Prévention Séniors Cœur de Garonne

La rentrée de septembre 2024 approche à grands pas, la Communauté de communes Cœur de Garonne propose un panel d'activités, de programmes et de stages pour les **séniors de plus de 60 ans**. Les activités sont sur inscription et financées dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.
L'agenda des séniors détaillé sortira mi-septembre.

Pour toutes informations complémentaires et inscriptions : 06 14 80 15 33 – prevention-seniors@cc-coeurdegaronne.fr

Belle rentrée à vous toutes et à vous tous.

ACTIVITES PHYSIQUES

- **« SILVER XIII-Equilibre »** - ***RIEUMES*** – Les lundis de 10h à 11h30 du 30/09/2024 au 23/12/2024 – Atelier ludique de prévention des chutes utilisant le matériel de rugby à XIII.
- **« LES ANNEAUX DE L'APA »** (Activités physiques adaptées)- ***SAINTE FOY DE PEYROLIERES*** – Les lundis de 10h45 à 12h de fin septembre 2024 à juin 2025 – Découverte de l'activité physiques au travers de jeux d'adresse, jeux collectifs, jeux d'opposition. Convivialité assurée !
- **« SPORTEZ-VOUS BIEN »** - ***CAZERES*** – Les jeudis de 9h à 10h30 de fin septembre 2024 à juillet 2025 – 4 cycles de 10 séances : marche / Pilates / Stretching postural et marche nordique.
- **Stage « EQUILIBRE ET VOUS** ! » - ***CAZERES*** – Lundi 14 et mardi 15 octobre 2024 – Toute la journée – Repas pris en commun – Animé par un ergothérapeute et un éducateur sportif - Podomètre offert en fin de stage.

RETRAITE / SANTE

- **Programme motivationnel « D'MARCHE »** - ***LE FOUSSERET*** – Les jeudis de 9h30 à 12h. Les 19/09, 17/10, 14/11 et 12/12/2024 – Accompagnement personnalisé par un éducateur sportif – Podomètre offert.
- **Atelier « BIENVENUE A LA RETRAITE »** - ***CAZERES*** – Les jeudis de 10h à 12h du 03/10/2024 au 12/12/2024. Atelier réservé aux futures retraités (dans les 2 ans à venir) et aux jeunes retraités (moins de 2 ans).
- **Stage « MON CŒUR, MA VIE »** - ***LABASTIDE-CLERMONT*** – Jeudi 05 et vendredi 06 décembre 2024 – Toute la journée – Mieux connaître le fonctionnement de votre cœur - Animé par une infirmière.

NUMERIQUE ET SMARTPHONE

- **« SMARTPHONE ET MEMOIRE »** - ***CAZERES*** – Les mercredis de 9h30 à 11h30 du 18/09/2024 au 06/11/2024 – Faites travailler votre mémoire avec votre portable ou votre tablette.
- **« MON SMARTPHONE AU QUOTIDIEN »** - ***BOUSSENS*** – Les jeudis de 13h30 à 15h30 du 03/10/2024 au 21/11/2024 – Venez découvrir les subtilités de vos smartphones ou tablettes.

LOISIRS

- **« THEATRE LUDIQUE »** - Les mardis de 15h à 16h30 – Reconnectez-vous au plaisir de créer, de jouer, de puiser dans vos souvenirs et votre imagination en toute convivialité.

- ***RIEUMES*** : Les 10, 17 et 24 septembre 2024
- ***CAZERES*** : Les 8, 15 et 22 octobre 2024

- **« CERAMIQUE ET DECORATION »** - Les mardis de 10h à 12h ou de 14h à 16h.

- ***RIEUMES*** : 29/10 – 12/11 – 26/11 - 10/12 à de 10h à 12h
- ***RIEUMES*** : 05/11 – 19/11 – 03/12 à de 14h à 16h
- ***CAZERES*** : 29/10 – 12/11 – 26/11 – 10/12 à de 14h à 16h
- ***CAZERES*** : 05/11 – 19/11 – 03/12 à de 10h à 12h

«Flyer_Cazères BAR MIDI-PYRENEES.pdf»

«MFO_Fiche action_Coeur et vie.pdf»

«PST_flyer-D-Marche-CDG-HD.pdf»

Court terme
Long terme
Concentration
Attention
BOOSTEZ VOTRE
MÉMOIRE
APPORTEZ VOTRE SMARTPHONE
Gratuit
+60 ans
Cazères
18, 25 sept + 2,9,16,23,30 Oct + 6 Nov
Inscription : Mme Jegat: 06 14 80 15 33,
prevention.seniors@cc-coeurdegaronne.fr
Seniors Connexion
ars
CNSA
Carsat

DITES ADIEU AUX GALÈRES
DE SMARTPHONE
Gratuit
+60 ans
PARAMÉTRAGE
CLOUD
WHATSAPP
IA
Boussens
3,10,17,24,31 Oct + 7,14,21 Nov 14h-16h30
Inscription
Mme Jegat: 06 14 80 15 33
prevention.seniors@cc-coeurdegaronne.fr
Seniors Connexion
ars
CNSA
Carsat