



GRATUIT

BAYON-SUR-GIRONDE | BLAYE | COMPS | FOURS | GAURIAC | GÉNÉRAC | PLASSAC | SAINT-CHRISTOLY-DE-BLAYE | SAINT-
CIERS-DE-CANESSE | SAINT-GENES-DE-BLAYE | SAINT-GIRONS-D'AIGUEVIVES | SAINT-MARTIN-LACAUSSE | SAINT-PAUL

BIEN VIEILLIR

PROGRAMME 2026

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



**OUVERTS À TOUTES ET
TOUS À PARTIR DE 55 ANS**



PLUS D'INFOS

PROGRAMME COMPLET
SUR **CCB-BLAYE.COM**

INSCRIPTIONS
EN LIGNE



SCANNEZ-MOI!

ASEPT-GIRONDE.FR



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.



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 26 JANVIER AU 9 MARS



COMPS

Salle du Conseil Municipal
56 route de l'Estuaire



26 janvier
2, 9 et 23 février
2 et 9 mars



de 14h30 à 16h30



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 29 JANVIER AU 19 FÉVRIER



ST-CHRISTOLY-DE-BLAYE

Salle des associations
3 avenue Paul Arnaudin



29 janvier
5, 12 et 19 février



de 9h30 à 12h15



PAPOTE ET POPOTE

Des rendez-vous santé pour bien manger après 60 ans

9 séances de 3h pour apprendre à mieux manger avec des mises en pratique culinaire et des dégustations sensorielle partagée, **organisées par Nutrimania**.

DU 28 JANVIER AU 8 AVRIL



SAINT-GIRONS-D-AIGUEVIVES

Salle des fêtes



28 janvier - 4 et 25 février
4, 11 et 25 mars - 1^{er} et 8 avril



de 9h30 à 13h (et le 8 avril de 9h30 à 17h)



**sur inscription uniquement
au CIAS : 05 57 42 75 20**

ATELIER EN +



COUP DE FOURCHETTE POUR LES AIDANTS

ATELIER EN +

Un programme de nutrition gratuit pour aider les aidants

7 séances de 3h pour outiller les aidants familiaux pour mieux accompagner leurs proches dans leur quotidien alimentaire, organisées par Nutrimania.

DU 31 MARS AU 19 MAI



BLAYE

Maison de santé de Blaye
1 rue Nicole Girard-Mangin



31 mars, 7, 21 et 28 avril
5, 12 et 19 mai



de 14h30 à 17h30



sur inscription uniquement
au CIAS : 05 57 42 75 20

NUTRImania
Association Française des Aïdes Familiaux



ATELIERS "PHARE"

Dépassez les idées reçues sur les addictions

Un cycle de 3 ateliers de 2h30 pour échanger dans un cadre respectueux des expériences et pratiques de chacun et pour adopter les bons réflexes face aux conduites addictives.



DU 3 AU 17 MARS



BLAYE

Maison de santé de Blaye
1 rue Nicole Girard-Mangin



3, 10 et 17 mars



de 14h à 16h30



FORM'ÉQUILIBRE

Gardez l'équilibre en toutes circonstances

Un cycle de 12 séances de 1h30 pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.



DU 2 AVRIL AU 9 JUILLET



ST-MARTIN-LACAUSSADE

Salle Chabanais
18 voie Romaine



2, 9, 23 et 30 avril
7 et 21 mai
4, 11, 18 et 25 juin
2 et 9 juillet



de 10h à 11h30



RÉUNION PRÉVENTION ARNAQUES

CONFÉRENCE

Devenez acteur de votre sécurité

Prévenir les arnaques et les actes de malveillance (vols, démarchages abusifs, escroqueries téléphoniques...) en adoptant les bons réflexes.



BLAYE

Espace France services
32 rue des Maçons



Lundi 13 avril



De 14h à 16h



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 21 AVRIL AU 16 JUIN



GAURIAC

Salle de la Gabare
2 Route de la Gabare



21 et 28 avril
12, 19 et 26 mai
2, 9 et 16 juin



de 14h30 à 15h45



VITALITÉ

Devenir acteur de sa santé et adopter les bons réflexes

6 séances de 2h30 pour préserver sa santé et agir au quotidien pour préserver sa condition physique.



DU 5 MAI AU 9 JUIN



FOURS

Salle communale
La Cave 33390 Fours



5, 12, 19 et 26 mai
2 et 9 juin



de 9h30 à 12h



P'ART À CHUTE

Un programme pour réduire le risque de chutes

4 séances de 2h30 pour apprendre à limiter les chutes et préserver son autonomie, **organisées par la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine.**

DU 31 MARS AU 19 MAI



ST-CHRISTOLY-DE-BLAYE

Salle des associations
3 avenue Paul Arnaudin



22 et 29 avril
6 et 13 mai



de 9h30 à 12h



sur inscription uniquement
au CIAS : 05 57 42 75 20





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 7 MAI AU 4 JUIN



SAINT-PAUL

Salle des associations
2 Le Bourg-Est



7, 21 et 28 mai
4 juin



de 14h à 16h45



DU 5 AU 26 JUIN



SAINT-GENÈS-DE-BLAYE

Salle du Conseil municipal
2 rue La Croix



5, 12, 19 et 26 juin



de 9h30 à 12h15

CONFÉRENCE

VOTRE SANTÉ A DE L'AVENIR

Devenez acteur de votre santé

Un temps d'échanges gratuit pour s'informer et échanger autour de différents thèmes : l'audition, la vision, l'activité physique, les médicaments ou encore le sommeil.



