



# RENCONTRES BIEN VIEILLIR *Dans les Aspres*

*Vivre, Partager, S'épanouir Ensemble*

*Des rencontres conviviales près de chez vous !*



**LIEN SOCIAL**



**PROXIMITÉ**



**BIEN ÊTRE**

## PARTICIPEZ À

- Des moments conviviaux
- Des activités pensées pour vous
- Des rencontres avec d'autres habitants
- Des conseils pour votre santé et votre bien-être

## Renseignements :

[www.cc-aspres.fr](http://www.cc-aspres.fr) / [www.cdsmr66.org](http://www.cdsmr66.org) / 06 66 97 17 05





## AU PROGRAMME

### CONFÉRENCES

- **LLAURO** à la salle des fêtes : Lundi 08 juin 2026 de 16h30 à 18h30
- **OMS** à la salle des fêtes : Mardi 09 juin 2026 de 14h30 à 16h30
- **CAIXAS** à la salle polyvalente : Jeudi 11 juin 2026 de 16h00 à 18h00
- **CALMEILLES** à la salle polyvalente : Jeudi 25 juin 2026 de 18h00 à 20h00
- **TORDÈRES** à la salle polyvalente : Lundi 29 juin 2026 de 17h00 à 19h00
- **FOURQUES** au Foyer Rural : Mardi 30 juin 2026 de 14h30 à 16h30
- **TERRATS** à la salle des fêtes : Mardi 30 juin 2026 de 17h30 à 19h30
- **MONTAURIOL** à la salle polyvalente : Mercredi 1<sup>er</sup> juillet 2026 de 18h00 à 20h00.

### ATELIERS COLLECTIFS



SOPHROLOGIE



DÉBATS



PRÉSERVER  
SON  
AUTONOMIE



ACTIVITÉ  
PHYSIQUE



MÉMOIRE



NUTRITION

- **FOURQUES** au foyer rural :

Du 03 septembre au 15 octobre 2026 tous les jeudis après-midi

- **OMS** à la salle des fêtes :

Du 04 septembre au 16 octobre 2026 tous les vendredis de 09h00 à 12h00

- **TORDÈRES** à la salle des fêtes :

Du 04 septembre au 16 octobre 2026 tous les vendredis de 14h30 à 17h30

