

BULLETIN RÉPONSE

Rencontres
et Ateliers
**SSIAD
& SAAD**
CAGIRE GARONNE SALAT

Nom.....

Prénom.....

Email

Téléphone.....

Adresse :

→ Atelier « **Café numérique** »

Je souhaite participer oui non

Je suis intéressé(e) oui non

→ Atelier « **Sport, Santé** »

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

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

✉ saad.mane@cagiregaronnesalat.fr

✉ ssiad.bas-salat@cagiregaronnesalat.fr

SSIAD & SAAD

CAGIRE GARONNE SALAT



**60
ans
et +**

Rencontres et Ateliers

GRATUIT



Service Soins Infirmiers à Domicile 05 61 98 49 35

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

05 61 97 85 94


**Cagire
Garonne
Salat**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Café numérique

« Je fais de l'ordi mon ami »

POUR QUI ? → Aidant et aidés **60 ans et +**

QUOI ?

- 15 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



QUAND ? → octobre 2022 à juin 2023

Culture, Loisirs, Santé...

« Je sors de chez moi »

POUR QUI ? → Aidant et aidés **60 ans et +**

QUOI ? → séances, 12 participants par atelier

Ateliers aidants

- prévention
- alimentation
- sport adapté
- sorties culturelles
- sensibilisation au tri

Ateliers aidés

- sport, équilibre et prévention
- atelier mémoire
- aide à l'alimentation
- sorties culturelles
- rencontres intergénérationnelles
- sensibilisation au tri

QUAND ? → octobre 2022 à juin 2023

Les 4 Saisons de l'APA

L'Activité Physique Adaptée
au fil des saisons



POUR QUI ? → Aidant et aidés > 60 ans

QUOI ?

- 32 séances collectives d'1h30 / semaine
- Renforcement musculaire / autonome
- Jeux collectifs / hiver
- Randonnées santé / printemps
- Relaxation & souplesse / été

Avec Qui ?

- Association Siel Bleu
- Des professionnels diplômés STAPS et APA