

BULLETIN RÉPONSE

Nom.....

Prénom.....

Email

Téléphone.....

Adresse :

→ Atelier « **Café numérique** »

Je souhaite participer oui non

Je suis intéressé(e) oui non

→ Atelier « **Nutri Activ** »

Je souhaite participer oui non

Je suis intéressé(e) oui non

→ Atelier « **Les 4 saisons de l'APA** »

Je souhaite participer oui non

Je suis intéressé(e) oui non

→ BESOIN DE TRANSPORT oui non

Bulletin à découper et à renvoyer ou déposer à :

la Communauté de communes Cagire Garonne Salat

15 avenue du Comminges 31260 Mane

✉ saad@cagiregaronnesalat.fr

✉ ssiad.bas-salat@cagiregaronnesalat.fr

**Rencontres
et Ateliers
Autonomie
à Domicile**

CAGIRE GARONNE SALAT

Autonomie à Domicile

CAGIRE GARONNE SALAT



**60
ans
et +**

Rencontres et Ateliers

GRATUIT



Service Soins Infirmiers À Domicile 05 61 98 49 35

Service d'Aide À Domicile 05 61 97 85 94

**Cagire
Garonne
Salat**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Café numérique

«Je fais de l'ordi mon ami »

POUR QUI ? → 60 ans et +

QUOI ? → 11 séances, 5 participants par atelier
→ Mail, site internet, réseaux sociaux, accès aux services publics. J'apprends à utiliser les équipements numériques.

Avec Qui ? → 1 animateur numérique
→ Partenariat avec France Services Mane



OÙ ? → À Mane, hôtel communautaire

QUAND ? → De novembre 2023 à juin 2024.
Les jeudis après-midi

Nutri Activ

« Les bons réflexes pour bien manger et bouger »

POUR QUI ? → 60 ans et +

QUOI ? → 6 séances, 10 à 15 participants par atelier

Séance 1 : Alimentation et activité

Séance 4 : Alimentation et plaisir

Séance 2 : Les besoins nutritionnels spécifiques des seniors

Séance 5 : Du panier à l'assiette

Séance 3 : L'activité physique

Séance 6 : Les bons réflexes consommation

OÙ ? → À Saint-Martory, pôle communauté de communes

QUAND ? → Novembre-décembre 2023
Tous les mardis 14h30-16h30

Les 4 Saisons de l'APA

L'activité physique, adaptée au fil des saisons

POUR QUI ? → 60 ans et +

QUOI ? → 32 séances collectives d'1h30 / semaine
→ renforcement musculaire / autonome
→ jeux collectifs / hiver
→ randonnées santé / printemps
→ relaxation & souplesse / été

OÙ ? → À Figarol, salle des fêtes

Avec Qui ? → Siel bleu
→ des professionnels diplômés STAPS et APA

QUAND ? → Le vendredi matin

