

FORUM CAP BIEN-ÊTRE !

Des clés pour bien vieillir

Programme et Horaires indicatifs

9h00 / 9h30	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 (avec participation financière de 10 €) Visite des stands de 12h30 à 13h30
13h30	GYM pour tous animée par l'association Siel bleu (Prévoir 1 tenue décontractée)
14h00 / 16h00	<u>ATELIERS DECOUVERTE</u> Sophrologie Qi gong Gestion des émotions Mémoire sur tablette <u>STANDS ET ANIMATIONS en accès libre</u> Information Générale : Vienne Autonomie Conseils, Caisses de retraite, CCAS, Plateforme Territoriale d'Appui, Plateforme de Répit des Aidants, CIF –SP, France services, ... Prévention Santé : Parcours Mobilité, Centre Médico Psychologique Espace Détente : shiatsu, reflexologie, ... Loisirs
16h15	Séance collective de yoga du rire
16h45	Clôture de la journée avec un temps de convivialité

Pour tout renseignement, contactez-nous au 05 49 43 86 68

ou par mail : contact@msaservices-poitou.fr