

Journée Portes Ouvertes de l'Association des Retraités de Bank Al-Maghrib- ARBAM-2025

Centre socio-sportif de Bank Al-Maghrib – Salé
Lundi 23 juin 2025 – de 14 h00 à 19 h00

Thème : « Ensemble, engagés et solidaires : la communauté des retraités de BAM en mouvement »

14 h00 – Accueil et Inscriptions

- Accueil des invités
 - Distribution du programme
 - Inscriptions
 - **Lancement de l'exposition vidéo en continu** sur grand écran
 - **Troupe Issaoua et Dakka**
-

14h30 – Ouverture officielle

- **Mot de bienvenue** de la Présidente de l'ARBAM :

Rappel du thème de la journée : *solidarité, engagement, appartenance*. Présentation du programme et temps forts de la journée

15h00 – Séquence « prévention et bien-être »

1. Bouger pour rester en bonne santé : Activité physique adaptée pour seniors
 2. Prévenir le diabète et l'hypertension au quotidien
 3. Gestes simples en cas de malaise Numéros d'urgence à connaître
 4. Le sommeil des seniors : conseils pratiques
 5. Questions et témoignages
-

16h – Buffet convivial

- Service assis, selon les possibilités
- Animation musicale : Malhoun / Andaloussi

17h – Animation musicale collective

- Chants, musiques marocaines et danses conviviales
- Participation des retraités artistes ou amateurs de musique
- Tombola (réservée aux membres adhérents)

18h45 – Clôture de la journée

- Mot de remerciement de la Présidente
- Mise en valeur du thème : **l'engagement, la solidarité et l'appartenance à la communauté ARBAM**
- Photo souvenir collective

Tout au long de la journée :

- **Exposition permanente sur grand écran** (site web et rétrospective ARBAM)
 - **Point info ARBAM** : inscriptions, questions, programme des activités...
 - **Maître de Cérémonie : Mr Abdellah Bakraoui**
-