

Programme Forum SENIORS

Un temps pour s'informer,
poser ses questions, découvrir des
services, tester des activités et préparer
sereinement sa retraite.

ATELIERS

Faire circuler son Energie :

9 h 30 – 10 h 30

Drainage Lymphatique

10 h 45 – 11 h 45 / QI QONG

La gestion de ses émotions :

14 h 30 – 15 h 30 / L'ancrage

15 h 45 – 16 h 45 / Initiation au JIN
SHIN JYUTSU

Santé Sociale :

9 h 30 – 10 h 30 / Conférence
Santé Sociale Participative

11 h – 12 h 30 / Jeux ludiques
« Sinon c'est quoi la santé
mentale ? »

Mémoire :

9 h 30 – 12 h - Jeux « distavie »,
memory, crack list, anagramme....

14 h 30 – 16 h 30 -
Atelier participatif de
sensibilisation sur l'importance de
la mémoire

Sophrologie :

10 h – 11 h – Sophrologie

Escape game du sommeil :

14 h 30 - 15 h 30 – Escape game

Biens faits de l'auto massage :

(mains et visage avec
démonstration).

Toute la journée

STANDS

• L'Assurance retraite :

Préparer votre retraite – Rendez-vous
individuels au 05 82 13 00 85 / 77

• **M2P (Midi-Pyrénées Prévention)**
prévention de la perte d'autonomie

• Le département du Lot

(Assistances sociales – Service :
Personnes âgées, APA et Familles
d'accueils)

• **l'association Louisotte**
(Bien être/lien social)

• **Mon espace santé** : « le carnet
numérique des français »

• **le CIAS** (activités séniors)

• **Présence verte**
(solutions de téléassistance)

• **ADMR** (aide et soins à domicile)

• **Siel bleu**
(activités physiques adaptées)

• **Ogénie** (programme de lutte
contre l'isolement des séniors)

• **UFC que choisir**
(défense du consommateur)

• **Association le Rionet**
(centre social)

• **DAC 46, SISM, CEIIS,**
Tiers lieu de saint denis / Floirac

Ouvert à tous – Entrée gratuite

organisé par France services Martel et le Bus France services
en partenariat avec le CIAS Cauvaldor

Renseignements : 05 82 13 00 85/77