

# 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**

**Forums gratuits sur inscription**

Pour toute personne de 60 ans et plus

**Spectacle musical  
et conférence le matin**

**Ateliers découverte, stands et animations  
l'après-midi**

Places limitées, inscription obligatoire avant le **15 novembre 2022**

Au **05 49 44 56 36**

Par mail à : **[contact@msaservices-poitou.fr](mailto:contact@msaservices-poitou.fr)**

Forums organisés dans le respect des règles sanitaires en vigueur



### Programme de chaque journée

**9h00**

Accueil des participants

**9H30**

Introduction et présentation  
de la journée

**9h50**

Théâtre Musical  
« *Une nouvelle Saison* »  
De la compagnie Vol de nuit

**11h15**

Conférence  
« *Bien vivre pour mieux vieillir* »  
avec l'intervention du docteur  
Gérard SIMON

**12h15**

Déjeuner sur place  
Plateaux repas  
(avec participation financière de 10 €)

Visite des stands

**13h30**

GYM pour tous animée  
par l'association Siel bleu  
(Prévoir 1 tenue décontractée)

**14h00 / 16h00**

#### ATELIERS DECOUVERTE

Sophrologie - Qi Gong / Taï-Chi-Chuan  
Gestion des émotions  
Mémoire sur tablettes

#### STANDS ET ANIMATIONS

En accès libre

Informations Générales :  
Vienne Autonomie Conseils,  
Caisses de retraite, CCAS,  
Communauté de commune Haut Poitou,  
Plateforme Territoriale d'Appui, ...

Prévention Santé :  
Parcours Mobilité, Centre Médico  
Psychologique

Espace Détente :  
Shiatsu, réflexologie

Loisirs

**16h15**

Séance collective de yoga du rire  
animée par Karine NEUVEUX

**16h45**

Clôture de la journée  
par un temps de convivialité