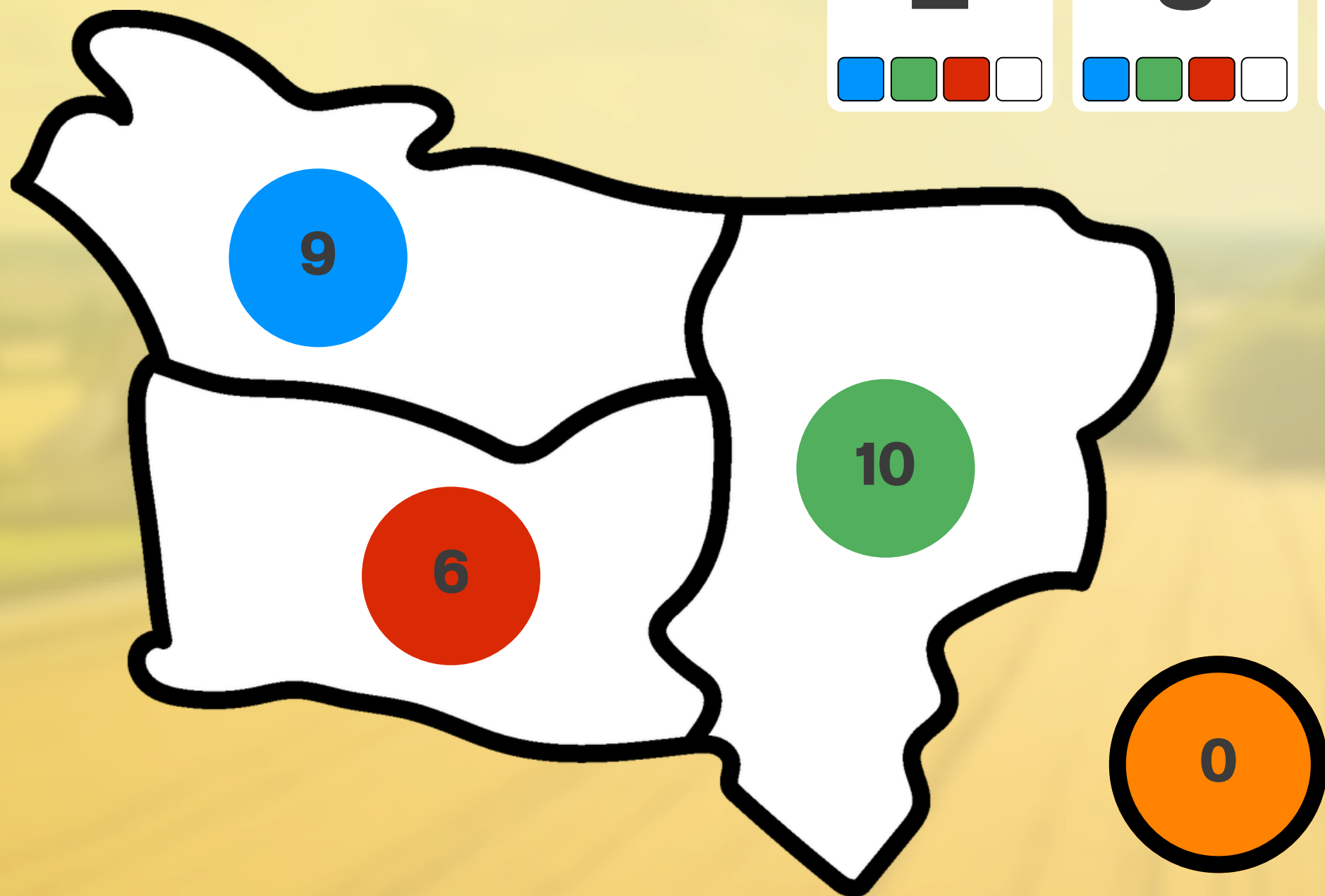
santé
famille
retraite
services

MSA de Picardie

Nos Actions sur les Territoires

du 26 octobre au 8 novembre 2026

L	M	M	J	V	S	D
26 ■ □ □ □	27 ■ ■ □ □	28 ■ □ □ □	29 ■ □ □ □	30 ■ □ □ □	31 □ □ □ □	1 □ □ □ □
2 ■ ■ ■ □	3 ■ ■ ■ □	4 ■ ■ □ □	5 ■ ■ ■ □	6 ■ □ □ □	7 □ □ □ □	8 □ □ □ □



