FORUMS CAP BIEN-ÊTRE !

Des clés pour bien vieillir

Mardi 28 novembre 2023
De 9h30 à 17h
Salle « Robert CHARROUX »
31 route de Chatain
86250
CHARROUX

Jeudi 30 novembre 2023
De 9h30 à 17h
Salle Cantonale (expo photo)
Rue de la Gidelle
86120
LES TROIS MOUTIERS

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 **21 novembre 2023**

Au **05 49 44 56 36**

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

FORUMS CAP BIEN-ÊTRE !
Des clés pour bien vieillir

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 possible sous réservation
(participation financière de 12 €)

Visite des stands

13h30
GYM adaptée animée par l'association Siel bleu
(Prévoir 1 tenue décontractée)

14h00 / 16h00
ATELIERS DECOUVERTE

Sophrologie - Musicothérapie
Gestion des émotions
Mémoire sur tablettes

STANDS ET ANIMATIONS
En accès libre

Informations Générales :
Vienne Autonomie Conseils,
Dispositif d'Appui à la Coordination,
Plateforme de Répit des Aidants,
CIF –SP, France services, ...

Prévention Santé :
Siel Bleu, Centre Henri Laborit,
CPAM (Bilan de santé)

Espace Détente :
Massage mains et pieds

Loisirs

16h15
Quizz tombola

16h45
Clôture de la journée par un temps de convivialité

Ne pas jeter sur la voie publique

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent