

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



**Mardi 19 novembre 2024**

De 9h à 17h

Salle des fêtes

2, place du 11 Novembre

86490 BEAUMONT SAINT-CYR

**Jeudi 21 novembre 2024**

De 9h à 17h

Salle des fêtes

2, place de Gomelange

86320 CIVAUX

**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 adaptée - Sophrologie

Musicothérapie - Gestion des émotions

Qi GONG (Beaumont St-Cyr)

**Stands et animations** en accès libre

Espace détente (massage mains et pieds)

Informations générales - Loisirs

Prévention Santé - Quiz tombola

Places limitées, inscription obligatoire avant le **12 novembre 2024**

Au **05 49 44 56 36**

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

**Prévoir son pique-nique**