

Atelier	Description	Lieu	Date & heure	Rythme / dates	Participation
Atelier mémoire (55 ans et plus)	Animé par Julia, cet atelier est l'occasion de faire travailler sa mémoire et ses sens en toute convivialité	Ruban Vert Mareuil	Jeudis 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre De 15h à 16h		Voir page 2
Ateliers informatique	Que vous soyez un utilisateur aguerri ou un débutant de l'informatique, Aurélien, conseiller numérique, vous accompagnera dans la découverte et l'approfondissement de l'utilisation de vos ordinateurs, tablettes, smartphones...	Contactez-nous pour vous inscrire, le programme est en cours de construction. Des séances sont prévues à Brantôme, à Mareuil, mais aussi dans les villages.			
Braingym (55 ans et plus)	Animé par Madeleine de l'association Harmonie Accord, le braingym permet de développer la mémoire et la concentration par des exercices de respiration et des mouvements doux.	Ruban Vert Brantôme	Jeudis 16, 23 et 30 septembre, 14 et 21 octobre, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre		3€ / séance
Cuisine	Une rencontre mensuelle pour cuisiner ensemble et partager un repas.	Réunion d'organisation le lundi 6 septembre à 10h au Ruban Vert de Mareuil. Les dates seront décidées collectivement.			Voir page 4 + 5€ / repas
Conversation Français Anglais	Céline, professeure en Français Langue Étrangère certifiée CELTA, anime ce groupe de discussion mixte : anglophones et francophones se rencontrent pour discuter, échanger, découvrir la langue et la culture de l'autre.	Salle RPA Brantôme	Mercredi 1er septembre 11h à 12h	Tous les mercredis	7€ / séance
Dessin Mareuil	Groupe ouvert à tous les curieux qui souhaitent partager leur passion du dessin et de la peinture. Il ne s'agit pas d'un cours mais d'un moment pour dessiner ensemble, découvrir, échanger. Ouvert à toutes les pratiques, matériel non fourni.	Ruban Vert Mareuil	En cours d'organisation pour le mois d'octobre, vous inscrire pour être tenu informé		Voir page 2
Dessin Brantôme	En cours d'organisation avec Virginie. Contactez-nous pour vous inscrire.				
Généalogie	Un groupe d'habitants vous propose une rencontre mensuelle, pour travailler autour des recherches généalogiques. Pensez à apporter vos livrets de famille, et tout document qui pourra vous être utile, ainsi que votre ordinateur portable si vous en avez un. Des sorties aux archives départementales peuvent être organisées	Ruban Vert Mareuil	Vendredi 17 septembre A partir de 14h	1 séance / mois Dates à venir	Voir page 2
Gym douce & respiration (55 ans et plus)	Atelier de gym douce animé par Violaine. Au programme : renforcement musculaire doux, étirements, travail sur l'équilibre, respiration, prévention des chutes, apprendre à se relever.	Vieux-Mareuil	Mercredi 8 septembre 9h15 à 10h15	1 séance / semaine	1er trimestre 40€ 2e et 3e trimestre 30€
Méditation	Solange vous guide dans des séances de méditation pleine conscience.	Ruban Vert Mareuil	Date à venir prochainement, nous contacter pour vous inscrire		Voir page 2
Scrabble	Jouer avec les mots et les lettres sans compétition : en duplicate, tout le monde avec le même tirage de lettres essaie de trouver le meilleur mot. Des rencontres avec d'autres clubs peuvent être organisées.	Ruban Vert Mareuil	Lundi 6 septembre A partir de 14h	Tous les lundis	Voir page 2
Sorties ciné * (55 ans et plus)	Une sortie mensuelle au cinéma de Nontron. Le minibus vous prend à 15h à la maison médicale de Mareuil ou à 15h15 à Vieux Mareuil. Inscription obligatoire.	Cinéma de Nontron	Lundis 13 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre		5€ / séance
Sortie Piscine * (55 ans et plus)	Un moment de détente à la piscine l'Ovive (Saint Martial de Valette). Inscription et bonnet de bain obligatoire	Saint Martial de Valette	Mercredi 22 septembre, Départ à 14h de la maison médicale		5€ / séance
Yoga Mareuil	Céline vous propose des séances qui allient postures de yoga, respiration et relaxation pour une meilleure santé physique, psychique et émotionnelle	Ruban Vert Mareuil	Lundi 6 septembre 19h - 20h15	Tous les lundis	1er trimestre 91€ ; 2e et 3e trimestre 77€
Yoga Brantôme	Edith vous accompagne dans cette pratique et philosophie millénaire aide à trouver l'ancrage, la fluidité, la fermeté et la légèreté en nous-même, grâce à la respiration, aux mouvements et aux postures.	En cours d'organisation, contactez nous pour vous inscrire.			