VILLE DE PESSAC

Ateliers seniors

Afin de garder la forme, l'Accueil Seniors Handicap, en collaboration avec l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT), vous propose des ateliers de prévention collectifs.

Ateliers collectifs

Ateliers collectifs pour bien vivre sa retraite

Les ateliers sont l'occasion de moments d'échanges et de convivialité avec un intervenant professionnel permettant de gagner en confiance grâce aux conseils personnalisés prodigués

Les ateliers Form'équilibre

Des exercices simples permettant de gagner en confiance tout en maintenant une activité physique adaptée à sa vie quotidienne avec des bienfaits garantis.
12 séances de 1h30

Les ateliers mémoire

Ces ateliers vous donneront de techniques et astuces sous forme ludique pour donner du peps à vos neurones.
1 entretien individuel et 10 séances de 2h

Form'bien-être

Cet atelier vous permet de bénéficier des bienfaits de la respiration, de la posture, de la souplesse, de la gestion du stress ainsi que du sommeil.
7 séances de 1h30

Les ateliers yoga du rire

Rire pour améliorer sa santé et entretenir un état d'esprit générateur
8 séances de 1h15

INFOS PRATIQUES

Accueil séniors handicap

Sans rendez-vous :

- lundi de 13h30 à 17h30,
- mardi, mercredi, vendredi de 9h à 12h30,
- mercredi de 13h30 à 16h.

Sur rendez-vous :

- mercredi de 9h à 12h30,
- vendredi de 13h30 à 16h.

Point Accueil Handicap sur rendez-vous : mardi et jeudi de 14h à 17h.

CONTACT

Accueil seniors et handicap

05 57 93 67 49
Courriel

Ville de PESSAC

HÔTEL DE VILLE DE PESSAC
Place de la Ve République
33604 Pessac Cedex

courrier@mairie-pessac.fr

05 57 93 63 63

Lundi : 13h30-19h
Mardi au vendredi : 8h30-17h
Samedi : 9h-12h (de 9h à 11h : uniquement les dépôts de dossier carte d'identité ou passeport, sur rendez-vous. / De 11h à 12h : uniquement les remises de passeports et cartes d'identité)

SUIVEZ-NOUS