



Centre
Intercommunal
Action
Sociale

Agenda

SENIORS

sept.-déc. 2026



Catherine MERCI,
vice-présidente
CIAS Cœur de
Garonne

ÉDITO

Le CIAS Cœur de Garonne œuvre chaque jour pour accompagner les seniors du territoire et répondre aux enjeux du bien vieillir.

Cet agenda illustre notre volonté de proposer des solutions concrètes pour mieux comprendre sa santé, préserver son équilibre, encourager l'activité physique, rester acteur de son quotidien et maintenir le lien social.

Les programmes et ateliers de cet automne sont proposés et construits avec des partenaires investis : ateliers de prévention des chutes, activités physiques et ludiques, atelier numérique, mémoire, ou encore conférences et ciné-débat ... autant de rendez-vous pensés pour préserver votre autonomie et favoriser votre bien-être au quotidien.

Je vous invite à découvrir ces temps forts et à y participer pleinement.

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE

Programme « Silver XIII - équilibre », *garder l'équilibre, c'est essentiel !*

• **Lundi de 9h30 à 10h30 du 28 septembre au 14 décembre à Cazères**

Encadré par un professionnel formé et certifié, ce programme se décline en 12 séances d'une heure sur 3 mois. C'est un programme de prévention des chutes en utilisant le matériel et les gestes techniques du rugby à XIII. Bénéfices : Amélioration de l'équilibre, développement de la force, renforcement des réflexes et de la coordination, entretien de la mobilité articulaire.

Programme « les clefs du bien vieillir en sante », *une année pour découvrir les piliers du bien-vieillir !*

• **Lundi de 14h à 15h30 du 14 septembre au 28 juin 2027 (hors vacances scolaires) à Saint-Elix-le-Château**

Animé par des professionnels, ce programme de 32 séances se concentre sur 4 axes essentiels du bien-vieillir : 8 séances d'activités physiques adaptées, 7 séances mémoire, 8 séances bien-être et 7 séances nutrition (jeu nutritionnel, les 5 sens et goûter partagé).

Ce programme très complet mise sur la convivialité et la prévention.

Programme « multisports », *venez découvrir des activités physiques ludiques et innovantes !*

• **Jeudi de 9h30 à 10h30 du 17 septembre au 10 décembre à Rieumes**

Ce programme de 12 séances vous propose d'effectuer un bilan Sport Santé Bien-Etre (SSBE). Ensuite, vous découvrirez et ... pratiquerez des activités ludiques et parfois insolites tout en travaillant l'équilibre, la mémoire, l'endurance ...

MA RETRAITE, MA SANTÉ

Atelier « mémoire », prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire !

• Mercredi de 10h15 à 12h15 à Lherm du 7 octobre au 23 décembre 2026

Lors de cet atelier de 10 séances, vous pourrez stimuler le fonctionnement de votre mémoire grâce à des conseils et stratégies formulés par une professionnelle formée et diplômée. Vous prendrez également conscience que de nombreux facteurs influencent le fonctionnement de notre cerveau : activité physique régulière, alimentation, cycles de sommeil ...

Atelier « quidi mov' », alliez mémoire et motricité !

• Jeudi de 9h30 à 10h30 du 5 novembre 2026 au 4 février 2027 au Fousseret

Encadré par un professionnel formé et certifié, cet atelier se décline en 12 séances. Il vise à vous offrir des outils pratiques et des méthodes ludiques pour travailler et entretenir votre santé au quotidien. Vous allez optimiser votre qualité de marche, améliorer votre mémoire, votre attention, vos réflexes et renforcer votre équilibre

Atelier « nutri'activ », adoptez les bons réflexes pour bien manger et bouger !

• Lundi de 14h30 à 16h30 du 26 octobre au 7 décembre à Cazères

Vous aurez plusieurs raisons de participer à cet atelier de 6 séances : préserver le plaisir de cuisiner, apprendre à concilier alimentation équilibrée et maîtrise du budget, accorder besoins alimentaires et activité physique ... et surtout partager votre expérience dans une ambiance conviviale !

Atelier « la mémoire en jeux ! », et si votre mémoire devenait un terrain de jeux ?

• Vendredi de 14h à 16h du 6 novembre au 11 décembre à Cazères

Animé par une psychologue, cet atelier de 6 séances vous permettra de répondre à des questions telles que : « J'oublie des choses, est-ce que c'est grave ? », « comment fonctionne ma mémoire ? », « En quoi les jeux sont-ils utiles pour entretenir ma mémoire ? » ... Ludique et convivial, cet atelier parcourt la mémoire dans tous les sens, dévoile des techniques de mémorisation, « muscle » la mémoire et est créateur de lien social.

Atelier « mon dos, ma santé », comprenez et préservez votre dos !

• Mardi de 10h30 à 12h du 29 septembre au 1^{er} décembre à Cambernard

Lors de cet atelier de 10 séances, vous découvrirez les étirements nécessaires pour corriger votre posture. Vous redécouvrirez votre ceinture abdominale et son maintien pour éviter les tensions au niveau du dos. Une initiation à la marche nordique sera proposée en fin d'atelier.

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 seniors 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 vite !

L'IA et MOI



Un atelier pour apprendre l'intelligence artificielle en toute confiance.

Accompagné par un professionnel du numérique, pas à pas, vous explorerez les bases de l'IA, ses mécanismes essentiels et ses usages. Cet atelier ludique est adapté à tous les utilisateurs novices ou confirmés.

Lundi de
9h30 à 12h du
19 octobre au
7 décembre
à Rieumes

Les évènements

en Coeur de Garonne

CONFÉRENCE



Les clés pour rester en forme

Animée par le centre de prévention AGIRC-ARRCO, cette conférence permettra de mieux comprendre et prévenir les effets du vieillissement.

Comment préserver son sommeil et sa mémoire ?

Quelle alimentation privilégier ?

Quelle activité physique pratiquer ?

Pourquoi maintenir des liens sociaux ?

Et après la conférence ?

L'atelier QUIDI Mouv' sera présenté et vous pourrez vous inscrire à des RDV pour un bilan de prévention.

Jeudi 15 octobre de 13h30 à 17h, salle du Picon au Fousseret

A NOTER : 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 même atelier ou programme**.

CINÉ DÉBAT



« Mon vieux » est un film qui dit tout haut ce que les aidants vivent tout bas !

• Jeudi 5 novembre, accueil à 13h30 et séance à 14h, salle du Picon au Fousseret

BIEN DORMIR, BIEN VIEILLIR



**Mardi
1^{er} décembre
à Rieumes**

Une journée complète sur le sommeil.

Escape Game de 10h30 à 12h

Repas et conférence sur le sommeil de 14h à 15h30

Mardi 1^{er} décembre de 10h30 à 16h à Rieumes



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 ou 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.