



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ PRENDRE SOIN DE SOI

**3 nov. ➤
8 déc. 2026**



DE 9H À 12H



LA BOUSSAC

13 rue du Mont-Saint-Michel
Mairie - Salle du conseil
municipal



CYCLE DE 6 ATELIERS À DESTINATION DES SENIORS :

➤ **Pour apprendre ou réapprendre à vous
occuper de vous**, à prendre du temps pour
vous et vous faire chouchouter !

Ils ont lieu les mardis 3, 10, 17, 24 novembre,
1^{er} et 8 décembre 2026 de 9h à 12h
à la Mairie - Salle du conseil municipal -
13 rue du Mont-Saint-Michel - LA BOUSSAC

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mairie de La Bousac
02 99 80 01 23
secretariat@laboussac.fr

➤ **Nos partenaires**



Centre local d'information
et de coordination
Bretagne romantique
Pays de Dol
Rue du Mont St-Michel



service public
de l'autonomie



#Rencontresanté



**VOUS VOUS SENTEZ SEUL.E, FRAGILISÉ.E, DÉPRIMÉ.E,
VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS
DE 60 ANS, VENEZ VOUS FAIRE CHOUCROUTER
ET PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS !**

Vieillir amène des changements, tant sur le plan physique que psychologique. Prendre soin de son corps permet de mieux appréhender cette période de la vie, de préserver son image, de mieux affronter le regard de l'autre et parfois de se réapproprier son corps.

Avec une approche bienveillante et ludique, **ces ateliers bien-être vous permettront d'acquérir des techniques d'autosoin (soins du visage, des mains, automassage...), de respiration et de relaxation.** Ces ateliers Prendre soin de soi seront aussi un instant de partage sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et permettront de passer un bon moment tous ensemble.

Ils sont animés une psychologue, une socio-esthéticienne et une sophrologue.

Les ateliers auront lieu les mardis 3, 10, 17, 24 novembre, 1^{er} et 8 décembre 2026 de 9h à 12h à la Mairie - Salle du conseil municipal - 13 rue du Mont-Saint-Michel - LA BOUSSAC (Groupe de 8 à 12 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mairie de La Boussac
02 99 80 01 23
secretariat@laboussac.fr