■ Aisne
 ■ Oise
 ■ Somme

■ Actions dans d'autres départements ou visio

DORMEZ BIEN, VIVEZ BIEN

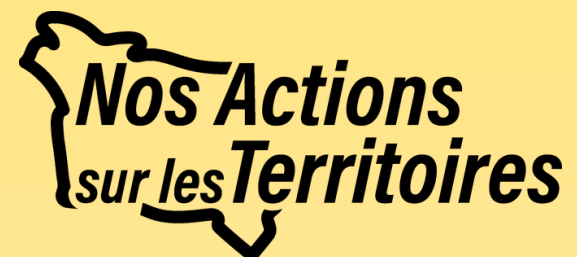
DÉFI À AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un atelier “Dormez bien, vivez bien”.

Il s'adresse aux personnes souhaitant connaître les effets du vieillissement sur le sommeil et adopter les bons gestes pour un meilleur repos.

La participation est requise à toutes les séances.

Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LES LUNDIS 26 OCTOBRE, 2 ET 9 NOVEMBRE

À l'Hôtel de Ville de Péronne (80)

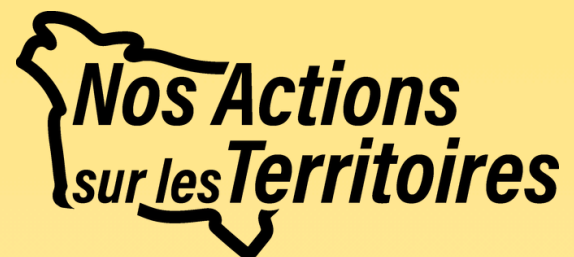
DE 14H

À 16H

BILAN AVENIR EN SOI À 3 OU 6 MOIS

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Le service Action Sanitaire et Sociale organise une journée bilan à 3 mois et à 6 mois, à destination des participants aux sessions Avenir en soi précédentes. L'objectif est d'évaluer à moyen et long terme l'avancée des projets des participants et de le réajuster si besoin. L'après-midi est consacrée à une activité ludique.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE MARDI 27 OCTOBRE 2026

À l'AES Paraclet, salle bowling Camon à Cottenchy (80)

TOUTE LA
JOURNÉE

DESTINATION ÉQUILIBRE

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un atelier “Destination équilibre”.

Il s'adresse aux personnes souhaitant prévenir les chutes, maintenir un bon équilibre et lutter contre l'isolement grâce à des conseils et des exercices pratiques.

La participation est requise à toutes les séances.

Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LES MARDIS 27 OCTOBRE, 3, 10, 17, 24 NOVEMBRE, 1ER, 8 ET 15 DÉCEMBRE

À la Mairie de Chaulnes, 7 rue des Lieutenants Terpraut et Grenier à Chaulnes (80)

**DE 10H
À 11H30**

**LES VENDREDIS 30 OCTOBRE, 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE, 4, ET MARDIS 8
ET 15 DÉCEMBRE**

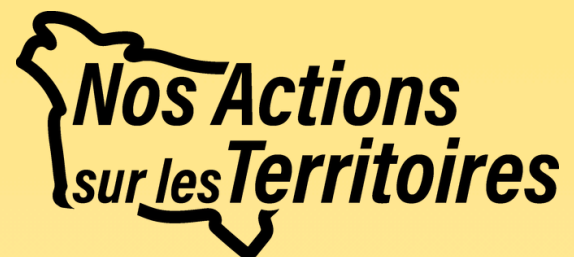
À Valloires Domicile, 23 route de rue à Crécy en Ponthieu (80)

