

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



service.autonomie@cagiregaronnesalat.fr

05 61 97 85 94









NEOSILVER



















Service

Autonomie

à Domicile 😵

CAGIRE GARONNE SALAT

GRATUIT

Soutien aux aidants

Ateliers & Rencontres 60 ans et +

Bienvenue à la retraite

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



La Santé est dans l'assiette

Par une nutritionniste

→ 3 séances de 2h

→ 3 groupes

Castelbiague: octobre 2024

Aspet: novembre 2024

Soueich: janvier 2025

→ Thèmes

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

ACCOMPAGNEMENT individuel

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

1/mois

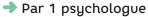
2 groupes à Mane et à Saleich

+ 1 séance individuelle

→ D'octobre 2024 à juin 2025

Stimuler la mémoire

ATELIERS MÉMOIRE REMUES MENINGES









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

FORMATION « SOUTIEN aux aidants »

- → Par un professionnel de l'assocation 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

ACTIVITÉ PHYSIQUE adaptée

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



OŪ ? → À Montsaunès 14h30-16h30

QUAND ?

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



POUQUI ? → Futurs et jeunes retraités

PAR QUI ? → La société Néosilver