

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire aux animations, trois possibilités s'offrent à vous :

» EN LIGNE

Formulaire d'inscription disponible sur montdemarsan.fr
ou en scannant ce QR Code



» PAR TÉLÉPHONE

En contactant directement le CIAS du Marsan au **05 58 03 15 03**

» EN COMPLÉTANT LE FORMULAIRE CI-DESSOUS

À renvoyer au CIAS du Marsan :

326 rue de la Croix-Blanche, 40000 Mont de Marsan

Nom :

Prénom :

Tél. :

Mail :

Cochez les animations auxquelles vous souhaitez participer :

» **JEUDI 28 MAI**

- Séance activité physique adaptée
- Réalité virtuelle : 9h30 14h
 10h30 15h
- Conférence sommeil
- Mini conférence pathologies oculaires
- Ateliers zen 14h 15h30
 14h45 16h15
- Escape game les mystères du sommeil
- Soirée prévention des chutes

» **VENDREDI 29 MAI**

- Atelier brain ball
- Atelier cuisine
- Réalité virtuelle : 9h30 14h
 10h30 15h
- Spectacle «god save the vieux»
- Conférence «manger, bouger : le duo gagnant»
- Atelier «l'arthrose n'est pas une fatalité»

POUR VENIR AU SALON, LE CIAS PEUT VOUS AIDER

Si vous avez des difficultés pour venir au salon des seniors, signalez-le au CIAS du Marsan qui pourra vous aider.

Si vous souhaitez vous porter volontaire pour accompagner une personne ayant besoin d'aide pour se rendre au salon, vous pouvez également vous manifester auprès du CIAS du Marsan pour une mise en relation.

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr | 05 58 03 15 03