**DE 10H
À 11H30**

INSTANTS SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ

Le service Prévention Santé organise l'action "Instants Santé". Elle s'adresse aux assurés MSA âgés de 25 à 76 ans sous-consommants de soins, invités selon des critères prédéfinis à effectuer un bilan de santé. Réalisé par deux infirmières dans le cadre d'un entretien motivationnel, ce bilan inclut également une animation nutritionnelle menée par une diététicienne. À l'issue du bilan, l'assuré pourra bénéficier d'une consultation de prévention auprès de son médecin traitant.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE MARDI 27 OCTOBRE

À l'hôtel Restaurant Le relai fleuri, 1 Avenue de la Gare à Vervins (02)

DE 7H
À 13H

LE MERCREDI 28 OCTOBRE

À l'hôtel Restaurant Le relai fleuri, 1 Avenue de la Gare à Vervins (02)

DE 7H
À 13H

LE JEUDI 29 OCTOBRE

À l'hôtel Restaurant Le relai fleuri, 1 Avenue de la Gare à Vervins (02)

DE 7H
À 13H

LE MARDI 03 NOVEMBRE

À la MSP de la Manufacture, 1 rue des Verriers à Saint-Gobain (02)

DE 7H
À 13H

LE MERCREDI 04 NOVEMBRE

À la MSP de la Manufacture, 1 rue des Verriers à Saint-Gobain (02)

DE 7H
À 13H

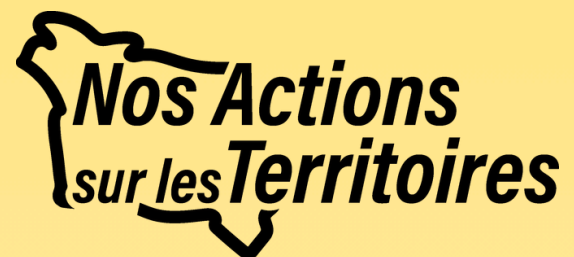
ESTIME DE SOI

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Le service Action Sanitaire et Sociale organise quatre ateliers autour de l'estime de soi à destination des salariés de SIAE pour :

- aborder l'importance de l'image dans la société, réfléchir sur la présentation, l'apparence donnée, la communication verbale et non verbale ;
- découvrir ses atouts personnels et apprendre à les valoriser ;
- s'approprier les moyens pour valoriser son image et renforcer l'estime de soi ;
- développer la confiance en soi.

L'objectif de ces ateliers est d'aider les participants à mieux se connaître, à renforcer leur estime personnelle et à gagner en assurance, afin de favoriser leur épanouissement professionnel et personnel.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE LUNDI 02 NOVEMBRE

À la SIAE NOOE EMPLOI, Grandvilliers (60)

DE 14H30

À 16H30

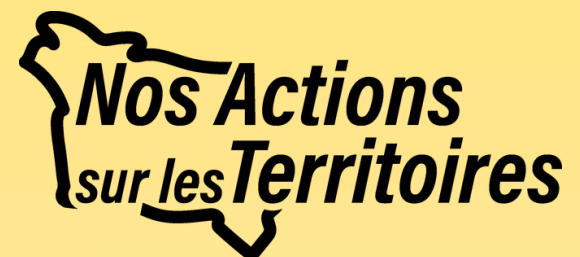
LA FLAMME

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Le service Action Sanitaire et Sociale organise une action intitulée "La Flamme".

Elle s'adresse aux jeunes et futurs agriculteurs.

