

# FORUMS CAP BIEN-ÊTRE ! Des clés pour bien vieillir



**Mardi 22 novembre 2022**

De 9h30 à 17h

Salle des Fêtes

Place du Champ de Foire

**86220 Dangé Saint-Romain**

**Jeudi 24 novembre 2022**

De 9h30 à 17h

Salle Polyvalente

18 Rue de Braunsbach

**86190 Vouillé**

**Gratuit sur inscription**  
Pour toute personne de 60 ans et plus

**Le matin**

**Spectacle musical**

"Une nouvelle saison" de la Compagnie Vol de Nuit

**Conférence**

"Bien vivre pour mieux vieillir" avec l'intervention du docteur **Gérard SIMON**

**L'après-midi**

Prévoir une tenue décontractée

**Ateliers découverte**

Gym pour tous - Sophrologie

Qi Gong / Tai-Chi-Chuan - Yoga du rire

Mémoire sur tablettes

**Stands et animations**

En accès libre

Parcours équilibre - Prévention Santé

Informations générales - Loisirs

Places limitées, inscription obligatoire avant le **15 novembre 2022** au **05 49 44 56 36**

Par mail à : **contact@msaservices-poitou.fr**

**Repas sur place** possible sur réservation avec une participation de 10€

Forums organisés dans le respect des règles sanitaires et des gestes barrières en vigueur