

# JOURNÉE FORUM LA COURONNE VENDREDI 4 OCTOBRE

9h30 / 17h à la Salle des fêtes - Place du 14 juillet

## PROGRAMME

9h30 : Ouverture

10h : Marche douce entre 100 m et 2 km.  
Chaque personne marche en fonction de ses capacités.

Et/ou : Ateliers

- Activités physiques adaptées
- Bouger avec le sourire
- Atelier nutrition
- Atelier mémoire
- Dépistage visuel
- Ary Yoga
- Tripoteur
- Test équilibre
- Fabrication de produits ménagers

11h : Conférence - Activités physiques et nutrition pour bien vieillir

14h : Suite des ateliers ci-dessus

15h30 : Remise du prix « Challenge marche bleue en EHPAD »

16h : Temps musical - Balade nocturne - Compagnie Juste Nez

## STANDS D'INFORMATIONS PRÉSENTS DE 9H30 À 17H

- Direction de l'autonomie
- Service sport et activités de pleine nature
- CDCA
- Caisses retraite (MSA, CARSAT, AGIRC-ARRCO)
- UDAF de la Charente
- Mutualité française
- UNA Charente-Vienne
- ASEPT de la Charente
- Maison de santé
- Pep's sport
- Siel Bleu
- Radio ZAI ZAI
- Centres sociaux / Monalisa
- ReSanté-Vous
- REPPCO

La flamme olympique sera exposée lors de cette journée.



Le Département animera également un forum  
à Chasseneuil/Bonnieure le 30 septembre et à Chalais le 2 octobre.  
Plus d'informations sur [www.lacharente.fr](http://www.lacharente.fr)