

PREVENIR

PARCOURS PREVENTION

12 séances pour favoriser l'équilibre, et pratiquer une activité physique adaptée...

avec une évaluation de ses capacités avant/après, 10 ateliers « équilibre » sur 10 semaines et des conseils à domicile.

10 séances pour stimuler et entretenir sa mémoire avec des exercices ludiques et pratiques, des évaluations de la mémoire (avant/après)

6 réunions d'information sur le rôle de l'alimentation pour le « bien vieillir » et partager un repas dans un endroit convivial.

Le lundi de 10 h 15 à 11 h 45
12, rue de la Bastide
31310 RIEUX-VOLVESTRE

INSCRIPTIONS AU 05 36 17 00 11

S'INFORMER

A quelles aides ai-je droit ??

Quels sont mes droits ?

Je suis perdu dans mes papiers

Je me sens isolé...

POINT-INFOS

s'adresse à toutes les personnes de plus de 60 ans et à leur famille, en recherche d'écoute, d'information et/ou d'accompagnement.

Nous vous aidons à obtenir toutes les **informations utiles pour la vie quotidienne:**

aides financières, maintien à domicile, amélioration de l'habitat, structures d'hébergement, loisirs, vie sociale ...

Lundi de 13h30 à 18h
Sur RDV lundi et jeudi matin
12, Rue de la Bastide
31 310 RIEUX-VOLVESTRE

INSCRIPTIONS AU 06 44 33 44 16

PARTAGER

BISTROT AUTREFOIS

Moment convivial dans une ambiance de bistrot d'autrefois **et de partage** sur des thématiques choisies avec les participants.

Le lundi et le mercredi après-midi au centre de **Rieux-Volvestre** :

12, Rue de la Bastide

BUS SENIOR

Bus itinérant proposant des

divertissements autour de souvenirs d'hier et d'aujourd'hui (photos, livres, films, jeux...) dans **l'échange et le partage.**

Chaque mois au cœur d'une commune :

1^{er} jeudi : **MONTESQUIEU** (Mairie)

2^{ème} jeudi : **CAZERES** (Communauté de Communes)

3^{ème} jeudi : **LAFITTE** (Salle des Fêtes)

4^{ème} jeudi : **CARBONNE** (Police Municipale))

(Aide au transport possible)

INSCRIPTIONS AU 05 36 17 00 11



Centre-Ville de RIEUX-VOLVESTRE

12, rue de la Bastide
31310 Rieux-Volvestre

Tél. : 05 36 17 00 11

Email :

ateliersdesainesrioux@orange.fr



Entrée Bâtiment

Emplacement « dépose minute » pour les personnes à mobilité réduite

CONFERENCE DES FINANCEURS



LES ATELIERS DES AINES

« Donner de la force aux années »



Pour les 60 ans et +

GRATUIT