Rester en forme

Pour rester en forme il est important de garder une activité ; c'est à ce titre que l'Espace Seniors vous propose des Conférences – débats ainsi que des réunions de sensibilisation

Attention, les activités sont toujours suspendues.
Merci de vous référer à la page d'informations "déconfinement". ou de contacter directement le service.

CONFERENCES-DÉBATS

Un professionnel de santé vous donne les clés du bien vieillir en vous informant et en échangeant autour des activités physiques et mentales, du lien social, du sommeil, des médicaments et bien d'autres sujets…

RÉUNIONS DE SENSIBILISATION

Conseils, astuces et informations vous sont délivrés par des professionnels pour améliorer des thèmes préventifs ayant trait à l'alimentation, la santé, les accidents domestiques, la conduite automobile, les « bons réflexes, sécurité » Entrée libre, tout public

CONSEILS SIMPLES POUR GARDER LA FORME

- Faire une activité physique régulière : marcher 30 minutes par jour peut vous aider à entretenir votre capital santé. En outre, vous pouvez pratiquer une activité sportive et vous inscrire à des cours adaptés, comme des cours d'aquagym par exemple.
- Bien manger, la vraie recette pour rester en forme avec une alimentation variée et équilibrée. Faire des repas complets à horaires fixes, cuisinez des fruits et légumes frais, n'hésitez pas à consommer des laitages (sauf contre-indication médicale)..

INFOS PRATIQUES

Espace seniors

sans rendez-vous : lundi de 13h30 à 18h, mardi, mercredi, vendredi de 8h30 à 12h30, jeudi de 13h30 à 17h.

sur rendez-vous : mardi & vendredi de 13h30 à 17h, mercredi de 13h30 à 15h30, jeudi de 8h30 12h30.

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