

Conférence Santé



Gratuit (sur inscription)

Conférence "Lecture des étiquettes alimentaires pour des choix éclairés"

Le vendredi 18 octobre 2024 de 14h à 16h

à la Médiathèque du Marsan
(place du 6ème RPI à Mont-de-Marsan)

Intervenants : Association CAP (Connaître, Agir, Prévenir) avec Cathy Daugareil (infirmière) et Marc Baudet (médecin)

Au cours de cette conférence, vous apprendrez à lire les étiquettes pour faire des choix alimentaires plus sains et mieux repérer les produits ultra-transformés.



Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Atelier Cuisine Santé

Ouvert à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Atelier cuisine thématique “cuisiner en solo”

Garder ou reprendre goût à cuisiner pour soi
Échanger des conseils autour d’une alimentation saine

Vendredi 6 septembre de 9h30 à 13h

à Geloux (salle polyvalente)



Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Groupe de parole des aidants animé par une psychologue

Ouvert à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Groupe de parole des aidants : espace d'échanges et
d'écoute entre aidants familiaux

Vendredi 9 août 2024 de 10h à 12h

Vendredi 13 septembre 2024 de 10h à 12h

Vendredi 11 octobre 2024 de 10h à 12h

à la Maison d'Accueil Temporaire (1 av Henri Lacoste,
Mont de Marsan)



Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Ateliers d'expression sensitive animée par une infirmière formée



Ouverts à tous à partir de 60 ans

Gratuit (sur inscription)

La **danse sensitive** s'adresse à tous, danseurs et non danseurs souhaitant s'offrir un moment de liberté et de bien-être. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour participer mais simplement d'aimer la danse.

9 séances collectives :

lundi 9 septembre 2024 de 10h à 11h30

lundi 23 septembre 2024 de 10h à 11h30

lundi 7 octobre 2024 de 10h à 11h30

lundi 25 novembre 2024 de 10h à 11h30

lundi 9 décembre 2024 de 10h à 11h30

lundi 6 janvier 2025 de 10h à 11h30

lundi 20 janvier 2025 de 10h à 11h30

lundi 3 février 2025 de 10h à 11h30

lundi 17 février 2025 de 10h à 11h30

à l'Anima (11 rue du maréchal bosquet, Mont-de-Marsan)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Ateliers de naturopathie

Ouverts à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Ateliers collectifs animés par un naturopathe (au choix) :

- « **Soigner l'arthrose par l'alimentation et les exercices physiques** » : jeudi 03 octobre de 9h à 12h
- « **Gestion des émotions grâce aux fleurs de bach et élixirs floraux** » : lundi 14 octobre de 9h à 12h

à la maison des associations de Saint-Pierre-du-Mont (42 impasse Georges Sabde)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Ateliers de sophrologie

Ouverts à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Ateliers collectifs de sophrologie thématique “gestion du stress et des émotions”

Cycle de 5 séances :

- vendredi 20 septembre de 15h à 17h
- vendredi 27 septembre de 15h à 17h
- vendredi 4 octobre de 15h à 17h
- vendredi 11 octobre de 15h à 17h
- vendredi 18 octobre de 15h à 17h

à la maison des associations de Saint-Pierre-du-Mont (42 impasse Georges Sabde)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Atelier de sophrologie

Ouvert à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Atelier collectif de sophrologie thématique “troubles alimentaires”

1 séance :

- vendredi 31 janvier 2025 de 15h à 17h

à la maison des associations de Saint-Pierre-du-Mont (42 impasse Georges Sabde)

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25
ou cls@montdemarsan-agglo.fr

Ateliers Prévention Santé

Ouverts à tous

Gratuit (sur inscription)



Ateliers Bien-être & prendre soin de soi :
venez discuter santé et bien-être avec les personnes relais
du SAPAL

Thématique “**le bien-être mental**” (au choix) :

- vendredi 4 octobre de 14h à 16h à Bretagne-de-Marsan
- vendredi 18 octobre de 14h à 16h à Campet-et-Lamolère

Thématique “**les risques d’Internet et des réseaux sociaux**” :

- lundi 4 novembre de 14h à 16h à Uchacq-et-Parentis

Thématique “**les addictions**”:

- vendredi 6 décembre de 14h à 16h à Saint-Avit