

ENTRÉE
GRATUITE

i Seniors !

RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala
et en forme



JEUDI 29 JUIN 2023 de 9h à 12h30
Parc du Candou à Carmaux

dès 60 ans



**CADEAU
PARTICIPATIF**

Ateliers · Animations · Stands · Espace convivialité



Programme de 9h à 12h30



BIEN-ÊTRE

- ⇒ Atelier sophrologie
- ⇒ Stands :
 - Infos et inscriptions aux ateliers de Midi Pyrénées Prévention
 - Infos sur le programme ICOPE avec les infirmiers du territoire



ESPACE CONVIVIALITÉ

- ⇒ Animation avec la CaSa
- ⇒ Atelier santé et nutrition avec une diététicienne
- ⇒ Atelier sur le tri des déchets
- ⇒ Collation



ACCÈS AUX DROITS

- ⇒ Stands :
 - France services
 - Le guichet de la Maison de l'Autonomie



HABITAT

- ⇒ Stands :
 - Manava : résidence sénior autonomie
 - L'Oustalou de la Zère : habitat partagé
 - Génération conseils : habitat intergénérationnel



MOBILITÉ

- ⇒ Découverte du vélo à assistance électrique avec la 3CS
- ⇒ Infos sur le Transport à la Demande en Carmausin-Ségala



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ⇒ Ateliers avec les associations : Cap à tout âge 81, UFOLEP, USC athlétisme, CDOS 81



NUMÉRIQUE

- ⇒ Stand avec le Pôle Numérique Carmausin-Ségala

Infos pratiques



JEUDI 29 JUIN 2023 de 9h à 12h30



Parc du Candou à Carmaux
Repli sous la halle du marché couvert en cas de pluie



PARKING du Centre Aquatique l'Odyssée (rue Camboulives)
Accès facilité pour les personnes à mobilité réduite



TRANSPORT POSSIBLE gratuit et sur inscription (avant le 26 juin)
pour les habitants du Carmausin-Ségala auprès de la 3CS : 05 63 36 14 47

