

### Programme et Horaires indicatifs

9h00 / 9h30	Accueil des participants
9h30	Introduction et présentation de la journée
9h50	<b>Théâtre Musical «Une nouvelle Saison »</b> De la compagnie Vol de nuit
11h15	<b>Conférence « Bien vivre pour mieux vieillir »</b> avec l'intervention du docteur Gérard SIMON
12h15	<b>Déjeuner sur place</b> (avec participation financière de 10 €) <b>Visite des stands de 12h30 à 13h30</b>
13h30	<b>GYM pour tous</b> animée par l'association Siel bleu (Prévoir 1 tenue décontractée)
14h00 / 16h00	<b><u>ATELIERS DECOUVERTE</u></b> Sophrologie Qi gong / Tai-chi-chuan Gestion des émotions Mémoire sur tablette  <b><u>STANDS ET ANIMATIONS en accès libre</u></b> <b>Information Générale :</b> Vienne Autonomie Conseils, Caisses de retraite, CCAS, Plateforme Territoriale d'Appui, Plateforme de Répit des Aidants, CIF –SP, France services, ... <b>Prévention Santé :</b> Parcours Mobilité, Centre Médico Psychologique <b>Espace Détente :</b> shiatsu, réflexologie <b>Loisirs</b>
16h15	<b>Séance collective de yoga du rire</b>
16h45	<b>Clôture de la journée avec un temps de convivialité</b>

Pour tout renseignement, contactez-nous au 05 49 44 56 36

ou par mail : [contact@msaservices-poitou.fr](mailto:contact@msaservices-poitou.fr)

[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)