



PRÉVENTION SENIORS

[L'agenda des seniors] septembre à décembre 2024

BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE

● ATELIER « SILVER XIII - EQUILIBRE »

Gardez l'équilibre, c'est essentiel !

Le lundi de 10h30 à 11h30 du 30 septembre au 23 décembre à Rieumes

Encadré par un professionnel formé et certifié, cet atelier se décline en 12 séances d'une heure sur 3 mois. C'est un programme de prévention des chutes en utilisant le matériel et les gestes techniques du rugby à XIII.

Bénéfices : amélioration de l'équilibre, développement de la force, renforcement des réflexes et de la coordination, entretien de la mobilité articulaire.



● STAGE SANTÉ « EQUILIBRE, ET VOUS ! »

Testez vos connaissances !

Lundi 14 et mardi 15 octobre à Cazères

Repas pris en commun. Podomètre offert en fin de stage.

Décliné en deux journées de stage, cet atelier animé par un enseignant en activités physiques adaptées et un ergothérapeute vous permettra de bénéficier de recommandations et de conseils adaptés sur l'activité physique et la prévention des chutes. Au programme : comment prévenir les risques de chutes, jeux autour de l'équilibre, mon habitation et ses risques, initiation à la marche nordique ...



● PROGRAMME « SPORTEZ VOUS BIEN »

Entretenir sa condition physique au travers de 4 activités !

Le jeudi de 9h à 10h30 de septembre 2024 à juillet 2025 à Cazères et environs

Venez pratiquer 4 activités physiques adaptées par cycle de 10 séances et encadrées par une éducatrice sportive : marche, Pilates seniors, stretching postural et marche nordique.

Adapté au public novice et/ou ayant des difficultés de mobilité motrice.

● PROGRAMME « LES ANNEAUX DE L'APA »

APA : Activités physiques adaptées

Le lundi de 10h45 à 12h de octobre 2024 à juin 2025 à Sainte-Foy-de-Peyrolières

Encadré par un professionnel formé et certifié, ce programme se décline en 32 séances d'1h15. Vous pratiquerez en toute convivialité plusieurs activités physiques au travers de jeux d'adresse, jeux collectifs et d'opposition. Bonne humeur et mise en forme au rdv !



MA RETRAITE, MA SANTÉ



ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »

Venez partager autour du passage à la retraite !

Le jeudi de 10h à 12h du 3 octobre au 12 décembre à Cazères

Au cours de ces 7 séances, ce programme permet : de s'informer sur l'accès à l'ensemble des droits sociaux, de se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et faire émerger des idées, des envies.

Atelier réservé aux futurs retraités (dans les 2 ans) et aux jeunes retraités (moins de 2 ans).

NEOSILVER

STAGE « MON CŒUR, MA VIE »

Les secrets du fonctionnement de notre cœur et comment le préserver !

Jeudi 5 et vendredi 6 décembre à Labastide-Clermont

Au cours de ces deux journées animées par une infirmière, vous renforcerez vos connaissances sur votre cœur et les moyens d'en prendre soin. Au programme : Qu'est-ce qu'un cœur en bonne santé, connaître les signes d'un AVC, maladies cardiovasculaires et dépistage ...



PROGRAMME MOTIVATIONNEL « D'MARCHE »

Augmentez votre quantité de pas au quotidien pour rester en forme !

Le jeudi 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre de 9h30 à 12h au Fousseret



Tout au long des 4 séances, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé du formateur D'marche, de la dynamique du groupe et d'un podomètre connectable offert pour suivre vos succès.

MON SMARTPHONE ET MOI



ATELIER « MON SMARTPHONE AU QUOTIDIEN »

Venez découvrir les subtilités de vos smartphones ou tablettes !

Le jeudi de 14h à 16h30 du 3 octobre au 21 novembre à Boussens

Accompagné par un professionnel du numérique, vous explorerez les applications téléphoniques utiles à votre quotidien durant 8 séances collectives. Cet atelier ludique est adapté à tous les utilisateurs novices ou confirmés.

ATELIER « SMARTPHONE ET MÉMOIRE »

Faites travailler votre mémoire en utilisant votre smartphone ou votre tablette !

