

Ateliers Séniors

PREV'enBUS est née de la volonté de ses fondateurs d'apporter à ses usagers la prévention, la réduction des risques et des dommages, l'accompagnement et le soin ambulatoire au plus près des usagers grâce à des bus et une équipe pluridisciplinaire mobilisés en ruralité.

[Se connecter à Prev'en bus](#) [Recettes](#)

[Infos Utiles](#) 7 Juin 2018

Avec l'animation réalisée par Denis pour apprendre à gérer sa retraite! ☀️ *

En suivant l'animation réalisée par Sabrina sur la cuisine d'été « Les apéros sans les Kilos » 🍷 🗓️ Le 3 mai 2018 pour la première fois nous sommes allés au Temple! 😊

Nous avons donc inauguré cette commune avec une présentation de nos actions et une découverte des animations avec « La mémoire en mouvement » 🗨️ 🗓️ »



PROCHAIN RENDEZ VOUS AVEC LES ATELIERS
SENIORS

- La première intervention se déroulera avec l'équipe de **PREV'ENBUS**.
- **jeudi 4 octobre de 9H15 à 12H00** .
Informatique et premiers pas

Manger bouger

- **jeudi 15 novembre 9H15 à 12H00**

**Le mois sans tabac motiver ses proches et soi-même
Gestion du stress et des envies**

Ensuite un autre atelier est mis en place pour 10 séances avec pour objectif de

Garder la forme par le bien-être

Il s'agit de séances collectives de **Sophrologie et Reflexologie**, accessibles à toutes et tous. Le but est de s'accorder un moment de détente mentale et corporelle pour soi dans son quotidien. D'apprécier et prendre conscience de l'instant présent. D'apprendre à soulager ses douleurs, à gérer son stress, à se poser, se décontracter, décompresser.

2018

- **mardis 9 – 30 octobre et 11 décembre de 14h30 à 16h00**

2019

- **les lundis de 10h30 à 12h00 les dates seront communiquées ultérieurement**