

ENTRÉE  
GRATUITE

# i Seniors !

**RESTEZ ACTIF**  
en Carmaisin-Ségala

**et en forme**



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

dès 60 ans



CADEAU  
PARTICIPATIF



agence nationale  
de la cohésion  
des territoires

# 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



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

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



## HABITAT

- ⇒ Stands :
  - Manava : résidence senior 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 Carmaisin-Ségala



## NUMÉRIQUE

- ⇒ Stand avec le Pôle Numérique Carmaisin-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 Carmaisin-Ségala auprès de la 3CS : 05 63 36 14 47