

Octobre 2026

A ne pas manquer !!!

Mardi 6 Octobre après-midi : projet de danse intergénérationnel

N'hésitez pas à me solliciter pour tout renseignement

2, 5, 6 et 8 Octobre : Ateliers autour de l'alimentation avec Perrine

9 Octobre : Numérique à Aimargues

Jeudi 1er Octobre 2026

10h30 : Codognan

Acti'March avec Nadine
Parcours de Santé

15h : Codognan

Théâtre
Maison du Peuple

Vendredi 2 Octobre 2026

9h30 : Aigues-Vives

Qi Gong
Salle polyvalente

9h30 : Aimargues

Nutrition avec Perrine
Salle du Temple

Lundi 5 Octobre 2026

9h30 : Aimargues

Remue-Méninges,
Salle du Temple

14h : Gallargues-le-Montueux

Remue-Méninges,
Le Vesti'Bulle

14h30 : Codognan

Equilibre alimentaire avec Perrine
Maison du Peuple

Mardi 6 Octobre 2026

Projet Danse/Laïcité avec la MFR

9h30 : Codognan

Acti'March avec Nadine
Parcours de Santé

9h30 : Vauvert

Nutrition avec Perrine
Espace Social

14h : Aigues-Vives

Nutrition avec Perrine
Salle polyvalente

Mercredi 7 Octobre 2026

9h30 : Aimargues

Gym douce avec Marylène
Salle Lucien Dumas

9h30 : Codognan

Gym douce avec Sandrine
Maison du Peuple

10h30 : Aimargues

Relaxation avec Marylène
Salle Lucien Dumas

10h45 : Codognan

Relaxation avec Sandrine
Maison du Peuple

Jeudi 8 Octobre 2026

9h30 : Gallargues-le-Montueux

Equilibre alimentaire avec Perrine
Le Vesti'Bulle

10h30 : Codognan

Acti'March avec Nadine
Parcours de Santé

15h : Codognan

Théâtre
Maison du Peuple

Vendredi 9 Octobre 2026

9h30 : Aigues-Vives

Qi Gong
Salle polyvalente

9h30 : Aimargues

Numérique "Mon téléphone"
Salle du Temple

Qui contacter ? Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60

ESPACE SOCIAL – Association d'aide et d'accompagnement à domicile - Tél. : 04.66.21.70.67

www.espacesocial.fr / Facebook : Espace Animation Seniors





Octobre 2026

A ne pas manquer !!!

ESPACE PROCHES AIDANTS :

Lundi 12 et Vendredi 16 Octobre à 9h30 : Aquarelle à Aimargues
Jeudi 15 Octobre à Gallargues à 9h : Groupe de parole + QI Gong avec Valérie

Lundi 12 Octobre à Gallargues à 14h : Café Santé avec Sibylle

Lundi 12 Octobre 2026

9h : Aimargues

Aquarelle Aidants
Salle du Temple

14h : Gallargues-le-Montueux

Café Santé avec Sibylle
Le Vesti'Bulle

14h30 : Codognan

Remue-Méninges
Maison du Peuple

Mercredi 14 Octobre 2026

9h30 : Aimargues

Gym douce avec Marylène
Salle Lucien Dumas

9h30 : Codognan

Gym douce avec Sandrine
Maison du Peuple

10h30 : Aimargues

Relaxation avec Marylène
Salle Lucien Dumas

10h45 : Codognan

Relaxation avec Sandrine
Maison du Peuple

Jeudi 15 Octobre 2026

9h : Gallargues-le-Montueux

Espace Proches Aidants
"Qi Gong" + groupe de parole
Le Vesti'Bulle

14h : Aigues-Mortes

Remue-Méninges
Médiathèque

15h : Codognan

Théâtre
Maison du Peuple

15h30 : Aigues-Mortes

Remue-Méninges
Médiathèque

Vendredi 16 Octobre 2026

9h : Le Grau-du-roi

Remue-Méninges
Médiathèque

9h : Aimargues

Aquarelle Aidants
Salle du Temple

9h30 : Aigues-Vives

Qi Gong
Salle polyvalente

10h30 : Le Grau-du-Roi

Remue-Méninges
Médiathèque



Qui contacter ? Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60

ESPACE SOCIAL – Association d'aide et d'accompagnement à domicile - Tél. : 04.66.21.70.67
www.espacesocial.fr / Facebook : Espace Animation Seniors





Octobre 2026

A ne pas manquer !!!

