

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

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 **12 novembre 2024**

Au **05 49 44 56 36**

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



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
prévoir son pique-nique
(Tables, chaises et eau à disposition)

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
Qi GONG (Beaumont St-Cyr)

STANDS ET ANIMATIONS

En accès libre

Informations Générales :
Vienne Autonomie Conseils,
Dispositif d'Appui à la Coordination,
Plateforme de Répét 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

Quiz tombola

16h45

Clôture de la journée
par un temps de convivialité