



GRATUIT

BLAYE | COMPS | FOURS | GAURIAC | PLASSAC
SAINT-CHRISTOLY-DE-BLAYE | SAINT-GENES-DE-BLAYE | SAMONAC

BIEN VIEILLIR

PROGRAMME 2025

11 CYCLES D'ATELIERS POUR
PRENDRE SOIN DE SOI 

OUVERTS À TOUTES ET TOUS À PARTIR DE 55 ANS



Les ateliers sont ouverts à tous à partir de 55 ans, quel que soit le régime de retraite. Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont **animés par des professionnels**. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.



SOMMEIL

Informations et conseils pour améliorer son sommeil !

7 séances de 2h pour mieux comprendre le sommeil, recevoir des conseils pratiques pour mieux dormir et mettre en place des stratégies personnelles.



DU 11 MARS AU 22 AVRIL



PLASSAC

Mairie - 7 allée de la Mairie



11, 18 et 25 mars
1, 8, 15 et 22 avril



de 9h30 à 11h30

Espace Game

"Les mystères du sommeil"

Un jeu participatif d'**1h30** pour découvrir les secrets du sommeil.



JEUDI 12 JUIN



BLAYE

Espace France services
34 rue des Maçons



de 10h à 11h30



VITALITÉ

Devenir acteur de sa santé et adopter les bons réflexes

6 séances de 2h30 pour préserver sa santé, adopter une alimentation variée et équilibrée, agir au quotidien pour préserver sa condition physique.



DU 12 MARS AU 16 AVRIL



GAURIAC

Salle la Gabare
Route de la Gabare



12, 19 et 26 mars
2, 9 et 16 avril



de 9h30 à 12h



DU 3 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE



SAINT-CHRISTOLY-DE-BLAYE

Salle Polyvalente Courade
3 avenue Paul Arnaudin



3, 10, 17 et 24 novembre
1 et 8 décembre



de 14h à 16h30



RETRAITE

**Bienvenue à la retraite,
des ateliers pour vous
accompagner**

Un cycle de 7 ateliers (6 séances de 3h et une journée de 6h30 le 18 avril) réservé aux futurs retraités et aux personnes retraitées depuis moins de 2 ans.



DU 14 MARS AU 18 AVRIL



BLAYE

Espace France services
34 rue des Maçons



14, 21 et 28 mars
4, 11 et 18 avril



de 9h à 12h
à partir de 9h le 18 avril



FORM' BIEN-ÊTRE

**Des exercices pratiques et
des temps d'information
sur le bien-être**

7 séances de 1h30 pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.



DU 6 MAI AU 17 JUIN



**SAINT-CHRISTOLY-DE-
BLAYE**

Salle Polyvalente Courade
3 avenue Paul Arnaudin



6, 13, 20 et 27 mai
3, 10 et 17 juin



de 10h à 11h30



YOGA DU RIRE

**Laissez le rire vous aider à
améliorer votre bien-être**

8 séances de 1h15 pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé



DU 14 AVRIL AU 30 JUIN



COMPS

Salle des Fêtes
56 route de l'Estuaire



14 et 28 avril, 5 et 12 mai
2, 16, 23 et 30 juin



de 9h30 à 10h45



DU 13 MAI AU 24 JUIN



FOURS

Salle communale
12 route de Canteloup



13, 20 et 27 mai
3, 10, 17 et 24 juin



de 14h à 15h30

À SAVOIR

Ce programme est proposé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de la Communauté de communes de Blaye, en partenariat avec les communes du territoire et l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de la Gironde.



MÉMOIRE

Entretenez votre mémoire

10 séances de 2h pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.



DU 8 SEPT AU 17 NOVEMBRE



COMPS

Salle des Fêtes
56 route de l'Estuaire



8, 15, 22 et 29 septembre
6, 13 et 20 octobre
3, 10 et 17 novembre



de 9h30 à 11h30



CAP BIEN-ÊTRE

Gérer son stress et ses émotions au quotidien

4 séances de 2h45 pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions et mettre en place des stratégies personnelles.



DU 18 NOV AU 9 DÉCEMBRE



SAMONAC

Salle polyvalente
Place de la Mairie



18 et 25 novembre
2 et 9 décembre



de 9h à 11h45



NUTRI ACTIV'

Mieux manger, bien bouger

6 séances de 2h pour comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.



DU 13 OCT AU 24 NOVEMBRE



SAINT-GENÈS-DE-BLAYE

Salle du Conseil Municipal
25 place de la Mairie



13, 20 et 27 octobre
3, 17 et 24 novembre



de 14h30 à 16h30



S'INSCRIRE

Pour en savoir plus ou vous inscrire, merci de contacter :

CIAS DE BLAYE



cias@ccb-blaye.com
05 57 42 75 20

ASEPT GIRONDE



contact@asept-gironde.fr
05 57 99 79 39

PLUS D'INFOS ET
INSCRIPTIONS
EN LIGNE



WWW.CCB-BLAYE.COM

SCANNEZ-MOI!