

La coordination Autonomie du Réseau départemental  
d'Indre et Loire présente

# FORUM VIEILLIR DANS LE BIEN-ÊTRE

Le Mardi 22 Mai 2018  
Au Centre Lorin à la Croix en Touraine

Entrée Libre  
Gratuit

De 10h  
à 17h30

Animations et  
nombreux stands  
d'information

Matériel médical  
Activités physiques et  
mentales

Atelier socio-esthétique  
Atelier diététique

**14h30 - 15h30 CONFERENCE-DEBAT sur le sommeil**

Animé par le Docteur Brigitte LUCAS, Neurologue  
Ancienne responsable du Centre du Sommeil du CHU de Tours

**RENSEIGNEMENTS /RESERVATIONS REPAS AUPRES DU  
CENTRE SOCIO-CULTUREL DE BLERE: 02.47.30.39.10**

# PROGRAMME

10H00 : OUVERTURE DU FORUM

10h30 : Ateliers gym prévention /sophrologie

11h00 : Présentation ASEPT

11h30 : Ateliers stretching/mémoire

12h00 : Ateliers Qi Gong/ diététique

12h30 : Inauguration

## REPAS

14h30 – 15h30 : **Conférence/ débat**

16h15 : Ateliers socio-esthétique/ Feldenkrais

16h45 : Ateliers socio-esthétique/ Yoga

**17h30 : FERMETURE**

## REPAS

Possibilité de déjeuner sur  
place sur réservation avant le

04/05/2018

9€/personne

Rafraichissements et café  
offerts tout au long de la  
journée

RENSEIGNEMENTS/RESERVATIONS REPAS AUPRES DU CSC BLERE: 02.47.30.39.10