

DES ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

Le Point Info Seniors, en partenariat avec l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P), organise des ateliers bien-être à destination des seniors, tous les lundis de 09h à 11h45, du 30 septembre au 21 octobre 2024, au Foyer Capelle de Millau.

Publié le 13 septembre 2024

Le Point Info Seniors, en partenariat avec M2P, organise des ateliers bien-être à destination des seniors !

Gratuits et ouverts à tous **sur inscription**, ces ateliers sont proposés aux personnes âgées de 60 ans et plus.

4 séances collectives, pouvant accueillir jusqu'à 12 participants, sont animées par une psychologue. Au travers de supports ludiques et d'échanges, le bien-être est abordé sous plusieurs angles : les émotions, la gestion du stress, bien vivre avec soi et avec les autres, etc.

Tout en créant du lien social, les participants expérimenteront des activités de relaxation leur permettant de mieux gérer leur quotidien.

Pour s'inscrire ? Rien de plus simple !

Contactez Anne VEZHINET du Point Info Seniors **jusqu'au mardi 17 septembre 2024** :

- Par téléphone : 07 89 65 26 73 **/** 07 89 65 31 05
- Par mail : pointinfoseniors@cc-millaugrandscausses.fr

Pour plus d'informations :

- Contactez Pauline Cassan, référente M2P : cassan.apuline@preva-mpn.com
- Sur le site internet : https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République
12100 Millau
05 65 59 50 00
Ouvert du lundi au vendredi de
8h à 12h et de 13h30 à 17h30