

MODALITÉS

Habiter sur le territoire du Volvestre



- **Gratuité de la plupart des ateliers et des transports**



- **Aide à votre accompagnement sur les activités et sorties.**
(En fonction des disponibilités)

Gratuité des activités et des transports avec participation financière libre pour les activités où la mention * apparait

POUR ÊTRE INFORMÉ...

Suivez-nous sur facebook :
AJH-Prévention du bien vieillir+60 ans



NOUS CONTACTER



Actions de Prévention du bien vieillir



📍 Rue Pierre Delor - 31390 Peyssies

Coordinateur des projets
Julien CASTRES

POUR NOUS JOINDRE :

☎ **06.46.80.42.04**

✉ **julien.castres@ajh.fr**

**Une équipe pluriprofessionnelle
à votre service**

Conception / Impression 📄 www.Parlonscom.fr @ Ne pas jeter sur la voie publique

PRÉVENTION DU BIEN VEILLIR + DE 60 ANS



📍 **VOLVESTRE**



PLANNING DES ACTIVITÉS

1^{er} Trimestre 2020

Pour les + de 60 ans

**Actifs, sédentaires, entourés ou très isolés...
Rester et bien vieillir à votre domicile
en continuant de bouger,
reprendre une activité...
près de chez vous gratuitement !**

**L'AJH, la CNSA et
le Conseil Départemental
proposent de vous y aider**



PRÉVENTION DU BIEN VEILLIR + DE 60 ANS MAINTENIR LE LIEN SOCIAL DANS 2 DOMAINES

Activités Physiques Adaptées

Pratiquer ensemble des activités physiques accessibles à tous



Prévenir des effets de l'âge, maintenir l'endurance, le tonus, la souplesse, l'équilibre, retrouver la confiance, bouger en douceur.

Activités physiques adaptées à chacun

Certificat ou prescription médicale nécessaire.



Activités Cuisine et Nutrition*

Savoir se faire plaisir, s'écouter, retrouver le goût de cuisiner



Différents thèmes et lieux proposés par un chef cuisinier



Lundis	Randonnée pédestre	de 9h30 à 12h
	(une semaine sur deux)	
6 janvier	Rieux falaise Garonne	4km 1h15 +30m
20 janvier	Carbonne "au fil de l'eau"	5km 1h30
3 février	Bax fontaine St Ferreol	3 km 1h +68m
2 mars	Rieux ch St Roc	4.1km 1h15 +95m
16 mars	Montbrun Bocage	3.5km 1h +90m
30 mars	Rieux sentier botanique	3.1km 1h15 +70m
16h à 17h	Aquagym* Piscine Rieux	

Mercredis	Sauf jours fériés
10h à 11h30	Gym douce & Marche nordique Salle des marmottes Montesquieu



Jeudis	Sauf jours fériés
15h à 16h30	Qi Gong & Marche nordique* Dojo Carbonne 9, 16, 23, 30 Janv. 6, 5 Fév. 12, 19, 26 Mars

Journées Randonnée raquette à neige "À la montagne" Les 13 et 27 Février

Lundis	de 10h à 14h
	(une semaine sur deux)
13 janvier	Les soupes gourmandes
27 janvier	Surpoids, comprendre et prévenir
10 février	Savoir préparer ses repas à l'avance
24 février	Les protéines : Nutriments essentiels
9 mars	Les soupes gourmandes
23 mars	Diabétique ? Et alors...

Atelier limité à 10 personnes et suivi du repas

Lieu des ateliers :
Association LoSté



Lieu-dit Tène Vidalot, Poucharramet

Mardis	En alternance : Sauf jours fériés
10h30 à 11h30	Renforcement musculaire 7, 21 Janvier 4 Février 3, 17, 31 Mars ou (une semaine sur deux) Pilates* 14, 28 Janvier 11, 25 Février 10, 24 Mars Salle Gym & forme Zone Activestre Carbonne
14h30 à 16h	Gym douce Dojo Carbonne & Marche nordique Bois de Castres

Vendredis	Sauf jours fériés
9h30 à 10h30	Yoga* Carbonne 24, 31 Janv. 7, 14, 28 Fév. 6, 13, 20 Mars
10h45 à 12h	Marche nordique Bois de Castres & Gym douce Dojo Carbonne
14h30 à 16h	Marche nordique & Gym douce Salle des marmottes, Montesquieu

VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE ?

Inscription obligatoire
pour déterminer les rendez-vous
et vos besoins de transports :

julien.castres@ajh.fr
06.46.80.42.04

