

Ateliers Santé Séniors

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



Septembre à Novembre 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 6 octobre
de 14h à 15h30
à Bretagne-de-Marsan
(salle polyvalente)

Lundi 16 octobre
de 14h à 15h30
à Bougue
(foyer)

Lundi 6 novembre
de 14h à 15h30
à Uchacq-et-Parentis
(petite salle des fêtes)

Groupe de paroles pour les aidants animé par une psychologue spécialisée

Pour les aidants d'une personne souffrant d'une dépendance d'ordre physique :
2h un mardi par mois (22 août, 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre, etc)
à Mont-de-Marsan (1 av Henri Lacoste)

Cycle d'activité physique adaptée

1 bilan corporel et de posture individuel
1 séance collective de Marche active mardi 3 octobre de 16h à 17h
1 séance collective de Prévention des chutes mercredi 4 octobre de 9h à 10h
1 séance collective de Pilates adapté jeudi 5 octobre de 12h15 à 13h15
Mont-de-Marsan (20 avenue du houga)

Cycle de sophrologie : gestion du stress et des événements de la vie

5 ateliers les vendredis de 15h à 17h à partir du 10 novembre
Saint-Pierre-du-Mont (maison des associations)

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)



Septembre à Novembre 2023

Conférence Mieux vivre avec ses douleurs

Conférence sur les approches non médicamenteuses

Animée par le Docteur PHILIPPE Anne spécialiste de la douleur au CHU de Bordeaux

Jeudi 14 septembre 2023 de 14h à 16h

Mont-de-Marsan (auditorium de la Médiathèque)

Cycle de méditation en pleine conscience

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 (10h-16h)

Saint-Pierre-du-Mont (maison des associations)

Yoga du rire (atelier ASEPT)

8 séances les vendredis de 10h à 11h15 à partir du 22 septembre

Saint-Pierre-du-Mont (maison des associations)

Comprendre les addictions et mieux vivre au quotidien (atelier ASEPT)

3 séances les jeudis de 9h30 à 12h à partir du 28 septembre

Saint-Pierre-du-Mont (MSA)

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