

# Le Café des Séniors



La communauté de communes Cœur de Garonne propose divers projets créateurs de lien social pour favoriser « le bien vieillir ».

Ces projets s'adressent aux séniors du territoire.

Afin de répondre à leurs différentes interrogations le Service Action sociale, par le biais de la prévention séniors, propose une action originale intitulée : "**Le Café des Séniors**". Le 1<sup>er</sup> cycle d'ateliers s'est déroulé à Le Fousseret et le projet continue sa route cette fois-ci à Rieumes.

*« A partir du jeudi 14 avril 2022, ce sont sept rencontres conviviales qui vont être organisées, pour donner à chacun des clefs pour une meilleure retraite. »*

Ces rencontres, animées par des professionnels, se dérouleront en 3 temps :

Apport théorique avec l'aide d'un professionnel spécialisé sur le sujet,

Débat et questions (temps participatif)

Café convivial et échanges plus informels

Les thématiques seront définies en fonction des envies du groupe :

- \* comment améliorer mon sommeil ?
- \* comment adapter mon logement ?
- \* comment manger équilibrer ? ...

Les ateliers sont ouverts aux personnes de plus de 60 ans habitant le territoire de Cœur de Garonne. Ils sont gratuits.

Vous trouverez ci-joint un flyer avec les 7 dates de rencontres proposées à Rieumes à la Maison du Tailleur .

Le dernier cycle d'ateliers de ce projet se terminera à Cazères.

**Renseignements et inscriptions au 06 14 80 15**

**« prospectus.pdf »**