Le mercredi de 9h30 à 11h30 du 18 septembre au 6 novembre à Cazères

Accompagné par un professionnel du numérique, vous découvrirez comment votre smartphone ou votre tablette peuvent vous aider à renforcer votre mémoire. Cet atelier ludique est adapté à tous les utilisateurs novices ou confirmés.



MES LOISIRS

ATELIER « THÉÂTRE LUDIQUE »

Venez avec votre bonne humeur !

Les mardis 10, 17 et 24 septembre, à la salle du Pigeonnier à Rieumes
Les mardis 8, 15 et 22 octobre, à la maison du Campet à Cazères

Accompagné par un comédien professionnel, reconnectez-vous au plaisir de créer, de jouer, de puiser dans vos souvenirs et votre imagination. L'objectif est de passer un moment de partage et de convivialité.

ATELIER « CÉRAMIQUE ET DÉCORATION »

Révélez l'artiste qui est en vous !

A Rieumes

Les mardis 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre de 10h à 12h
Les mardis 5, 19 novembre et 3 décembre, de 14h à 16h

A la maison du Campet à Cazères

Les mardis 29 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre de 14h à 16h
Les mardis 5 et 19 novembre, et 3 décembre de 10h à 12h

Lors de ces séances de création et décoration sur céramique, la place est faite à l'échange, la créativité et au papotage ... Pas besoin d'être un artiste chevronné pour se surprendre soi-même !
Séance conviviale en commun le mardi 7 janvier 2025 autour de la galette des rois.



SOUTIEN AUX AIDANTS

LA PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS

Vous aidez un proche ? Vous êtes aidant !

Nous vous proposons un lieu d'échanges et de ressources pour les aidants familiaux qui prennent soin d'un proche. L'objectif est de vous permettre d'exprimer vos difficultés, de bénéficier de conseils, d'informations et d'une écoute attentive.

Le jeudi de 14h30 à 16h30 à l'espace de vie sociale, 136 route de Pouy de Touges, Le Fousseret
Contact préalable au 06 14 80 15 33

Jeudi 19 septembre : « La parole aux aidants » avec Emmanuelle Castex – Psychologue

Jeudi 17 octobre : « Un temps pour soi » avec Solange Fourest – Art-Thérapeute

Jeudi 21 novembre : « La parole aux aidants » avec Emmanuelle Castex – Psychologue

Jeudi 19 décembre : « Un temps pour soi » avec Céline Gendre - Sophrologue



● ATELIER CAP BIEN-ÊTRE

Autour d'une animation dynamique, de supports ludiques et d'échanges, le programme CAP BIEN-ÊTRE vous permettra de développer vos capacités à valoriser le positif pour vous aider à mieux surmonter les épreuves de la vie. Vous expérimenterez des activités de relaxation générant des émotions positives et vous apprendrez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

Les mardis 5, 12, 19 et 26 novembre de 14h à 17h
à l'espace de vie sociale du Fousseret, 136 route de Pouy-de-Touges



● LE DISPOSITIF DE RÉPIT ITINÉRANT

Vous aidez un proche ? Vous avez besoin de répit ? Accordez-vous un moment pour vous !

La communauté de communes Cœur de Garonne met en place un dispositif de répit itinérant à titre expérimental. Lors de cet accueil non médicalisé et sécurisé, des activités variées et adaptées seront proposées à votre proche aidé atteint d'une maladie neuro-évolutive (maladie d'Alzheimer et apparentée) en respectant ses envies et ses possibilités. Possibilité de transport.

Les lundis de 14h à 17h à Saint-Elix-le-Château
Les vendredis de 14h à 17h à Bérat



**UN TEMPS DE RÉPIT
POUR LES AIDANTS**

**ANIMATIONS
COLLECTIVES & LUDIQUES**
les lundis à Saint-Elix-le-Château
les vendredis à Bérat
de 14h à 17h

Possibilité de transport
Renseignements au 05 61 91 94 96 - 06 14 80 15 33



Renseignements et inscriptions
Izabel JEGAT : 06 14 80 15 33
prevention.seniors@cc-coeurdegaronne.fr

Ateliers ouverts à tous les seniors de la communauté de communes Cœur de Garonne de + 60 ans,
et financés dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie.