



CIAS DU MARSAN : ATELIERS SENIORS BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE



À partir du 24 février, le CIAS du Marsan, en partenariat avec l'ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les territoires), proposera des ateliers gratuits sur les thématiques du bien-être et de l'équilibre à destination des personnes retraitées.

Atelier Cap bien-être : gestion du stress et des émotions

Apprendre à gérer son stress et ses émotions au quotidien, c'est l'objectif de cet atelier qui se déroulera sur 4 séances tous les vendredis de 9h à 11h45 entre le 24 février et le 17 mars, à la maison des associations Joëlle Vincens à Mont de Marsan (rez-de-chaussée).

Pour plus de convivialité, ces ateliers se font en petit groupe (12 participants maximum) au cours desquels les participants pourront bénéficier de conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, et apprendre à mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

Atelier Form'équilibre : restons debout

Ce second atelier se compose de 12 séances tous les vendredis entre le 24 février et le 12 mai de 15h à 16h30 à la maison des associations Joëlle Vincens (2^e étage).

Les participants (14 maximum) pourront acquérir des techniques pour les aider à garder l'équilibre en toute circonstance, grâce aux conseils de professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

*Ateliers gratuits, sur inscription jusqu'au 10 février auprès de l'ASEPT :
05 58 06 55 98 - contact@asept-sudaquitaine.fr*