



GAJA LA SELVE

MAINS"TENIR

Bougeons Ensemble

LUNDI 23 NOVEMBRE / 15H30 à 17H30

RÉUNION D'INFORMATIONS / MA VIE

Venez rencontrer l'association Ma Vie qui vous présentera ce programme dynamique et ressourçant : Bilan Forme Physique - Séances Activité Physique Adaptée - Séance Sophrologie/Nature - Défi De Pas

Inscription : Association Ma vie au 06 15 83 69 27

Lieu : Point Multiservices du Poteau - Salle de Réunion - 9 Route de Castelnaudary - 11270 GAJA LA SELVE



SAINT PAPOUL

POTERIE ET BIEN ÊTRE : FAÇONNER POUR SE SENTIR MIEUX

JEUDIS 5, 12, 26/11 & 10/12/ 14H30 À 16H30

4 SÉANCES / Nathalie JACQUES MARIN, CFPPA

Des ateliers d'art créatif pour s'initier à la poterie, activité mobilisant cognition, motricité fine et créativité. Le modelage stimule la coordination et l'autonomie au quotidien, tout en renforçant confiance et estime de soi.

Inscription : Agri Campus au 06 19 15 52 97

Lieu : Salle Occitane - Rue de l'Évêché - 11400 SAINT PAPOUL



VILLEPINTE

JARDINAGE MALIN : APPRENEZ À ENTREtenir ET RÉPARER VOS OUTILS

MARDIS 1, 8, 15 DÉCEMBRE, 12 & 19 JANVIER / 9H à 12H

5 SÉANCES / CFPPA du Lauragais

Des ateliers pour s'initier à l'entretien des outils de jardinage, afin de prolonger leur durée de vie, d'assurer la sécurité et de favoriser l'autonomie des participants. Des séances pratiques pour apprendre les gestes simples pour entretenir et réparer ses équipements et partager son savoir-faire.

Inscription : Agri Campus au 06 19 15 52 97

Lieu : Foyer des Associations - Rue Léon Blum - 11150 VILLEPINTE



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



JEUDI 12 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : ACHATS EN LIGNE : c'est possible... à condition de maîtriser les bonnes pratiques !

JEUDI 26 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : LES 10 GESTES POUR UN PC EN FORME : tri, mise à jour, ce qu'il faut savoir...

JEUDI 10 DÉCEMBRE DE 9H30 À 11H30 : CAFÉ NUMÉRIQUE : partageons nos questions et tentons de résoudre les "soudis" numériques ensemble

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

Pour toutes les questions autour de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

☐ **JEUDIS 12 & 26 NOVEMBRE, 10 DÉCEMBRE de 13H30 à 17h**

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY



LES RENCONTRES MÉDIATHÈQUES

Savoureuses, mystérieuses, joueuses les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais Audois !

Voyez-vous toujours ce que vous croyez voir ? Sentez-vous vraiment ce que vous croyez sentir ? À travers cet atelier ludique et interactif, venez découvrir à quel point nos sens peuvent parfois nous tromper ! Entre illusions d'optique, sensations de chaleur ou de froid trompeuses, et autres expériences étonnantes, vous apprendrez comment votre cerveau interprète — et parfois déforme — les informations venues de vos yeux, de votre peau ou de vos oreilles.

☐ **VENDREDI 11 DÉCEMBRE à 14H - Entrée libre et gratuite**

Lieu : Nouvelle médiathèque - 46 Grand Rue - LABASTIDE D'ANJOU

Possibilité de s'inscrire : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90



HAPPY VISIO : PRENEZ SOIN DE VOUS DEPUIS CHEZ VOUS !

L'ASSOCIATION CAP PRÉVENTION SENIORS s'engage pour votre bien-être et votre autonomie en finançant des programmes de prévention 100 % gratuits, accessibles en visioconférence depuis votre domicile, en direct et en replay.

Vous souhaitez agir pour votre santé ? LE CHÈQUE PRÉVENTION vous ouvre les portes d'un accompagnement complet et personnalisé. Accédez aux 850 activités annuelles de HappyVisio : activité physique adaptée, santé & bien-être, culture, numérique, ateliers ludiques. Et parce que certaines situations nécessitent un regard individuel, des consultations en tête-à-tête avec des experts de santé sont également proposées aux seniors en situation de fragilité, pour un suivi sur mesure et bienveillant. Pour accéder à ces contenus, répondez à un questionnaire permettant de mieux comprendre votre profil et vos besoins pour adapter au mieux nos contenus.

Contactez HappyVisio au 01 76 28 40 84 ou à contact@happyvisio.com