

Cap  
Bien-être



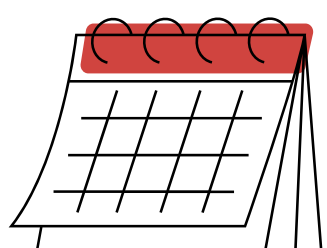
Ateliers Gratuits  
Ouverts aux 60 ans et + !

# APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

## AMANCEY

à la bibliothèque intercommunale Amancey Loue Lison

**Réunion d'information : Lundi 5 octobre à 14H**



Mardi matin  
de 9h30 à 12h

**Séance 1 : 20/10/26**

**Séance 3 : 03/11/26**

**Séance 2 : 27/10/26**

**Séance 4 : 10/11/26**

**Inscriptions obligatoires :**

auprès de Mélanie MASTAING (animatrice ASEPT BFC)  
melanie.mastaing@asept-bfc.fr - 06 74 18 68 20



**POUR Bien  
Vieillir**



Action réalisée avec le financement de la Commission des  
Financeurs Départementale du Doubs