

# Actus Prévention Séniors en Cœur de Garonne

Voici les informations sur les animations et actions proposées pour les prochaines semaines aux séniors du territoire Cœur de Garonne.

## **Atelier « Et si on redécouvrait notre alimentation ! » – les jeudis de 14h à 16h du 23 mai au 20 juin**

Au cours de 5 ateliers, découvrez pourquoi mange-t-on, bien manger avec un petit budget, l'alimentation durable, le microbiote intestinal ... grâce aux conseils adaptées et astuces d'un intervenant professionnel.

**Lherm** – Salle communale

**Inscriptions au 06 14 80 15 33**

## **PAUSE CAFE DES AIDANTS – Le Fousseret – De 14h30 à 16h30**

- \* Jeudi 18 avril : « Un temps pour soi » avec Nathalie Monge – Reflexologue
- \* Jeudi 16 mai : « La parole aux aidants » avec Emmanuelle Castex – Psychologue

**Inscriptions obligatoires au 06 14 80 15 33**

## **AU FIL DES RANDOS – Les vendredis de 9h à 11h**

# Les séances d'aquagym sont réservées aux randonneurs inscrits cette année et sur réservation.

- \* 19 avril : Lussan-Adheillac
- \* 3 mai : Martres-Tolosane
- \* 24 mai : Labastide-Clermont
- \* 7 juin : Palaminy
- \* 14 juin : Mondavezan
- \* 21 juin : Beaufort
- \* 28 juin : Le Fousseret + pique-nique partagé à la Promenade du Picon
- \* 5 juillet : Aquagym à Aquaterre – Le Fousseret
- \* 12 juillet : Aquagym à Aquaterre – Le Fousseret
- \* 23 août : Aquagym à Aquaterre – Le Fousseret
- \* 30 août : Aquagym à Aquaterre – Le Fousseret
- \* 6 septembre : Aquagym à Aquaterre – Le Fousseret

## ***JOURNEE DE L'ECOTOURISME – Samedi 27 avril – Martres Tolosane***

### **Evènement gratuit**

**RDV à 9h30** au lit de St Vidian pour la randonnée inaugurale « du lit de Saint-Vidian à la table d'orientation » D+300m – 7 km (A/R) difficulté moyenne. Possibilité de monter en minibus (sous réserve de places disponibles) réservation obligatoire.

**A 15h** : visite historique et inauguration des panneaux patrimoine au centre du village. RDV devant le bureau d'information touristique de Martres-Tolosane Place Henri Dulion. Possibilité de se restaurer sur place (liste de restaurants disponible ou pique-nique tiré du sac)

### **Infos et réservation au 05 62 02 01 79**

Pour toutes informations sur l'agenda de l'**Office du Tourisme Intercommunal** : <https://tourismecoeurdegaronne.com/lagenda/>

## ***AU FIL DES SAISONS – Le mardi de 14h à 16h30 – Cazères et Rieumes***

- \* Mardi 23 avril : Cazères – Atelier musique – Découverte du piano
- \* Mardi 30 avril : Rieumes – Atelier Céramique
- \* Mardi 7 mai : Cazères – Atelier Céramique

### ***DIVERS***

- \* **Portage de repas** : nous recherchons tous les mois des « goûteurs » pour tester les repas servis. Inscription au 05 61 91 91 80
- \* **Information MaPrimeAdapt'** pour les travaux d'adaptation du logement : <https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt#maprimeadaInscriptions>
- \* **Maison Pour Tous de Cazères** : Samedi 27 avril – Journée « Partageons nos différences » - <https://mptcazeres.fr/partageons-nos-differences/>

<https://www.cc-coeurdegaronne.fr/programme-des-activites-2024/>