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/