

برنامج يوم الأبواب المفتوحة لجمعية متقاعدي بنك المغرب (ARBAM)

المكان: المركز الاجتماعي-الرياضي لبنك المغرب، سلا

التاريخ: الإثنين 23 يونيو 2025

الوقت: 14:00 – 19:00

شعار: « وحدة، التزام، تضامن:
مجتمع متقاعدي بنك المغرب يتحرك»

14:00 – الاستقبال والترحيب

- استقبال الضيوف
- توزيع برنامج اليوم
- فرقة عيساوة و الدقة
- عرض مستمر على الشاشة: مقتطفات من موقع الجمعية وفيديوهات الأنشطة

14:30 – الافتتاح الرسمي

- كلمة ترحيبية لرئيسة الجمعية
- عرض لأهداف اليوم ومحاوره
- تذكير بموضوع اليوم وروح التضامن والانتماء

15:00 – فقرة حول الوقاية والصحة

- الحركة والصحة بعد التقاعد
- الوقاية من السكري وارتفاع الضغط
- الإسعافات الأولية والإجراءات الوقائية البسيطة
- نصائح لتحسين النوم والاسترخاء

16:00 – وجبة خفيفة ومحادثات ودية

- بوفيه خفيف (مرطبات، مقبلات)
- فرصة للتعارف وتبادل الذكريات
- موسيقى وإنشاد: الملحون والطرب الأندلسي

17:00 – 18:45 فقرة موسيقية جماعية

- عروض موسيقية وأغاني مغربية تقليدية
- مشاركة المتقاعدين المواهب (غناء، عزف، دندنات)
- سحب اليانصيب (مخصص للأعضاء المنخرطين)

19:00 – كلمة الختام وصور تذكارية

- كلمة الرئيسة لختام اليوم
- صور جماعية تذكارية

على مدار اليوم

- شاشة عرض مستمرة: موقع ARBAM وأنشطة الجمعية

- ركن المعلومات: استفسارات، انخرطات