Cafés Santé sur la thématique du sommeil avec Lara toute la semaine
A la découverte du monde mercredi 21 octobre à 14h à Gallargues-le-Montueux
Participation le Vendredi 23 octobre à la Journée Gardoise des Aidants
à Uchaud - Transport possible pour les intéressés

Lundi 19 Octobre 2026

14h : Gallargues-le-Montueux
Remue-Méninges
Le Vesti'Bulle

14h30 : Codognan
Café Santé "Sommeil" avec Lara
Maison du Peuple

Mardi 20 Octobre 2026

9h30 : Vauvert
Café Santé "Sommeil" avec Lara
Espace Social

14h : Aigues-Vives
Café Santé "Sommeil" avec Lara
Salle polyvalente

Mercredi 21 Octobre 2026

9h30 : Aimargues
Gym douce avec Marylène
Salle Lucien Dumas

9h30 : Codognan
Gym douce avec Sandrine
Maison du Peuple

10h30 : Aimargues
Relaxation avec Marylène
Salle Lucien Dumas

10h45 : Codognan
Relaxation avec Sandrine
Maison du Peuple

14h : Gallargues-le-Montueux
A la découverte du monde
Le Vesti'bulle

Vendredi 23 Octobre 2026

9h30 : Aimargues
Café Santé "Sommeil" avec Lara
Salle du Temple

9h30 : Aigues-Vives
Qi Gong
Salle polyvalente

13h30 : UCHAUD
Journée Gardoise
des Aidants
Salle Eymard

Qui contacter ? Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60

ESPACE SOCIAL – Association d'aide et d'accompagnement à domicile - Tél. : 04.66.21.70.67
www.espacesocial.fr / Facebook : Espace Animation Seniors



Association Française des
aidants



cap Prévention
Seniors
L'association pour le bien-être et l'engagement

Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.



UNION EUROPÉENNE

Projet
soutenu par
Fondation
de France



Octobre 2026

A ne pas manquer !!!

Ateliers autour de l'alimentation toute la semaine avec Perrine
Mardi 27 Octobre après-midi : projet de danse intergénérationnel
Jeudi 29 octobre à 14h30 à Codognan : Projection "Les papillons" avec Pascale
Vendredi 30 octobre: sortie cinéma à Lunel

Lundi 26 Octobre 2026

14h : Gallargues-le-Montueux
Café Santé "Sommeil" avec Lara
Le Vesti'bulle

14h30 : Codognan
Nutrition avec Perrine
Maison du Peuple

Mardi 27 Octobre 2026

Projet Danse/Laïcité avec la MFR

9h30 : Vauvert
Nutrition avec Perrine
Espace Social

14h : Aigues-Vives
Nutrition avec Perrine
Salle polyvalente

Jeudi 29 Octobre 2026

9h30 : Gallargues-le-Montueux
Nutrition avec Perrine
Le Vesti'bulle

14h30 : Codognan
"Les papillons"
Projection de photos, quizz, goûter
Maison du Peuple

Vendredi 30 Octobre 2026

9h30 : Aimargues
Nutrition avec Perrine
Salle du Temple

13h : Lunel
Sortie cinéma
Inscription obligatoire

Qui contacter ? Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60

ESPACE SOCIAL – Association d'aide et d'accompagnement à domicile - Tél. : 04.66.21.70.67
www.espacesocial.fr / Facebook : Espace Animation Seniors