L'objectif est de prévenir le mal-être en entretenant la flamme de la passion du métier d'agriculteur par le biais d'un jeu "Serious game" intitulé "La Flamme" conçu par et pour les jeunes.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE LUNDI 02 NOVEMBRE

Au Lycée agricole Le Paraclet, 1 route de Boves à Cottenchy (80)

DE 13H15

À 15H15

LE LUNDI 02 NOVEMBRE

Au Lycée agricole Le Paraclet, 1 route de Boves à Cottenchy (80)

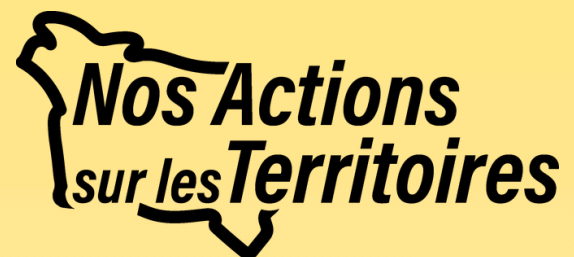
DE 15H15

À 17H15

ACTION NUTRITION

PRÉVENTION SANTÉ

Le service Prévention Santé organise l'action "Nutrition" en établissements agricoles et ruraux. Elle s'adresse aux élèves afin de les sensibiliser à une alimentation équilibrée grâce à cinq modules de deux heures au choix, animés par une diététicienne : l'équilibre alimentaire, les besoins alimentaires, la lecture des étiquettes, le décryptage des publicités, le grignotage.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE LUNDI 02 NOVEMBRE

À la MFR Saint-Sulpice, 4 château Crécy à Saint-Sulpice (60)

DE 10H30

À 12H30

LE LUNDI 02 NOVEMBRE

À la MFR Saint-Sulpice, 4 château de Crécy à Saint-Sulpice (60)

DE 13H45

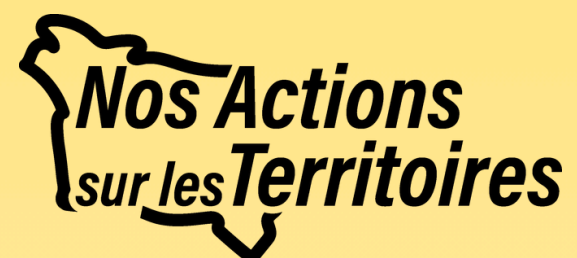
À 15H45

STIM CO

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un atelier “Stim Co”.
Il s'adresse aux seniors souhaitant s'informer sur le fonctionnement du cerveau, de la mémoire et des fonctions cognitives grâce à des conseils et des exercices pratiques.

La participation est requise à toutes les séances.
Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LES LUNDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE

À la salle des fêtes, grand rue (à la fin du village direction Etreillers) à Atilly (02)

**DE 10H
À 12H**

LES MARDIS 03, 10, 17, 24 NOVEMBRE ET LE MARDI 1ER DÉCEMBRE

À la salle ex-ruraloise, Place Marcel Terrieux à Villers-Sous-Saint-Leu (60)

**DE 10H
À 12H**

LES JEUDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE ET 3 DÉCEMBRE

À la Mairie de Vervins (02)

**DE 13H30
À 15H30**

LES JEUDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE ET 3 DÉCEMBRE

À la MSP, 30 rue Victor Hugo à Liancourt (60)

**DE 10H
À 12H**

RÉUNION DE L'ÉCHELON LOCAL

VIE MUTUALISTE

Le service Vie Mutualiste organise une réunion de l'échelon local.

Il s'agit d'un moment d'échanges et d'informations offrant aux délégués MSA. L'occasion de se retrouver, de faire remonter les besoins des adhérents et de s'informer sur les actualités de la MSA, afin de renforcer leur mission de relais sur le terrain.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE MARDI 03 NOVEMBRE

À la MSA de Laon (02)

**À PARTIR
DE 18H**

LE MARDI 03 NOVEMBRE

À la salle des fêtes, 7 rue du Pont de Grès à Mesge (80)

**À PARTIR
DE 19H**

LE JEUDI 05 NOVEMBRE

À la MSA de Soissons (02)

**À PARTIR
DE 18H**

LE JEUDI 05 NOVEMBRE

À la MFR de Villers Bocage, rue de la Sablière (80)

**À PARTIR
DE 19H**

NUMÉRIQUE SANTÉ

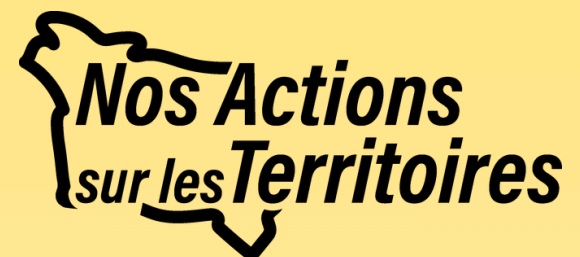
DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un atelier "Numérique santé".

