



PRÉVENTION SENIORS

[L'agenda des seniors] mai à août 2026

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE



Stage « SANTÉ AU FEMININ, TOUTES CONCERNÉES ! »

Santé, soin de soi et self-défense au programme de ce stage

• **Le jeudi 11 et le vendredi 12 juin 2026 de 9h30 à 16h à Plagnole**

Conçu de manière pédagogique, ce stage de 2 journées abordera la santé au féminin sur plusieurs axes : un temps d'échange autour de la santé féminine, la découverte des comportements favorables à une bonne santé, l'accompagnement corporel et un atelier pratique de self-défense.

Stage animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

Repas sorti du panier, dessert offert.



MES LOISIRS

● ATELIER « RECYCL'ART »

Réveillez l'artiste qui est en vous tout en recyclant !

● **Jeudi 2 juillet à Bérat de 10h à 16h**

Pascale, ambassadrice du tri Cœur de Garonne, vous propose tous les trimestres des ateliers créatifs basés sur le recyclage.

Thème : Confection d'une corbeille

Repas sorti du panier



● ATELIER « AU FIL DES MOTS »

Quand les fils se tissent et les mots se dévoilent !

● **Rieumes : lundi 1^{er} juin - 14h30/17h - Médiathèque – 05 61 91 16 09**

● **Savères : mercredi 3 juin – 15h/17h30 – Bibliothèque – legrenierauxlivres.saveres@gmail.com**

● **Lherm : mardi 9 juin – 14h30/17h – Médiathèque – 05 61 56 18 75**

● **Bérat : jeudi 11 juin – 14h30/17h – Médiathèque – 05 34 47 87 17**

En collaboration avec le service culture Cœur de Garonne et les médiathèques du territoire, nous vous proposons un atelier singulier avec la « Soi-disante Compagnie », qui mêle travaux d'aiguilles (point de croix, canevases, broderies ...) et lecture à voix haute par la comédienne Valérie Vériel ...

Un temps de rencontres, d'échanges et d'évasion ...



● ATELIER « INTERGÉNÉRATIONNEL »

Venez partager un moment de convivialité avec les élèves du Lycée de Rieumes !

● **À venir en juin, de 13h30 à 16h30 à Rieumes**

Ces après-midis d'échanges entre générations perdurent depuis plusieurs années et permettent la transmission des expériences et des savoirs autour d'animations surprises suivies d'une collation gourmande.



MON TERRITOIRE, MA CULTURE

● CŒUR ESTIVAL : le festival itinérant de Cœur de Garonne

Un festival pour découvrir les villages de Cœur de Garonne !

● **Samedi 18 juillet, Le Plan**

● **Samedi 22 août, Rieumes**



Pour sa huitième édition le festival Cœur de Garonne proposera deux journées placées sous le signe du partage et de la découverte avec, au programme : des randonnées sportives ou familiales, des ateliers artistiques, des expositions, des visites patrimoniales ou encore des marchés de producteurs. En fin de journée, des spectacles et concerts permettront de partager des moments chaleureux et intergénérationnels.

● OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL

Envie de randonner, de visiter, de découvrir, de déguster ?

● **Dimanche 31 mai : reconstitution historique de la bataille de Saint-Vidian – Martres-Tolosane**

● **6 et 7 juin : festival du jeu - Rieumes**

● **Samedi 6 juin : deux randonnées – Montberaud – Inscriptions : 06 83 18 46 41**

● **Dimanche 7 juin : 23^{ème} édition du rallye de voitures anciennes ARSAPLAN – Le Plan**

● **Samedi 13 juin : salon des vins & spiritueux – Rieumes**

● **Samedi 27 juin : marche participative de 5 ou 10 km – Poucharramet 06 08 93 85 00**

● **De mai à août : tous les jeudis de 20h à la nuit, randonnée à la fraîche – Sénarens**



OFFICE DE TOURISME
INTERCOMMUNAL
Cœur de Garonne

L'office de tourisme intercommunal vous accueille au sein de ses 3 bureaux à Cazères, Martres-Tolosane et Rieumes.

<https://tourismecoeurdegaronne.com> Renseignements : 05 62 02 01 79

SOUTIEN AUX AIDANTS

● HALTE-RÉPIT à SAINT-ÉLIX-LE-CHÂTEAU et BÉRAT

Vous aidez un proche ? Vous avez besoin de répit ? Accordez-vous un moment pour vous !

Le CIAS Cœur de Garonne vous propose un soutien en accueillant votre proche le temps d'un après-midi. La Halte-Répit accueille les proches aidés de plus de 60 ans ayant des troubles cognitifs légers à moyens, une pathologie ou un handicap les isolant socialement.

Des activités adaptées et animées par un professionnel et une équipe de bénévoles, sont proposées telles que des ateliers de cuisine, des activités créatrices, des quiz musicaux, des jeux de société, des ateliers de lecture...

Les lundis de 14h à 17h sur Saint-Elix-le-Château

Les vendredis de 14h à 17h sur Bérat

Tarif : 10€ la séance



CITOYENNETÉ

● APPEL A BÉNÉVOLES

Engagez-vous pour lutter contre l'isolement social des aînés !

