

Calendrier des animations – A vos agendas !

Nos **ateliers de prévention** s'adressent aux **personnes de plus de 60 ans** qui souhaitent s'informer et partager des moments conviviaux **pour une avancée en âge sereine**. Pour chacune de nos actions, une aide à la mobilité peut être envisagée (gratuite pour « Bulle de bien-être »).

Participation gratuite – Inscrivez-vous ! (Nombre de places limité)

Atelier « Bulle de bien-être » (15 séances)



Descriptif	Dates/horaires	Lieu
Séances vous permettant de retrouver du bien-être physique, mental, et de la confiance en soi, à travers des séances collectives animées par des professionnels du bien-être : ✓ Soins socio-esthétiques, ✓ Sophrologie, ✓ Arts créatifs. Chaque séance sera animée par un intervenant diplômé, qualifié et expérimenté. Ces séances se dérouleront dans la convivialité et seront clôturées par le partage d'une collation.	Sophrologie : 9h30 à 11h30 / VENDREDI 2 octobre 9 octobre 23 octobre 6 novembre 20 novembre Soins socio-esthétiques : 9h30-11h30 / LUNDI 21 septembre 12 octobre 9 novembre 16 novembre 30 novembre Arts créatifs : 9h30-11h30 / MERCREDI 16 septembre 23 septembre 14 octobre 28 octobre 25 novembre	Rez de chaussée de nos locaux au : 8 Rue Chaussade au Puy-en-Velay

SUITE DU PROGRAMME →

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

📞 04 71 09 10 47

@ amaelles43@una43.fr

créons
ensemble
des jours
heureux

Atelier « Thés Dansants » (2 séances)



Descriptif	Dates/horaires	Lieu
Envie de bouger, de rire et de partager ? Venez danser, discuter et passer un bel après-midi en bonne compagnie. Nos thés dansants sont bien plus qu'un simple rendez-vous : c'est un moment convivial, une ambiance chaleureuse et des éclats de bonne humeur garantis ! Collation offerte	Thés Dansants : 14h30-16h30 LUNDI 28 septembre 7 décembre	Maison de quartier de Guitard, Salle Daniel BALAVOINE au Puy-en-Velay

Atelier « Café gourmand » (2 séances)



Descriptif	Dates/horaires	Lieu
Nos cafés gourmands seront l'occasion de : - Passer un moment convivial, cuisiner et rencontrer d'autres personnes - Vous informer sur les besoins nutritionnels spécifiques des seniors, la prévention de la dénutrition et du diabète Et aussi stimuler les sens, l'appétit, l'envie de cuisiner !	Café gourmand : 14h00 à 16h30 MARDI 6 octobre 3 novembre	Maison pour tous de Brives-Charensac