

undefined - mardi 16 janvier 2024

Actu locale | Crestois - Diois

SAILLANS

Nouveaux ateliers bien-être pour les seniors à partir du 29 janvier

Quatre nouveaux ateliers seniors (à partir de 65 ans) axés sur « l'estime de soi au cœur du bien-être » animés par la Carsat vont se dérouler à Saillans, à la salle polyvalente de 14 h à 16 h 30. Le premier aura lieu le lundi 29 janvier sur le thème "L'avancée en âge et l'estime de soi". Le deuxième le lundi 5 février : "Choisir ce qui me fait du bien pour nourrir l'estime de moi". Le troisième le lundi 12 février : "La relation aux autres". Et le quatrième le lundi 19 février : "Initiation à des activités de bien-être".

Ces ateliers sont gratuits mais les inscriptions sont obligatoires au 04.75.22.31.71. Le Forum - Espace numérique et social France services.