Le CIAS Cœur de Garonne souhaite consolider les actions de repérage et d'accompagnement des séniors isolés du territoire en renforçant l'équipe de bénévoles déjà présents sur la Halte-Répit.

Vous avez un peu de temps, des idées et des compétences à partager, vous désirez vous engager de manière régulière ou ponctuelle auprès des aînés isolés ?

Contactez-nous : prevention.seniors@cc-coeurdegaronne.fr



LES RDV DE L'AUTOMNE 2026

● PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

• Jeudi 15 octobre – Le Fousseret – Conférence et bilan de santé AGIRC ARRCO



● CINÉ-DÉBAT AUTOUR DU FILM « Mon vieux »

• Jeudi 15 octobre – Le Fousseret – Conférence et bilan de santé AGIRC ARRCO



● JOURNÉE DE PRÉVENTION «Bien dormir, bien vieillir»

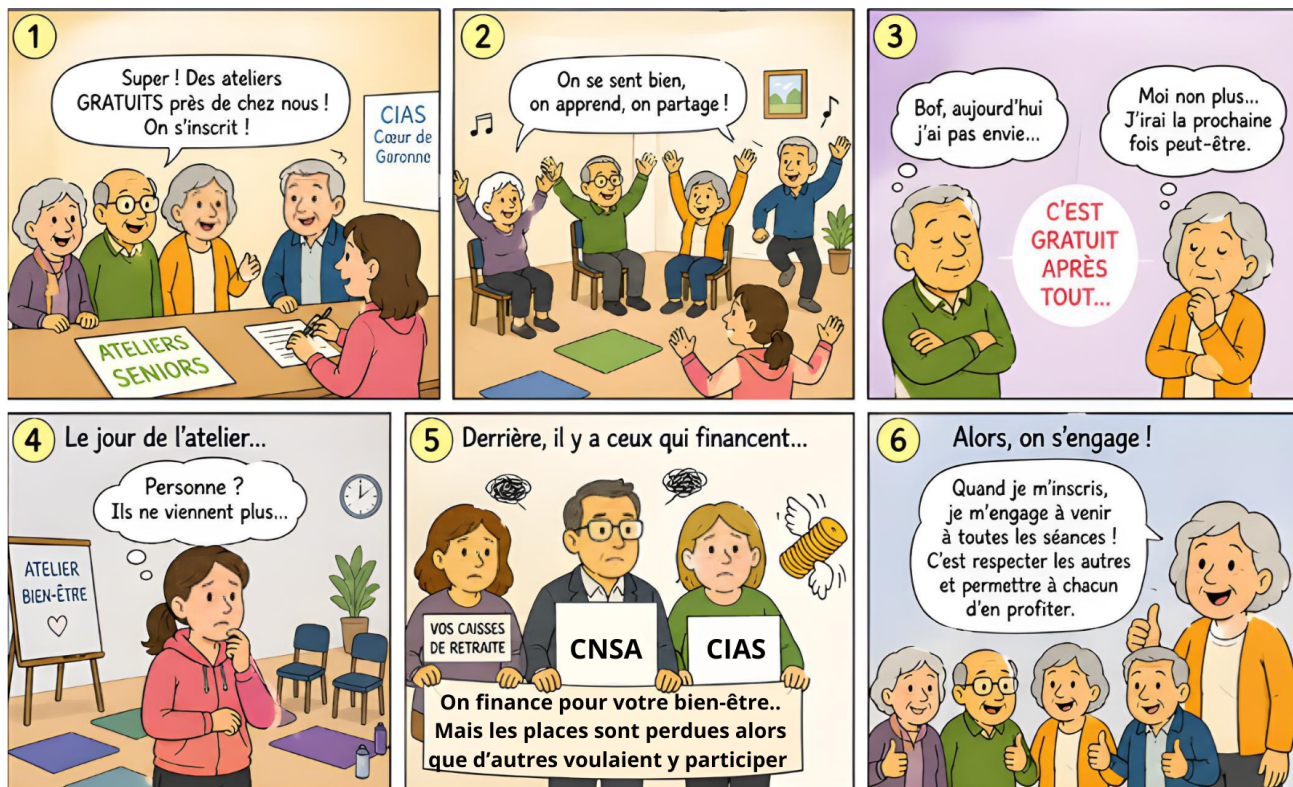


● ATELIER A VENIR :

Mémoire, Nutri'activ, Silver XIII,...



INFORMATION IMPORTANTE



Vos caisses de retraite avec le concours de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) financent les ateliers partenaires, ce qui permet au CIAS Cœur de Garonne de vous les proposer gratuitement.

Il est donc important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances d'un atelier.

Merci de votre engagement : ensemble faisons vivre ces ateliers pour tous !



Renseignements et inscriptions

05 61 91 94 96 ou 06 14 80 15 33

prevention.seniors@cc-coeurdegaronne.fr

Plus d'informations sur : www.cc-coeurdegaronne.fr/CIAS/prevention-seniors/

Ateliers ouverts à tous les seniors de la communauté de communes Cœur de Garonne de + 60 ans, et financés dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie.