

ORGANISATION ATELIERS



**OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2025**



LES DIFFÉRENTS ATELIERS

- **Café-papote** : Créer du lien social, briser l'isolement, introduire des outils d'animations collectives
- **Atelier Mon Espace Santé** : Découverte de l'outil Mon Espace Santé par des experts
- **Atelier Diététique / Activité physique adaptée** : Des ateliers éducatifs pour mieux comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- **Atelier santé mentale et bien-être** : Un espace collectif pour parler de santé mentale, de motivation et de bien-être au quotidien.
- **Entretiens et suivi individuel** : Un accompagnement personnalisé pour faire le point sur votre santé et vos besoins.

	Café papote	Atelier MES	Atelier Diet/APA	Atelier SM	Entretiens consultobus
Bélaye salle des fêtes	Mercredi 29/10 10h-12h	Jeudi 06/11 10h-12h	Jeudi 20/11 10h-12h	Jeudi 27/11 10h-12h	Lundi 01/12 9h-18h
Luzech Salle du Barry	Mercredi 29/10 14h-16h	Jeudi 06/11 14h-16h	Lundi 17/11 14h-16h	Lundi 24/11 14h-16h	Mardi 02/12 9h-18h
St Martin le Redon Mairie	Jeudi 30/10 10h-12h	Vendredi 07/11 10h-12h	Mardi 18/11 14h-16h	Mardi 25/11 14h-16h	Mercredi 03/12 9h-18h
Grézels Salle des fêtes	Jeudi 30/10 14h-16h	Jeudi 13/11 10h-12h	Jeudi 20/11 14h-16h	Jeudi 27/11 14h-16h	Jeudi 04/12 9h-18h
Sauzet Salle des fêtes	Mercredi 05/11 14h-16h	Mercredi 12/11 10h-12h	Mercredi 19/11 10h-12h	Mercredi 26/11 10h-12h	Vendredi 05/12 9h-18h
Puy L'évêque Salle du conseil - mairie	Mardi 04/11 14h-16h	Mercredi 12/11 14h-16h	Mercredi 19/11 14-16h	Mercredi 26/11 14h-16h	Lundi 8/12 9h-18h
Duravel Salle du conseil - mairie	Mercredi 05/11 10h-12h	Vendredi 07/11 14h-16h	Lundi 17/11 10h-12h	Lundi 24/11 10h-12h	Mardi 9/12 9h-18h