SOMMEIL

Escape Game

"Les mystères du sommeil"

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



MERCREDI 27 MAI



**SAINT-GIRONS-
D'AIGUEVIVES**

Salle des fêtes



de 10h à 11h30



PEP'S 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 3 SEPT AU 12 NOVEMBRE



PLASSAC

Salle du Conseil municipal
7 allée de la Mairie



3 sep (journée d'évaluation)
10, 17 et 24 septembre
1er, 8, 15, 22 et 29 octobre
5 et 12 novembre



de 9h30 à 11h30



GÉNÉRAC

Salle polyvalente
80 route de la Mairie



Mercredi 24 juin



de 10h à 11h30





FORM'ÉQUILIBRE

Gardez l'équilibre en toutes circonstances

Un cycle de 12 séances de 1h30 pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance.



DU 8 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE



BAYON-SUR-GIRONDE

Salle de la Cure
4 rue de l'Eglise



8, 15, 22 et 29 septembre
6, 13, 20 et 27 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre



de 14 à 15h30



PEP'S 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 9 SEPT AU 25 NOVEMBRE



GÉNÉRAC

Salle polyvalente
80 route de la Mairie



9 sep (journée d'évaluation)
16, 23 et 30 septembre
7, 14, 21 et 28 octobre
4, 18 et 25 novembre



de 10h à 12h



HABITAT

Innover, se réinventer pour s'adapter

5 séances de 2h pour vivre plus sainement à son domicile, limiter ses dépenses énergétiques et optimiser son budget.



DU 5 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE



ST-CHRISTOLY-DE-BLAYE

Salle des associations
3 avenue Paul Arnaudin



5, 12, 19 et 26 octobre
2 novembre



de 14h30 à 16h30



CONFÉRENCE

LE SOMMEIL ET SES MYSTÈRES

**Le sommeil :
ses mystères dévoilés**

Un temps d'échanges gratuit pour comprendre le rôle essentiel du sommeil dans notre santé et notre bien-être au quotidien et aborder les bases d'un sommeil de qualité.



SAINT-CIERS-DE-CANESSE

Salle polyvalente
5 Le Bourg



Lundi 5 octobre



de 14h à 15h30



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 13 novembre) réservé aux futurs retraités et aux personnes retraitées depuis moins de 2 ans.



DU 9 OCTOBRE AU 13 NOVEMBRE



BLAYE

Espace France services
34 rue des Maçons



9, 16, 23 et 30 octobre
6 et 13 novembre



de 9h à 12h
à partir de 9h
le 13 novembre



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 2 NOV AU 14 DÉC



SAINT-CIERS-DE-CANESSE

Salle polyvalente
5 Le Bourg



2, 9, 16, 23 et 30 novembre
7 et 14 décembre



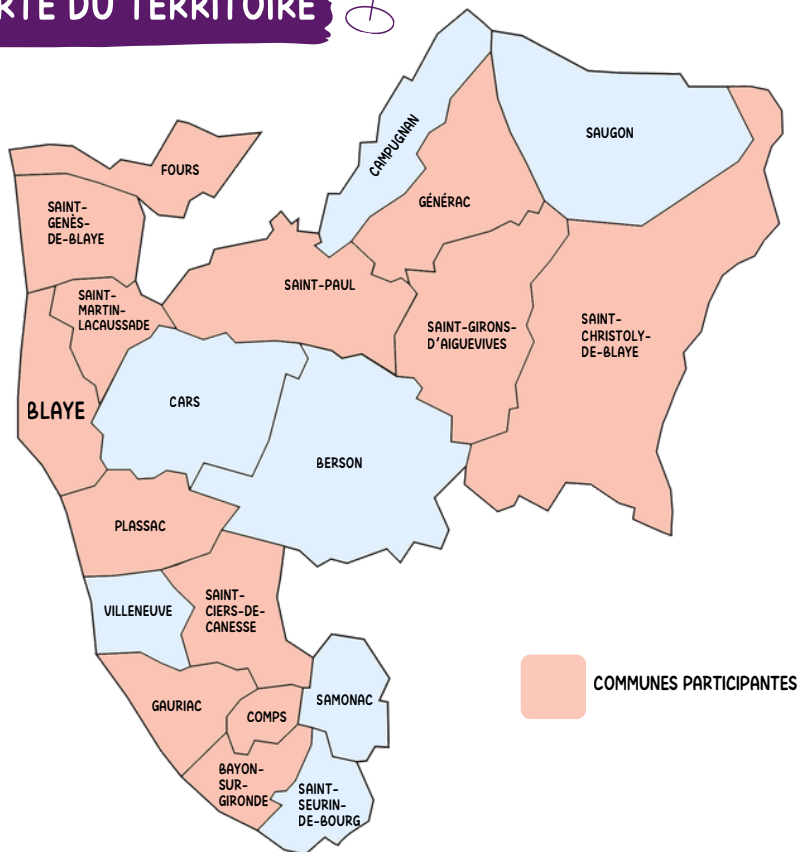
de 10h à 12h



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, la **Mutualité Française Nouvelle Aquitaine**, l'association **Nutrimania** et l'Association **Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT)** de la Gironde.

CARTE DU TERRITOIRE



COMMUNES PARTICIPANTES

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 34

PLUS D'INFOS ET
INSCRIPTIONS
EN LIGNE



SCANNEZ-MOI!