Forum Bien-être

Programme des ateliers et conférences du Jeudi 30 Septembre

10h00 - 10h30 Équilibre Siel Bleu

10h00 - 10h45 Sophrologie

10h00 - 11h00 Balade sensorielle

10h30 - 11h00 Médiation Familiale UDAF - Réunion d'information

10h30 - 11h30 Socio-Esthétique

10h30 - 11h15 Atelier numérique Net Solidaire

11h00 - 11h45 Sophrologie

11h00 - 11h45 Gym'santé

11h00 - 12h00 Conférence CARSAT : les dispositifs retraite (co-animé avec l'AGIRC-ARRCO)

11h30 - 12h15 Respiration et automassage ASEPT des Charentes

13h45 - 14h30 Atelier numérique Net Solidaire

13h45 - 14h30 Pilates

14h00 - 14h45 Marche nordique

14h00 - 14h45 Mémoire et sommeil ASEPT des Charentes

14h45 - 15h30 Sophrologie

14h45 - 15h15 Équilibre Siel Bleu

15h00 - 16h00 Conférence CARSAT : bien vivre sa retraite (infos, calcul et paiement du droit, services, fiscalité...)

15h30 - 16h15 Gym'santé

16h15 - 17h00 Pilates

Dépistage auditif gratuit
Audika

En présence d'un **notaire** et de

Ma Maison A'Venir
Des idées pour bien vieillir chez Moi !

Information et inscription
CSC Le Pertuis
05 46 42 12 18