

**VENDREDI 12 MAI 2023  
DE 10H À 17H**



**SALON  
MA RETRAITE  
J'EN PROFITE !**

**SILO DE BEAUQUESNE**

**Divers ateliers (Programme au verso)**

- **Aide aux aidants**
- **Sports & loisirs**
- **Santé & alimentation**
- **Aménagement du logement**
- **Réglementation**

**Entrée gratuite  
Restauration sur place**

**Renseignements  
03 22 77 80 00**

# PROGRAMME DES ATELIERS

## DISCOURS D'OUVERTURE DU SALON

10h00 dans la grande salle du SiLO

### ATELIER MARCHÉ NORDIQUE

Circuit de 6km : Départ à 10h30.

Circuit de 5 km : Départ à 13h30.

Rassemblement devant le barnum.

### ATELIER DÉCOUVERTE SOPHROLOGIE

Rendez-vous Salle ronde de 10h30  
à 11h30.

### ATELIER GYM'MÉMOIRE / VÉLO SMOOTHIE

Rendez-vous Salle ronde de 11h45 à  
12h45.

### ATELIER COMPOSITION FLORALE

Rendez-vous Salle ronde de 13h45  
à 14h45.

### ATELIER BILAN DE FORME

Rendez-vous stand Maisons Sport  
Santé de 15h à 16h.

ATTENTION, LES INSCRIPTIONS  
AUX ATELIERS SONT OBLIGATOIRES.  
RÉSERVATIONS : 09 70 20 80 22

## DÉFILÉ DE MODE SÉNIORS

A partir de 16h00 dans la grande  
salle du SiLO, suivi du tirage de la  
tombola.

## CLÔTURE DU SALON

17h00.