Il s'adresse aux seniors souhaitant devenir autonomes dans l'utilisation des outils numériques pour gérer leur santé en ligne. L'atelier permet d'apprendre à communiquer avec les professionnels de santé, réaliser des démarches administratives, s'informer sur sa santé et utiliser les services numériques en toute sécurité.

La participation est requise à toutes les séances.

Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LES MERCREDIS 4, 18, 25 NOVEMBRE, ET 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE

À l'épicerie solidaire du CSR, 39 rue de Flandre à Orvillers-Sorel (60)

DE 10H

À 12H

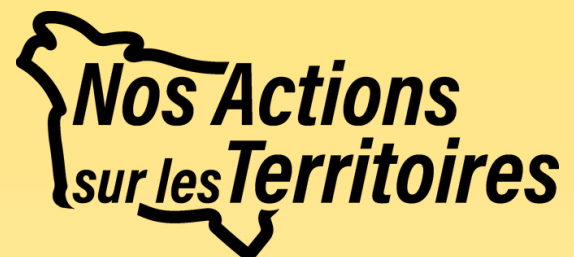
GROUPES DE PAROLES

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Le service Action Sanitaire et Sociale organise des groupes de parole.

Ils s'adressent aux personnes repérées comme fragiles.

L'objectif est de permettre la rencontre, de libérer la parole et de prévenir la surcharge mentale. Ces échanges contribuent à travailler sur la notion de répit et de temps pour soi, et à proposer des pistes pour améliorer la qualité du travail tout en accédant à des temps de pause.



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE JEUDI 05 NOVEMBRE

À la MSA Picardie à Boves (80)

DE 14H
À 16H30

VIVONS RETRAITE

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un atelier “Vivons retraite”.

Il s'adresse aux futurs retraités (d'ici 2 ans) et aux jeunes retraités (depuis moins de 4 ans) souhaitant être accompagnés dans cette nouvelle étape de vie.

La participation est requise à toutes les séances.

Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LES VENDREDIS 6 ET 13 NOVEMBRE

À la Passerelle 70, 70 place d'armes à Guise (02)

DE 10H

À 16H

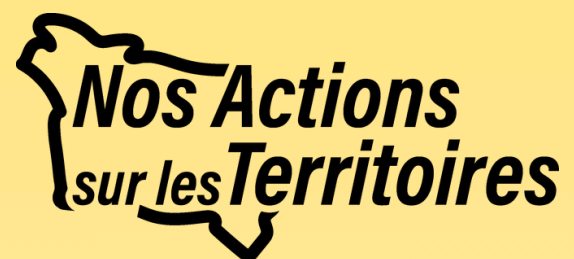
THÉÂTRE - DÉBAT

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi Autonomie Seniors organise un Théâtre-débat sur la thématique du “bien vieillir”.

Vous vous apprêtez à franchir le cap de la retraite, vous êtes jeune retraité ou vous vous interrogez simplement sur ce grand bouleversement de la vie ? Défi Autonomie Seniors a le plaisir de vous inviter à participer au théâtre-débat : « Le temps pour nous ». Un spectacle qui évoque la retraite avec humour et optimisme, joué par des comédiens qui incarnent des scènes de vie réalistes et touchantes.

Pour plus d'informations et inscription : contact@defi-autonomie-seniors.fr



du 26 octobre au 8 novembre 2026

LE JEUDI 5 NOVEMBRE

À la salle des fêtes, 5 rue de Formerie à Campeaux (60)

DE 14H

À 17H