



ATELIERS MDA SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

LES JEUDIS À ASPET DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

- Jeudi 3 septembre
- Jeudi 1 octobre
- Jeudi 29 octobre
- Jeudi 26 novembre
- Jeudi 10 décembre

PAUSE-CAFÉ

- Jeudi 29 octobre
- Jeudi 10 décembre

 Salle de la Mairie annexe - 424 rue de la résistance, 31160 Aspet

LES LUNDIS À AURIGNAC DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

- Lundi 14 septembre
- Lundi 28 septembre
- Lundi 12 octobre
- Lundi 26 octobre
- Lundi 9 novembre
- Lundi 23 novembre
- Lundi 7 décembre
- Lundi 21 décembre

PAUSE-CAFÉ

- Lundi 28 septembre
- Lundi 26 octobre
- Lundi 23 novembre
- Lundi 21 décembre

 MARPA « Les Cazalères »
Imp. des Anciens Combattants
31420 Aurignac

 SSIAD
« Les Trois Rivières »
157 Av. de Boulogne
31420 Aurignac

LES JEUDIS À BAGNÈRES-DE-LUCHON DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

- Jeudi 10 septembre
- Jeudi 24 septembre
- Jeudi 8 octobre
- Jeudi 22 octobre
- Jeudi 5 novembre
- Jeudi 19 novembre
- Jeudi 3 décembre
- Jeudi 17 décembre
- Jeudi 31 décembre

PAUSE-CAFÉ

- Jeudi 24 septembre
- Jeudi 19 novembre

 Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)
Place Gabriel Rouy / Place du marché 31110 Bagnères-de-Luchon

LES JEUDIS À MONTRÉJEAU DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

- Jeudi 17 septembre
- Jeudi 15 octobre
- Jeudi 12 novembre
- Jeudi 24 décembre

 Salle de Réunion
2 Rue Jeanne d'Arc
31210, Montréjeau

Pour chaque date, des assistants de soins en gérontologie interviendront auprès de vos proches aidés pour proposer des activités de stimulation cognitive.



06 08 10 37 71 - 05 61 94 54 54



mda@sicasmir.fr

MDA MAISON
DES AIDANTS



ATELIERS MDA SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

LES LUNDIS À SALIES DU SALAT DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

(Salle cheveux d'argent)

- Lundi 7 septembre
- Lundi 21 septembre
- Lundi 5 octobre
- Lundi 19 octobre
- Lundi 2 novembre
- Lundi 16 novembre
- Lundi 30 novembre
- Lundi 14 décembre
- Lundi 29 décembre

PAUSE-CAFÉ

(Salle de mariage)

- Lundi 7 septembre
- Lundi 5 octobre
- Lundi 2 novembre
- Lundi 14 décembre

📍 Hôtel de Ville (3 salles), Rue de L'Hôtel de Ville, 31260 Salies-du-Salat

LES MARDIS À SAINT-GAUDENS DE 14H30 À 16H30

RELAIS MÉMOIRE

(Salle exposition)

Tous les mardis de l'année 2026 sauf les mardis de l'atelier « lire en toute convivialité »

PAUSE-CAFÉ

(Salle bibliothèque)

- Mardi 1^{er} septembre
- Mardi 13 octobre
- Mardi 10 novembre
- Mardi 8 décembre

SOPHROLOGIE DE 15H À 16H

- Mardi 8 septembre (report de la séance du 07/07)
- Mardi 29 septembre
- Mardi 27 octobre
- Mardi 24 novembre
- Mardi 29 décembre

📍 Cinéma Le Régent
16 Rue de l'Indépendance
31800 Saint-Gaudens

📍 SICASMIR
14 Rue R. Schumann
31800, Saint-Gaudens

LIRE EN TOUTE CONVIVIALITÉ

Projet en collaboration avec la médiathèque départementale 31

- Mardi 22 septembre
- Mardi 20 octobre
- Mardi 17 novembre
- Mardi 1 décembre

📍 Médiathèque Départementale de la Haute-Garonne
689 Chem. de la Graouade, 31800 Saint-Gaudens

ATELIER DANCER'OC : BAL TRADITIONNEL

Nouveau

- Mardi 3 novembre
- Mardi 15 Décembre (Bal/Fête fin d'année)
- Mardi 5 Janvier
- Mardi 26 Janvier
- Mardi 2 Février
- Mardi 23 Février
- Mardi 2 Mars
- Mardi 9 Mars
- Mardi 16 Mars (Bal)

FÊTE TRIMESTRIELLE

📍 Salle du Gavastous, 31800 Saint-Gaudens

Mardi 15 décembre (à la salle du Gavastous avec le Bal traditionnel DanCer'Occ)

Pour chaque date, des assistants de soins en gérontologie interviendront auprès de vos proches aidés pour proposer des activités de stimulation cognitive.



06 08 10 37 71 - 05 61 94 54 54



mda@sicasmir.fr

MDA MAISON
DES
AIDANTS