



PRÉVENTION SENIORS

[L'agenda des seniors] mai à août 2025

MES LOISIRS



● ATELIER « RECYCL'ART »

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

Les ambassadrices du tri Cœur de Garonne vous proposent des ateliers créatifs basés sur le recyclage. Nous vous proposons plusieurs rendez-vous :

Maison du Campet - CAZÈRES

- Mardi 10 juin de 13h30 à 16h30
- Mardi 26 août de 13h30 à 16h30

Maison du Tailleur – RIEUMES

- Mardi 8 juillet de 10h à 16h30 – Repas auberge espagnole pris sur place
- Mardi 2 septembre de 13h30 à 16h30

● ATELIER « THÉÂTRE LUDIQUE »

Venez avec votre bonne humeur !

Accompagné par Lorenzo, comédien professionnel, reconnectez-vous au plaisir de créer, de jouer, de puiser dans vos souvenirs et votre imagination. L'objectif est de passer un moment de partage et de convivialité.

Maison du Campet - CAZÈRES

- Jeudi 15 mai de 14h à 16h

● ATELIER « INTERGÉNÉRATIONNEL »

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

Ces après-midis d'échanges entre générations perdurent depuis plusieurs années et permettent la transmission des expériences et des savoirs autour d'une thématique.

- Vendredi 23 mai, Lycée du Savès à Rieumes de 14h à 16h30 - Sur inscription
- Mardi 3 juin, après-midi jeux de société à l'espace de vie sociale du Fousseret de 14h à 16h30 - Sur inscription

MON TERRITOIRE, MA CULTURE

FESTIVAL CŒUR ESTIVAL 2025

Un festival pour découvrir les villages de Cœur de Garonne !



Comme chaque année et pour sa septième édition le Festival Cœur de Garonne proposera de nombreuses animations pour petits et grands : spectacles, concerts, ateliers, marché d'artisans ...

- **Samedi 19 juillet à Montégut-Bourjac**

Randonnée accompagnée à 9h et visite de la Ferme Camp de la Salle

- **Samedi 23 août à Mauran**

Randonnée accompagnée à 9h et visite du patrimoine

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL

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



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

Quelques dates à retenir :

- **Du 6 au 8 juin : 22ème édition des rdvs aux jardins « Jardins de pierres-Pierres de jardins »**
- **Dimanche 29 juin : Journée étape de la « Grande traversée Haute-Garonne ». Village arrivée à Martres-Tolosane. Randonnée nature à 9h, balades en calèche, artisans et producteurs locaux.**
- **Mercredi 9 juillet : Visite de la ville de Cazères dans le cadre des Estiv'halles à 17h30.**
- **Dimanche 27 juillet : 29ème Ranfo-Ferme à Saint-Araille/Sénarens**
- **Les 20 et 21 septembre : Journées européennes du patrimoine**

<https://tourismecoeurdegaronne.com>

Renseignements : 05 62 02 01 79

PORTAGE DE REPAS

La communauté de communes Cœur de Garonne propose un service « Portage de repas » pour les personnes qui sont dans l'incapacité provisoire ou permanente de se confectionner leur repas.

Ce service est disponible 7 jours sur 7 avec une livraison assurée du lundi au vendredi. Tarif modulable en fonction des revenus du foyer.

Dans ce cadre, le service organise tous les mois un « goutage de repas » ouvert à tous les habitants du territoire.

- **Vendredi 16 mai**
- **Jeudi 19 juin**
- **Mercredi 9 juillet**
- **Jeudi 11 septembre**



Renseignements et inscription au préalable au 05 61 91 91 80 ou pdr@cc-coeurdegaronne.fr

SOUTIEN AUX AIDANTS

LA PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS

Vous aidez un proche ? Vous êtes aidant !

Nous vous proposons un lieu d'échanges et de ressources pour les aidants familiaux qui ont à charge un parent. L'objectif est de vous permettre d'exprimer vos difficultés, de bénéficier de conseils, d'informations et d'une écoute attentive.

Ces temps d'échanges aux thématiques variées sont animés par Emmanuelle CASTEX, psychologue. Et durant les mois de juillet et août, nous profiterons de temps conviviaux en extérieur ou derrière les fourneaux !

Jeudi 15 mai : « La parole aux aidants »

Jeudi 19 juin : « La parole aux aidants »

Jeudi 17 juillet: « Marchons ensemble »

Jeudi 28 août : « Pour le plaisir des papilles ! »

A l'Espace de Vie Sociale du Fousseret 136 route de Pouy de Touges

Contact au préalable auprès d'Isabel JEGAT au 06 14 80 15 33



Carsat Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées

HALTE-RÉPIT

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

La communauté de communes Cœur de Garonne a mis en place un dispositif de répit itinérant à titre expérimental depuis septembre 2024. Lors de cet accueil non médicalisé et sécurisé, des activités variées et adaptées seront proposées à votre proche aidé atteint d'une maladie neuro-évolutive (maladie d'Alzheimer et apparentée) en respectant ses envies et ses possibilités.

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

Les vendredis de 14h à 17h sur Bérat

Fermeture annuelle du 02 au 17 août 2025.

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Possibilité de transport
Renseignements au 05 61 91 94 96 - 06 14 80 15 33



EN AVANT PREMIERE : RESTONS EN FORME POUR L'AUTOMNE

● QUIDI MOUV'

Mobilisez votre tête et vos jambes de manière ludique !

De septembre 2025 à janvier 2026 à Cazères

● EN AVANT MARCHÉ !

6 séances pour découvrir différents types de marche : marche nordique, marche contée, balade sophro ...

De septembre à octobre 2025 à Poucharramet



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/action-sociale/prevention-seniors/

Ateliers ouverts à tous les séniors 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.