

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Visite du Pavillon Blanc	Judi 5 octobre 14h30-15h45	Pavillon Blanc Henri Molina	Venez découvrir toute l'offre culturelle de la médiathèque.
Matinée découverte programme ICOPE	Lundi 9 octobre 9h00 -12h00 sur rdv uniquement	CCASS 18 place du Languedoc	Soyez acteur de votre bien vieillir et réalisez un test simple et rapide.
E-santé	Mardi 10 octobre 10h00-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Apprendre à utiliser Mon espace santé digital.
Ateliers « Bien dans sa tête pour bien vieillir »	Les mardis 14h00-16h00 10/10 ; 17/10 ; 24/10 ; 31/10	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Valoriser son bien-être mental, comprendre ses émotions.
Conférence Stevenson et les écrivains marcheurs	Judi 12 octobre 15h00-16h30	Auditorium du Pavillon Blanc	La marche dans la vie et dans l'œuvre de l'écrivain ainsi que dans celle d'autres écrivains marcheurs.
Parcours d'orientation	Lundi 16 octobre 13h00-16h30	Départ en bus 13h00 parking Hall Comminges	Activité physique de pleine nature qui permet de découvrir l'environnement forestier.
Ciné Gourmand	Judi 19 octobre 14h30	Cinéma le Grand central	Tarif unique 4€50 Film : « Bernadette » Biopic sur Bernadette Chirac
Etre aidant, être aidé	Les vendredis 14h00-16h00 13/10; 20/10 ;27/10 10/11 et 17/11	Résidence Emeraude Anne Laffont 2 avenue du Louron	Comprendre son rôle d'aidant, la relation avec l'aidé, l'organisation du temps pour soi et sa santé. Accueil des personnes aidés durant les ateliers, autour d'animations ludiques dans la limite des places disponibles.

SORTIES ATELIERS INFOS ...

Tempo

Le programme
des activités de prévention

GUICHET ATOUT SENIORS • CCASS COLOMIERS

Ateliers gratuits. Inscription dans la limite des places disponibles



GUICHET ATOUT SENIORS
Ville de Colomiers • Centre Communal d'Action Sociale et de Santé
18 place du Languedoc, 31770 Colomiers, 05 61 15 22 26



www.ville-colomiers.fr
COLOMIERS



www.ville-colomiers.fr
COLOMIERS

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Réflexomi	Mardi 5 septembre 10h30-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez découvrir les Bienfaits de la réflexologie combinée.
Marche nature	Mardi 5 septembre 08h40-12h00	Départ en bus 8h40 parking Hall Comminges	Sentier de découverte de la faune et flore accompagné par un guide naturaliste.
Basket Bien-être	Les jeudis 16h-17h00 07/09 ; 14/09 ; 21/09 ; 28/09 ; 05/10 ; 12/10 et le vendredi 20/10 : 10h00-11h00	Gymnase Bertrand Andrieux (13 rue des Sports 31770 Colomiers)	Le Basket Bien-être permet de travailler de manière ludique , la concentration, l'équilibre, la mémoire , l'orientation...
Matinée découverte programme ICOPE	Lundi 11 septembre 9h00 -12h00 sur rdv uniquement	CCASS 18 place du Languedoc	Soyez acteur de votre bien vieillir et réalisez un test simple et rapide.
Atelier Ressentive	Mercredi 13 septembre 10h30-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez stimuler vos fonctions cognitives au travers de votre odorat.
Gymnastique cérébrale	Les mercredis : 13/09 ; 20/09 ; 27/09 ; 04/10 et 11/10 14h00-16h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Musclez vos neurones pour stimuler vos mémoires.
Informatique	Les jeudis : 15/09 au 16/11 cycle de 10 séances 13h30-15h00 ou 15h00-16h30	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Savoir utiliser le numérique dans son quotidien : joindre une pièce à un mail, naviguer sur les sites administratifs...
Tir à l'arc	Lundi 18 septembre : 13h00-16h30	Départ en bus 13h00 parking Hall Comminges	Initiation au tir à l'arc

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
Musicothérapie /danse adaptée	Les mercredis 10h00-11h00 Du 20/09 au 06/12 Cycle de 10 séances	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	La musicothérapie permet de révéler l'expression de soi par le créativité, la musique et le corps
Ma mémoire en mouvement	Les mercredis 11h00-12h00 20/09 au 06/12 Cycle de 10 séances	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Les ateliers «ma mémoire en mouvement » permettent de stimuler le cerveau, la mémoire et le corps.
Ciné échange « La promesse de l'aidant »	Vendredi 22 Septembre 14h30 Avec la présence du réalisateur Edouard CARRION	Cinéma VEO Grand Central Entrée gratuite	Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle... Antoine décide de tout gérer à la maison lorsqu'il apprend que sa femme est en perte d'autonomie à cause d'une maladie chronique...
Visite des archives	Mardi 26 septembre 10h30-12h00	Hôtel de ville	Découvrez le service des archives municipales ainsi que les documents anciens qui y sont conservés.
Coup de fourchette à la retraite	Les Vendredis 9h30-14h00 29/09 ; 06/10 ; 13/10 ; 20/10 ; 10/11 ; 17/11	Maison Citoyenne Seycheron	Animation autour d'un thème sur la diététique, avec la réalisation de recettes et le partage du repas.
Thé dansant	Dimanche 1^{er} octobre 14h00-18h00	Salle Gascogne	Après-midi dansante animée par l'orchestre les Toulousains
Réflexomi	Mardi 3 Octobre 10h30-12h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez découvrir les Bienfaits de la réflexologie combinée.
Soft Golf	Lundi 2 octobre 8h40-12h00	Départ en bus 8h40 parking Hall Comminges	Initiation au golf