



FORUM SENIORS ACTIFS

**Mardi 2 mai de 13h30 à 20h30
au Val au grès à Bolbec**

**Préparer et bien vivre sa retraite
Initiations, découvertes, informations**

Entrée libre et gratuite

Informations : 02 32 84 12 54
www.cauxseine.fr
www.seniors.cauxseine.fr
clic@cauxseine.fr

En partenariat avec :



FORUM SENIORS ACTIFS

Préparer et bien vivre sa retraite

PROGRAMME

De 13h30 à 18h30

Stands d'information :

Carsat, MSA, RSI, Cicas, Agirc Arrco, CS Arpège Port Jérôme sur Seine, CS espace Arc en Ciel et MJC de Bolbec, Siel Bleu, L'outil en main, Lire et faire lire...

Initiations, découvertes : yoga, sophrologie, gym douce, danse de salon/en ligne, tir à l'arc (sous réserve de modification)
Inscriptions sur place.



De 14h00 à 15h30

Point info retraite avec la Carsat, la MSA, le Cicas et le RSI

De 15h30 à 16h30

Conférence « Reprise de l'activité physique après 60 ans » animée par le Docteur Robert du Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC/ARRCO de Normandie



De 16h30 à 17h15

Contes cauchois avec le CS Espace Arc en Ciel de Bolbec



De 17h30 à 18h30

Table ronde sur l'engagement bénévole



De 18h30 à 20h30

Cocktail dansant

Informations



02 32 84 12 54

En partenariat avec :

