

AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

Vendredi de 10h à 12h

GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS

Maison d'Accueil Temporaire
1 avenue Henri Lacoste, Mont-
de-Marsan

19 juin

10 juillet

28 août

18 septembre

16 octobre

13 novembre

11 décembre

Groupe de paroles animé par une
psychologue pour les seniors qui aident
un de leur proche

Mardi de 14h à 15h30

ATELIERS L'ART DU BIEN VIVRE

Association Couleur Caraïbes
1791 Av. du Maréchal Juin, Mont-
de-Marsan

23 juin

30 juin

29 septembre

19 janvier 2027

2 février 2027

9 février 2027

Ateliers bien-être et relaxation

Gym douce

Stimulation de la mémoire

Objectifs:

> créer du lien social

> favoriser l'expression

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès du CIAS du Marsan au 05.58.03.15.03
CLS@montdemarsan-agglo.fr



AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

Jeudi de 11h à 12h

ATELIER VOCAL

Maison des associations
42 impasse Georges Sabde,
Saint-Pierre-du-Mont

4 juin

18 juin

2 juillet

9 juillet

16 juillet

Vous aimez chanter mais malheureusement, vous avez été bridés dans votre histoire de vie par des mauvaises remarques sur votre voix (tu chantes faux, mal, fort..) et vous ne vous autorisez pas à chanter. Cet atelier a pour but de reprendre confiance en apprenant tout simplement les outils.

Lundi de 16h30 à 17h30

SONOTHERAPIE

Salle du Bastarot
2471 chemin de Menasse, Saint-
Pierre-du-Mont

8 juin

15 juin

22 juin

29 juin

6 juillet

13 juillet

20 juillet

27 juillet

OBJECTIFS :

> Rééquilibrer les troubles énergétiques et physiques

> Harmoniser les tensions psycho-émotionnelles

La sonothérapie utilise les sons et les vibrations des bols tibétains et d'autres instruments aux sonorités pures afin de réharmoniser le corps entier.

La thérapie par les sons permet de favoriser les capacités d'auto guérison du corps.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès du CIAS du Marsan au 05.58.03.15.03
CLS@montdemarsan-agglo.fr



AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

Jeudi de 10h à 11h

MUSICOTHERAPIE

Maison des associations
42 impasse Georges Sabde,
Saint-Pierre-du-Mont

Cycle d'ateliers :

4 juin

11 juin

18 juin

2 juillet

9 juillet

16 juillet

23 juillet

13 août

OBJECTIFS :

- > rééduquer l'appareil sensoriel et ouvrir des canaux de communication
 - > trouver des voies d'expression, de sortie pour ses émotions, ses souvenirs, ses questions...
- Cet atelier tend à être un lieu de rupture avec le quotidien, dans le sens où l'on tolère que chaque participant puisse avoir la possibilité d'exprimer, de vivre ce qui ne pourrait pas être accepté ailleurs et ce toujours en lien avec le cadre de l'atelier.

Jeudi de 10h à 11h

SOPHROLOGIE

Maison des associations
42 impasse Georges Sabde,
Saint-Pierre-du-Mont

Cycle d'ateliers :

17 septembre

24 septembre

1er octobre

8 octobre

15 octobre

22 octobre

29 octobre

5 novembre

12 novembre

19 novembre

OBJECTIFS :

- > améliorer la santé globale : réduire la fatigue, diminuer les tensions musculaires et des douleurs, soutenir un sommeil profond
- > maintenir un équilibre émotionnel : réduire le stress et l'anxiété, renforcer la concentration et la mémoire, développer la confiance et l'estime de soi
- > maintenir la qualité de vie : acquérir des outils d'autorégulation utiles au quotidien, renforcer le bien-être global

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès du CIAS du Marsan au 05.58.03.15.03
CLS@montdemarsan-agglo.fr



AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

de 10h à 13h30

ATELIER CUISINE au choix

jeudi 11 juin : cuisiner en respectant ses besoins nutritionnels à **Campet-et-Lamolère** (salle des fêtes)

mardi 21 juillet : cuisiner avec ses petits-enfants à **Saint-Avit** (foyer municipal) : venez accompagné.e par votre petit-enfant âgé entre 6 et 17 ans

jeudi 30 juillet : les fruits oléagineux et les fruits secs dans nos plats et desserts à **Saint-Perdon** (salle Jean Bourlon)

jeudi 6 août : cuisiner les légumineuses à **Gaillères** (salle du foyer)

jeudi 27 août : cuisiner en solo à **Saint-Martin-d'Oney** (salle de la Genévrière) : vous vivez seul.e et vous cherchez des conseils pour vos repas quotidiens à la maison

jeudi 10 septembre : cuisine et diabète à **Geloux** (salle polyvalente)

Cuisiner ensemble, recevoir des conseils, partager un repas

ATELIER RECETTE au choix

Salle Georges Brassens
285 Rue Pierre Benoit, Mont-de-Marsan

mardi 30 juin 14h-17h : recettes faciles et saines pour l'apéro

mercredi 9 septembre 9h-12h : petits déjeunés protéinés

mercredi 30 septembre 14h-17h : encas et goûters sains

mercredi 4 novembre 9h-12h : desserts gourmands et sains

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès du CIAS du Marsan au 05.58.03.15.03
CLS@montdemarsan-agglo.fr



AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

ATELIER DIETETIQUE ET ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE **au choix**

Salle Georges Brassens
285 Rue Pierre Benoit, Mont-de-
Marsan

mardi 16 juin 14h-17h : les clés du
bien vieillir

mardi 15 septembre 14h-17h :
prévention diabète

mardi 17 novembre 14h-17h :
arthrose

jeudi 14 janvier 2027 9h-12h :
ménopause

jeudi 18 mars 2027 9h-12h : contrôle
du poids

CONFERENCE INTERACTIVE **au choix**

Salle Georges Brassens
285 Rue Pierre Benoit, Mont-de-
Marsan

jeudi 3 septembre 10h-12h :
Nutriscore et emballages
alimentaires

mercredi 9 décembre 10h-12h :
Troubles digestifs

ATELIER CUISINE **au choix**

Salle Georges Brassens
285 Rue Pierre Benoit, Mont-de-
Marsan

mardi 2 décembre 9h30-13h30 :
Cuisine anti-inflammatoire

**mercredi 3 février 2027
9h30-13h30** : Cuisine à indice
glycémique bas

AGENDA SENIORS 2026

ATELIERS SANTE SENIORS

ATELIERS SANTE DE LA FEMME

Agglo

575 av du maréchal Foch, Mont-de-Marsan

Cycles d'ateliers :

mardi 23 juin de 10h à 12h

mardi 8 septembre de 10h à 12h

jeudi 26 novembre de 14h à 17h
à la maison des associations de
Saint-Pierre-du-Mont (42
impasse Georges Sabde)

Cycle autour de la ménopause,
de la vie affective et sexuelle,
de la prévention, de l'activité
physique adaptée, de la
convivialité et du partage
d'expériences