

FORUM SENIORS

Entrée libre
GRATUITE

60 ans et plus : toujours actif !

**MARDI
6
OCTOBRE**

**Salle des fêtes
St CÔME d'OLT
14H - 18H**



Sport - Santé
Activités - Numérique
Aides et soins à domicile
Aménagement de son logement

TOUTES LÈS INFOS !

**15H
SPECTACLE
"La Farandole"
Cie Globe Théâtre**

Pour venir : réservez la navette avant le 25 sept 2026 !

Informations et réservation navette - Centre Social et d'Animation Vallée du Lot

☎ 05 65 48 92 66 ✉ accueil@cs-valleedulot.fr

FORUM SENIORS

Mardi 6 Octobre de 14h à 18h

PROGRAMME

STANDS D'INFORMATIONS

(Fermeture des stands pendant le spectacle)

Travailleurs sociaux du Département

Point Info Séniors

France services

Conseiller numérique

Centres Sociaux

Réseau des médiathèques

AGIRC-ARRCO

CPTS : Parcours prévention ICOPE

(Buvette sur place)

A qui m'adresser ?
Comment accéder
à mes droits ?
Comment prendre
soin de moi et des autres ?
Comment m'investir ?

ANIMATIONS ET SPECTACLE

14h15 : Découverte de la **gym douce** avec Aveyron Sport Santé

15h : **Spectacle** "La Farandole" - Compagnie Globe Théâtre

17h15 : Découverte de la **diététique** avec M2P

ACCES

Salle des fêtes de Saint Côme d'Olt

Chem. du Calvaire - grand parking près de l'école publique

Navette disponible sur réservation au 05 65 48 92 66

