

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Ateliers 5 sens	Les jeudis : 01 ; 08 ; 15 ; 22 et 29 juin 10h00-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Gestes et habitudes de vie qui permettent de préserver ses 5 sens (vision, audition, équilibre...)
Visite Pavillon Blanc	Jeudi 22 juin 14h30-15h15	Pavillon Blanc Henri Molina	Venez découvrir toute l'offre culturelle de la médiathèque.
Atelier Ressentive	Mercredi 14 juin 10h30-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez stimuler vos fonctions cognitives au travers de votre odorat.
Ciné Gourmand	Jeudi 15 juin 14h30	Cinéma le Grand Central	Tarif unique 4€50 Film à définir
Thé dansant	Dimanche 18 juin 14h00-18h00	Salle Gascogne	Après-midi dansante sur inscription uniquement.
Ateliers être aidant, être aidé	Les jeudis : 01 ; 08 ; 15 ; 22 et 29 juin. 14h-16h	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Comprendre son rôle d'aidant, la relation avec l'aidé, l'organisation du temps pour soi et pour sa santé...
Journée découverte programme ICOPE	Lundi 12 Juin 9h00-12h Sur RDV uniquement	CCAS 18 place du Languedoc	Soyez acteur de votre bien vieillir et réalisez un test simple et rapide.

Ateliers gratuits. Inscription dans la limite des places disponibles



SORTIES ATELIERS INFOS ...

Tempo

Le programme
des activités de prévention

GUICHET ATOUT SENIORS • CCASS COLOMIERS

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Permanence numérique	Chaque mardi après-midi	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	uniquement sur RDV individuel.
Sophrologie	Les mercredis 05/04 ; 12/04 ; 19/04 ; 26/04 ; 10/05 ; 17/05 ; 24/05 et 31/05 10h30-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle et mentale en libérant les tensions.
Ciné Gourmand	Jeudi 13 avril 14h30	Cinéma le Grand Central	Tarif unique 4€50 Film à définir
Sortie Bouconne « Parcours d'orientation »	Mardi 18 avril 13h00-17h00	Départ en bus 13H00 parking Hall Comminges	Activité physique de pleine nature qui permet de découvrir l'environnement forestier.
Equilibre alimentaire	Les mardis : 11/04 ; 18/04 et 25/04 10h-12h	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Equilibre alimentaire et réveil musculaire.
Mémo Gym	Les mercredis et vendredis Du 03/04 au 26/06 (10h-12h)	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	La Mémo Gym permet de stimuler le cerveau et la mémoire et le corps.

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Musicothérapie	Les mercredis et vendredis Du 03/04 au 26/06 (10h-11h)	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	La musicothérapie permet de révéler l'expression de soi par la créativité, la musique et le corps.
Permanence numérique	Chaque mardi après-midi uniquement sur RDV	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Face aux difficultés à réaliser certaines actions numériques, un accompagnement individuel vous est proposé.
Marche Nordique	Mardi 9 Mai	Départ en bus 13H00 parking Hall Comminges	Découverte de la marche nordique.
BASKET Santé	Les jeudis 11/05 au 29/06 16h-17h	Gymnase Bertrand Andrieux	Venez travailler de manière ludique, la concentration, l'équilibre, la mémoire, l'orientation.
Sortie Bouconne « Marche nature »	Jeudi 25 Mai	Départ en Bus 13h00 parking Hall Comminges	Sentier de découverte de la faune et la flore accompagné par un guide naturaliste.
Programme bouger, mémoriser	Du 11 mai au 06 juillet 14h15-15h15	Maison des activités Gymniques Capitany (possibilité de transport sur demande)	Equi gym les lundis: Programme de renforcement musculaire. Gym Memo les jeudis: Stimulation des Fonctions cognitives.