



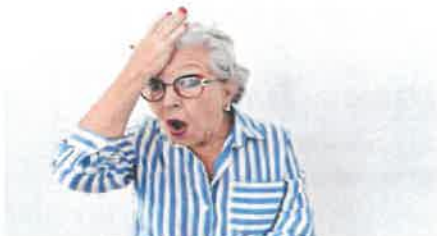
CONFERENCE DEBAT : 1 séance de 1h30

Votre santé a de l'avenir

ST QUENTIN DE CAPLONG

Salle des fêtes

Le jeudi 8 octobre 2026 de 10h00 à 11h30



ATELIER MEMOIRE: 10 séances de 2h00

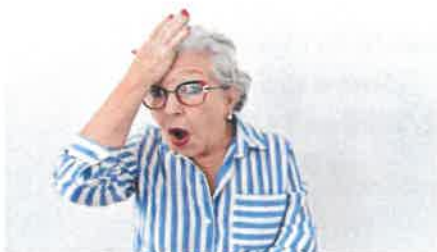
Entretenez votre mémoire

SAINTE FOY LA GRANDE

Centre socioculturel

Les mardis du 13/10/2026 au 15/12/2026

de 10h00 à 12h00



ATELIER MEMOIRE: 10 séances de 2h00

Entretenez votre mémoire

LEVES ET THOUMEYRAGUES

Salle de la Mairie

Les Lundis du 02/11/2026 au 18/01/2027

de 14h00 à 16h00



GESTES QUI SAUVENT : 1 séance de 2h

Se protéger et réagir face à un danger

PINEUILH

Salle des fêtes

Le mardi 03 novembre 2026 de 09h30 à 11h30



GESTES QUI SAUVENT : 1 séance de 2h

Se protéger et réagir face à un danger

SAINTE FOY LA GRANDE

Salle Clarisse Rian Reclus

Le mardi 03 novembre 2026 de 14h15 à 16h15



ATELIER CAP BIEN ETRE : 4 séances de 2h45

Gérer son stress et ses émotions

ST PHILIPPE DU SEIGNAL

Salle des fêtes

Les mercredis du 04/11/2026 au 02/12/2026

de 9h00 à 11h45



REUNION SENSIBILISATION BUDGET : 1 séance de 2h

Budget et arnaques : les bons réflexes !

ST ANDRE ET APPELLES

Salle des fêtes

Le mardi 17 novembre 2026 de 14h30 à 16h30



ATELIER FORM BIEN ETRE: 7 séances de 1h30

Améliorez votre qualité de vie

ST AVIT DE SOULÈGE

**Les lundis du 23/11/2026 au 18/01/2027
de 10h00 à 11h30**



ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE : 7 séances de 3h

Envisager sereinement l'avenir

SAINTE FOY LA GRANDE

Centre socioculturel

**Les mardis du 01/12/2026 au 19/01/2027
de 9h30 à 12h30**



ATELIER FORM EQUILIBRE : 12 séances de 1h30

Pour rester debout

ST AVIT ST NAZAIRE

Salle Albert Lallier

**Les jeudis du 03/12/2026 au 18/03/2027
de 10h00 à 15h30**



ATELIER ESCAPE GAME : 1 séance de 1h15

Un jeu participatif sur les mystères du sommeil

MASSUGAS

Salles des fêtes

Le mercredi 9 décembre de 10h00 à 11h30

Vous pouvez choisir de participer à une ou plusieurs actions à condition que vous n'ayez pas déjà suivi cette thématique.

INSCRIPTION obligatoire
au 05.57.99.79.34 ou sur le site
www.asept-gironde.fr