

Ateliers Santé Séniors

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



Mai à Septembre 2023

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

Vendredi 26 mai
de 14h à 15h30
à Mazerolles

Vendredi 9 juin
de 14h à 15h30
à Gaillères

Lundi 19 juin
de 14h à 15h30
à Saint-Martin-d'Oney

Vendredi 30 juin
de 14h à 15h30
à Saint-Perdon

Groupe de paroles pour les aidants animé par une psychologue spécialisée

Groupe "aidants d'une personne atteinte de démence" :
Un mardi par mois de 10h à 12h (23 mai, 20 juin, etc)
à Mont-de-Marsan (1 av Henri Lacoste)

Groupe "aidants d'une personne souffrant d'une dépendance d'ordre physique
(handicap, cancer, maladie)" :
Un mardi par mois de 10h à 12h (6 juin, 4 juillet, etc)
à Mont-de-Marsan (1 av Henri Lacoste)

Cycle d'activité physique adaptée (Mont-de-Marsan)

1 bilan corporel et de posture individuel
1 séance collective de Marche active un mardi de 16h à 17h
1 séance collective de Prévention des chutes un mercredi de 9h à 10h
1 séance collective de Pilates adapté un jeudi de 12h15 à 13h15
Dates au choix : 20-21-22 juin ou 11-12-13 juillet

Cycle de sophrologie : gestion de la douleur (Saint-Pierre-du-Mont)

5 ateliers les vendredis de 15h à 17h à partir du 26 mai

Suite au dos

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr

Ateliers Santé Séniors

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



Cycle de méditation en pleine conscience (Mont-de-Marsan)

Programme MBSR (mindfulness based stress reduction)

Séances les jeudis de 13h45 à 16h45 du 21 septembre au 23 novembre
Une journée de pratique en conscience le jeudi 26 octobre

Yoga du rire (Mont-de-Marsan)

8 séances les lundis de 14h30 à 15h45 à partir du 18 septembre

Conférence Mieux vivre avec ses douleurs (Mont-de-Marsan)

Le jeudi 14 septembre à 14h

Conférence sur les approches non médicamenteuses

Animée par le Dr PHILIPPE Anne (médecin spécialiste de la douleur au CHU de Bordeaux)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr