

Ateliers collectifs autour du
**PARTAGE, DES RENCONTRES
ET DU BIEN-ÊTRE**

60

+



Actif un jour Actif toujours !

Partage et rencontres amicales pour les + de 60 ans
8 séances - les mardis à 14h00
entre le 22 avril et le 17 juin 2025

Prenez du temps pour vous et votre bien-être grâce aux ateliers proposés par la Ville de Châteaudun et la Fraps Promotion Santé 28
Action soutenue par le Conseil départemental d'Eure-et-Loir et et la MDA d'Eure-et-Loir dans le cadre de la Conférence des financeurs

Ateliers gratuits

Renseignements et inscription :

Maison des Seniors de Châteaudun
13, rue de Sancheville à Châteaudun
Tél : 02 37 98 34 61

Mail : maisondesseniors@mairie-chateaudun.fr



#ActifunjourActiftoujours

8 ATELIERS COLLECTIFS* autour du partage, des rencontres et du bien-être

animés par des intervenants spécialisés

Les mardis après-midi
entre le 22 avril et le 17 juin 2025

Durée : entre 1h30 et 3h



→ **Faire connaissance et constituer un groupe**
le 22 avril 2025 à 14h

→ **Prendre conscience de ses besoins**
le 06 mai 2025 à 14h

→ **Prendre soin de soi : séance de socio-esthétique**
le 13 mai 2025 à 14h

→ **L'alimentation et moi**
le 20 mai 2025 à 14h

→ **Coaching en colorimétrie**
le 27 mai 2025 à 14h

→ **Les jeunes et nous**
le 03 juin 2025 à 14h

→ **Bougeons-nous**
le 10 juin 2025 à 14h

→ **Partageons nos talents**
le 17 juin 2025 à 14h



*Ateliers limités à 12 personnes

FRAPS PROMOTION SANTE 28

55 rue du Grand Faubourg - 28000 CHARTRES
Tél. 02 37 30 32 66- Mail : antenne28@frapscentre.org