

ATELIERS  
GRATUITS

INTERVENANTS  
PROFESSIONNELS

PERSONNES DE  
+ DE 60 ANS

TRANSPORT  
SOLIDAIRE

# ateliers BIEN-ÊTRE

PROFITEZ DE CES ATELIERS DÉCOUVERTE  
POUR PRENDRE SOIN DE VOUS !

La Mairie de Plaine d'Argenson et l'association CIF-SP, Solidaires entre les âges vous invitent aux ateliers bien-être ! Café et thé d'accueil ainsi qu'un goûter partagé en fin d'atelier.



Salle des fêtes, Place de la mairie, 79360 Plaine-d'Argenson  
Les Mardis de 14h30 à 16h00

- ~ 06 Janvier 2026: Présentation du programme d'activité
- 20 Janvier 2026: Sophrologie
- 03 Février 2026: Découverte de la matière, céramique
- 17 Février 2026: Atelier papot'âge, jeux, création...
- 03 Mars 2026: Sophrologie
- 17 Mars 2026: Découverte de la matière, céramique
- 31 Mars 2026: Atelier papot'âge, jeux, création...
- 14 Avril 2026: Sophrologie
- 28 Avril 2026: Vie affective et intime
- 12 Mai 2026: Les mots et les émotions: s'exprimer sereinement
- 26 Mai 2026: Prévention santé, l'alimentation
- 09 Juin 2026: Les mots et les émotions: s'exprimer sereinement
- 23 Juin 2026: Atelier papot'âge, jeux, création...
- 07 Juillet 2026: Atelier papot'âge, jeux, création...

Renseignements et inscriptions :  
sur le standart au **05 49 37 07 78**  
ou sur le téléphone de

**Nathalie Raynaud, référente pour votre commune, 06 46 78 60 97**



Cofinancé par  
l'Union européenne

