

# 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**