



# FORUM BIEN VIVRE SA RETRAITE

Ouvert aux jeunes de  
plus de 60 ans



**Entrée  
libre**

**Date**  
**Lundi 02 juin 2025**



**De 10h00 à 16h00**



**Place du Général de Gaulle  
CAGNES-SUR-MER**



**ATELIERS DE PRÉVENTION  
ET D'INFORMATIONS**

- Bilan nutritionnel,
- Test de condition physique,
- Bilan visuel, bilan mémoire,
- Test glycémie,
- Stands d'informations,
- Initiation aux techniques de relaxation...



**Renseignements**  
**Tél. : 04 92 02 47 54**  
**possibilité de navette sur inscription**



**MAISON  
DE L'AUTONOMIE**



Ville de  
CAGNES-SUR-MER



**DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES** | **06**



# FORUM BIEN VIVRE SA RETRAITE

## AU PROGRAMME

### SANTÉ / DÉPISTAGES

- › Glycémie/tension
- › Dépistage optique
- › Analyse de la marche
- › Prévention des chutes
- › Analyse cardio respiratoire
- › Alimentation
- › Sport santé
- › Activité physique adaptée
- › Marche Nordique
- › Mémoire
- › Information sur les dépistages des cancers

### BIEN-ÊTRE & VIE QUOTIDIENNE

- › Shiatsu
- › Sophrologie/Automassage
- › Yoga
- › Santé Naturelle
- › Vie affective et épanouissement personnel
- › Réflexologie faciale
- › Art Numérique
- › Voyages virtuels et culturels
- › Santé par le chant
- › Gestes de premiers secours
- › MACIF- Sécurité routière bus simulateur de conduite

### INSTITUTIONS

- › Mutualité Française Provence Alpes Côte D'azur
- › Conseil Départemental 06 / Mon voisin 06 a du Cœur
- › Maison de l'autonomie du CD 06
- › Ville de Cagnes-sur-Mer et CCAS
- › CPAM 06
- › AGIRC/ARCCO conseil retraite
- › LIGUE CONTRE LE CANCER
- › ENSEMBLE 2 GENERATION
- › AGIS 06
- › CAFE DES PROCHES AIDANTS

