

"Bien Vieillir" 2026 : un programme d'ateliers pour prendre soin de soi



**BIEN VIEILLIR
PROGRAMME 2026**

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.CCB-BLAYE.COM

19 CYCLES D'ATELIERS ET 2 ÉVÉNEMENTS
POUR PRENDRE SOIN DE SOI

GRATUIT

OUVERTS À TOUTES ET TOUS À PARTIR DE 55 ANS

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de la Communauté de communes de Blaye, en partenariat avec les communes du territoire, l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de la Gironde, l'association Nutrimania et la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, reconduit et développe en 2026 son programme d'ateliers « Bien vieillir », à destination des habitants de 55 ans et plus.

Des ateliers ouverts à tous dès 55 ans

Quel que soit votre régime de retraite, ces ateliers sont accessibles à partir de 55 ans. Conçus de manière pédagogique et animés par des professionnels, ils favorisent une approche interactive mêlant contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Un programme renforcé et déployé sur le territoire

Cette année, 19 cycles d'ateliers et 2 événements seront organisés sur 13 communes du territoire (contre 11 cycles et 8 communes en 2025) : Bayon-sur-Gironde, Blaye, Comps, Fours, Gauriac,

CONTACTS PRESSE

Océane Mazeau

Directrice de la communication

06 69 21 62 53 – o.mazeau@ccb-blaye.com

Lucie Vigouroux

Chargée de communication

07 52 67 19 68 – l.vigouroux@ccb-blaye.com



www.ccb-blaye.com

Générac, Plassac, Saint-Christoly-de-Blaye, Saint-Ciers-de-Canesse, Saint-Genès-de-Blaye, Saint-Girons-d'Aiguevives, Saint-Martin-Lacaussade et Saint-Paul.

Les nouveautés 2026

Plusieurs partenaires proposent de nouveaux formats d'ateliers :

- L'association Nutrimania lance deux nouveaux cycles : « Papote et popote », des rendez-vous conviviaux pour apprendre à mieux manger, et « Coup de fourchette pour les aidants », un programme dédié aux aidants familiaux afin de les accompagner dans la gestion du quotidien alimentaire de leurs proches.
- L'ASEPT Gironde propose de nouveaux rendez-vous : un atelier « Phare » consacré aux addictions, pour déconstruire les idées reçues et adopter les bons réflexes face aux conduites addictives ; un atelier « Habitat » pour vivre plus sainement à domicile et maîtriser ses dépenses énergétiques ; plusieurs conférences, dont une réunion de prévention sur les arnaques afin de devenir acteur de sa sécurité, des conférences santé autour de thématiques variées : audition, vision, activité physique, médicaments, sommeil, et une conférence dédiée au sommeil et à ses mystères.
- La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine propose le programme d'ateliers « P'Art à chute », visant à réduire le risque de chutes et à préserver l'autonomie des participants.

Des thématiques de retour sur le territoire

Les ateliers aborderont des thématiques variées et complémentaires, adaptées aux besoins des participants :

- Sommeil : comprendre et améliorer son repos nocturne.
- Vitalité : préserver son énergie au quotidien.
- Retraite : bien préparer et vivre cette nouvelle étape de vie.
- Forme et bien-être : adopter une hygiène de vie bénéfique.
- Yoga du rire : une approche ludique pour favoriser la détente.
- Mémoire : stimuler ses capacités cognitives.
- Nutrition : adopter une alimentation équilibrée et adaptée.

Ces ateliers offrent une opportunité unique de prendre soin de soi dans un cadre bienveillant et convivial. Ils permettent d'échanger, de s'informer et de bénéficier des conseils de spécialistes afin de mieux vivre son quotidien et son avancée en âge.

Plus d'infos, programme complet et inscriptions : www.ccb-blaye.com

CONTACTS PRESSE

Océane Mazeau

Directrice de la communication

06 69 21 62 53 – o.mazeau@ccb-blaye.com

Lucie Vigouroux

Chargée de communication

07 52 67 19 68 – l.vigouroux@ccb-blaye.com



www.ccb-blaye.com