

FORUMS CAP BIEN-ÊTRE !

Des clés pour bien vieillir



Mardi 18 novembre 2025

De 9h à 17h

Complexe Les Mirandes

7 rue Marguerite Yourcenar

Vendeuvre du Poitou

86380 ST-MARTIN-LA-PALLU

Jeudi 20 novembre 2025

De 9h à 17h

Espace François Rabelais

1 place Abbé Bonnin

86240 SMARVES

Gratuit sur inscription

Pour toute personne de 60 ans et plus

Spectacle musical

"Une nouvelle saison" de la Compagnie Vol de Nuit

Conférence

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

Ateliers découverte

Gym adaptée

(Prévoir une tenue décontractée)

Activités santé et bien-être

Stands et animations

en accès libre

Informations générales

Prévention sur la santé

Places limitées, inscription obligatoire avant le **11 novembre 2025**

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

9H20

**Introduction et présentation
de la journée**

9h30

Théâtre Musical

**« Une nouvelle saison »
de la compagnie Vol de nuit**

Présentation des partenaires

11h30

**Ateliers découverte
Stands et animations
en accès libre**

12h15

**Déjeuner sur place
prévoir son pique-nique
(Café offert)**

Visite des stands – Tests ICOPE

13h30

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

14h00

Conférence

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

15h00 / 16h45

ATELIERS DECOUVERTE

Directives anticipées : osons écrire
Discutons santé mentale

La santé par le mouvement : biokinésie
Art Thérapie

St-Martin-la-Pallu :

Atelier soin des mains

Les bienfaits de la sophrologie

Smarves :

Initiation Qi GONG / Bulle olfactive

STANDS ET ANIMATIONS

En accès libre

Informations Générales

Prévention Santé / Loisirs

17h00

**Clôture de la journée
avec un temps de convivialité**