



BULLETIN RÉPONSE

Rencontres et Ateliers Autonomie à Domicile

CAGIRE GARONNE SALAT

Nom.....

Prénom.....

Email.....

Téléphone.....

Adresse :

→ Je souhaite avoir des informations pour :

- Bienvenue à la retraite
- La santé est dans l'assiette
- Ateliers mémoire, remues méninges
- Sport adapté
- Café numérique
- Soutien aux aidants

- Groupe de paroles
- Accompagnement individuel
- Formation 2 jours

→ Besoin de transport

- Oui
- Non

Bulletin à découper et à renvoyer ou déposer à :
Communauté de communes Cagire Garonne Salat
15 avenue du Comminges 31260 Mane

service.autonomie@cagiregaronnesalat.fr

Le Service Autonomie à Domicile

CAGIRE GARONNE SALAT



3 permanences près de chez vous

📍 HÔTEL COMMUNAUTAIRE
15 avenue du Comminges 31260 Mane

📍 PÔLE SAINT-MARTORY
4 rue des Villas 31360 Saint-Martory

📍 PÔLE ASPET
rue Armand Latour 31160 Aspet

service.autonomie@cagiregaronnesalat.fr

05 61 97 85 94

Carsat Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

CNRACL

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

NEOSILVER

Sécurité sociale

santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

L'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Cohésion Égalité Territoires

ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

Agence nationale de l'habitat
Anah

HG
Haut Garonne

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Siel Bleu

Le Service Autonomie à Domicile

CAGIRE GARONNE SALAT

GRATUIT

Rencontres et Ateliers

- Nouveaux retraités
- 60 ans et +
- soutien aux aidants



Cagire Garonne Salat
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Soutien aux aidants

GROUPE DE PAROLE



- Par une psychologue
- 10 séances (1/mois) septembre 2024 à juin 2025
- Offrir à chaque aidant un lieu d'échanges, de partage et de soutien
- Mazères-sur-Salat



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



- Par une psychologue
- 5 séances (1 heure/séance)
- Lieu à définir selon besoin

FORMATION « SOUTIEN AUX AIDANTS »



- Par un professionnel de l'association Siel Bleu
- 2 jours repas offert
- Prise en charge de l'aidé par le service autonomie si besoin
- Prévention de la santé, prévention des risques, favoriser la relation aidant / aidé

- Lieu à définir

Ateliers & Rencontres

60 ans et +

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE



- Par une nutritionniste
- 3 séances de 2h
- 3 groupes

Castelbiague : octobre 2024

Aspet : novembre 2024

Soueix : janvier 2025

→ Thèmes

besoins alimentaires, bienmanger sans se ruiner, garder l'appétit et l'envie de cuisiner

ATELIERS MÉMOIRE REMUES MENINGES

- Par 1 psychologue
- 10 séances de 1h30 1/mois
- 2 groupes à Mane et à Saleich + 1 séance individuelle
- D'octobre 2024 à juin 2025
- Stimuler la mémoire



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Par l'association Siel Bleu
- 25 séances d'1h30
- De novembre 2024 à juin 2025 le vendredi à His ?



Bienvenue à la retraite



POUR QUI ? → Futurs et jeunes retraités

PAR QUI ? → La société Néosilver

THÈMES



- s'informer
- les clés pour vivre en bonne santé heureux et autonomes
- faire émerger des idées, des nouveaux projets

OÙ ? → À Montsaunès 14h30-16h30

QUAND ?



- 23 septembre
- 30 septembre
- 7 octobre
- 14 octobre
- 4 novembre
- 14 novembre
- 2 décembre