

Forum Bien-être

JEUDI 5 OCTOBRE 2023 // DE 10H À 16H30

12 conférences
et animations.
Plus de
20 exposants

Gratuit !

PRÉPARER ET BIEN VIVRE SA RETRAITE !

Jeux
et lots
à gagner

ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

VIE ASSOCIATIVE ET CULTURELLE

HABITAT ET CADRE DE VIE

SANTÉ

MÉMOIRE

MOBILITÉ

BIEN-ÊTRE

CENTRE SOCIO-CULTUREL LE PERTUIS 3 RUE FRANÇOIS BOUCHER - LA ROCHELLE

INFORMATION ET INSCRIPTION CSC LE PERTUIS 05 46 42 12 18

Programme des ateliers et conférences

10H00 - 10H45 SOPHROLOGIE

10H00 - 11H00 ART THÉRAPIE

10H45 - 11H30 ASEPT

PRÉSERVER VOS CAPACITÉS CÉRÉBRALES ET FAIRE FACE AUX PETITS TROUS DE MÉMOIRE DE LA VIE QUOTIDIENNE

11H30 - 12H15 ATELIER GYM MÉMOIRE

11H30 - 12H30 CONFÉRENCE CARSAT - AGIRC ARRCO
LES DISPOSITIFS RETRAITE (POUR LES ACTIFS DE + DE 55 ANS)

13H15 - 13H45 GÉNÉALOGIE

14H00 - 14H45 ATELIER MÉMOIRE

14H15 - 15H00 PILATES

15H00 - 16H00 CONFÉRENCE CARSAT - AGIRC ARRCO
VEUVAGE ET FAIBLES RESSOURCES À LA RETRAITE

16H00 - 16H30 DIAGO NUMÉRIQUE : STOP AUX ARNAQUES

Gratuit
Sur
inscription

RETROUVEZ SIEL BLEU POUR UN BILAN PHYSIQUE INDIVIDUEL
(20 MINUTES PAR PERSONNE, 10H-12H, SUR INSCRIPTION)
EN FIN DE JOURNÉE, PROFITEZ D'UNE LECTURE DE CONTES
PAR CHRISTINE NEVILLE

CETTE JOURNÉE EST CO-CONSTRUITE PAR LE CENTRE SOCIO-CULTUREL LE PERTUIS ET LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL VENT DES ILES

3F Immobilière
Atlantic Aménagement
Groupe ActionLogement

OPTIDOMIA

DOMITYS
vivre l'esprit libre

Units Cité

L'Assurance
Maladie

Siel
Bleu

CCAS
Le Rozelle

Office
Foyer de Préféré
de l'Apprentissage
de la Sorcière

France
Bénévolat
Charente-Maritime

Fédération Française
des Diabétiques

DIAGO

yello

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Banque Alimentaire
de Charente-Maritime

Audika

FRANCE
ALZHEIMER
LES SOCIÉTÉS ASSOCIÉES
DE CHARENTES-MARITIME

Carsat
Charente-Maritime

LÉA
NATURE