

GRATUIT



ATELIER ART FLORAL

À partir du 22 septembre

➤ 1 fois par mois de 14h à 15h30
(22/09, 20/10, 24/11, 4/12 et 22/12)

Un atelier d'art floral est proposé,
venez confectionner votre
composition florale dans une
ambiance conviviale.

📍 À la résidence autonomie,
René Cassagne : 1 place de l'église

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interrégime.



GRATUIT



CHORALE

À partir du 20 septembre

➤ Les mercredis de 14h à 15h30
(11/10, 18/10, 11/11, 22/11, 6/12, 13/12)

Un atelier chorale est proposé,
venez chanter avec nous, pour vous
détendre, booster votre mental et
vibrer ensemble !

 Salle Philippe Madrelle
Av. André Vignau Anglade

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interrégime.



GRATUIT



ATELIER GYM DOUCE

À partir du 19 septembre

➤ Les mardis de 11h à 12h

Regroupe divers exercices permettant de travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements. Elle évite d'agresser les articulations et permet d'adopter les bonnes pratiques dans vos gestes du quotidien.

📍 À la résidence autonomie
René Cassagne : 1 place de l'église

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Ne pas jeter sur la voie publique.

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interrégime.



GRATUIT



ATELIER FORM' ÉQUILIBRE

Du 19 septembre au 12 décembre

➤ **Les mardis de 9h30 à 10h45**

Regroupe divers exercices qui vous permettront de travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements. Elle évite d'agresser les articulations et permet d'adopter les bonnes postures dans vos gestes du quotidien.

 **Salle Polyvalente Favols**
Av. André Vignau Anglade

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interrégime.



GRATUIT



ATELIER NUMÉRIQUE DÉBUTANT

Du 14 septembre au 19 octobre

➤ Les jeudis matin / niveau débutant

Un atelier numérique est proposé, venez vous familiariser à l'informatique dans une ambiance conviviale.

📍 À la résidence autonomie
René Cassagne : 1 place de l'église

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Ne pas jeter sur la voie publique.

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interregime.



GRATUIT



ATELIER TRICOT

À partir du 19 septembre

➤ Les mardis de 14h à 17h

Un atelier de tricot est proposé,
venez fabriquer ce qu'il vous plaît et
participer à des projets solidaires.

📍 À la résidence autonomie,
René Cassagne : 1 place de l'église

Sur inscription à la Maison Pour Tous au 05 57 77 09 60
Nombre de places limitées

+ 60 ANS

Ne pas jeter sur la voie publique.

Actions inscrites dans le cadre du Programme coordonné de prévention de la perte d'autonomie piloté par l'Union Départementale des CCAS/CIAS (UDCCAS33) et financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et ses partenaires de l'Interrégime.

