

Ateliers Prévention Santé Seniors

Ouverts à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Période : Mars à Mai 2023

Atelier mieux vivre avec ses douleurs 1 atelier au choix

Vendredi 21 avril de 14h30 à 16h30
Mardi 25 avril de 15h30 à 17h30
Jeudi 27 avril de 15h30 à 17h30
à Mont-de-Marsan (1 av Henri Lacoste)

Cycle de 4 ateliers de sophrologie améliorer ses problèmes de sommeil

Vendredis du 17 mars au 7 avril
de 15h à 17h
à Saint-Pierre-Du-Mont
(salle 5, maison des associations)

Atelier Bien-être & prendre soin de soi : 1 atelier au choix venez discuter santé et bien-être avec les personnes relais du SAPAL

Lundi 6 mars
de 14h à 15h30
à Benquet (salle du quillé)

Lundi 20 mars
de 14h à 15h30
à Saint-Avit (salle polyvalente)

Lundi 3 avril
de 14h à 15h30
à Pouydesseaux (foyer Saint Jean)

Vendredi 12 mai
de 14h à 15h30
à Gaillères (salle annexe)

Atelier cuisine santé : 1 atelier au choix

Mercredi 1er mars
de 10h à 13h30
à Bretagne-de-Marsan (salle des fêtes)

Mardi 7 mars
de 10h à 13h30
à Gaillères (foyer communal)

Groupe de paroles pour les aidants : 2 groupes distincts (proche d'une personne atteinte de démence / avec une dépendance d'ordre physique)

1 mardi par mois de 10h à 12h à partir du 28 mars
à Mont-de-Marsan (1 av Henri Lacoste)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 05 58 03 15 03
ou contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr