

Forum Bien-être

JEUDI 6 OCTOBRE 2022 // DE 10H À 12H15 ET 13H15 À 17H

15 conférences
et animations.
Plus de
20 exposants

Gratuit !

POUR TOUTE PERSONNE CONCERNÉE PAR LE BIEN-VIEILLIR



Jeux
et lots
à gagner

VIE ASSOCIATIVE ET CULTURELLE

ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

HABITAT ET CADRE DE VIE

MOBILITÉ

SANTÉ

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

10H00-11H00 : DIAGO NUMÉRIQUE - LES BONS PLANS D'INTERNET

10H30-11H15 : - GYM SANTÉ
- ART THÉRAPIE

10H30-11H30 : SOCIO-ESTHÉTIQUE

11H00-11H45 : SOPHROLOGIE

11H00-12H00 : CONFÉRENCE CARSAT - AGIRC ARRCO
LES DISPOSITIFS RETRAITE (POUR LES ACTIFS DE + DE 55 ANS)

11H30-12H05 : SIEL BLEU ÉQUILIBRE

14H00-14H45 : - GYM SANTÉ
- SOPHROLOGIE

14H30-15H15 : PILATES

14H30-15H30 : CONFÉRENCE CARSAT - AGIRC ARRCO
VEUVAGE ET FAIBLES RESSOURCES À LA RETRAITE

15H00-15H45 : STEP

15H00-16H00 : DIAGO NUMÉRIQUE - STOP AUX ARNAQUES



TOUTE LA JOURNÉE RETROUVEZ SIEL BLEU POUR UN BILAN PHYSIQUE INDIVIDUEL
(20 MINUTES PAR PERSONNE, 10H-12H ET 14H-16H, SUR INSCRIPTION)
RETROUVEZ ÉGALEMENT AUDIKA POUR UN BILAN AUDITIF GRATUIT

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