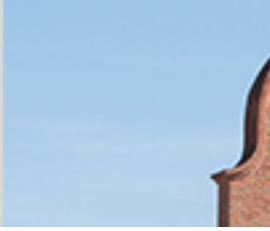

Service autonomie

Des rencontres et ateliers sont proposés d’octobre 2025 à juin 2026.

Vous trouverez ci-joint les renseignements concernant ces rencontres et ateliers :

- Ateliers mémoire, remues méninges
- Ateliers sommeil (Comprendre les évolutions du sommeil, Adopter des comportements et pratiques favorables, …)
- Sport adapté
- Brain Ball Intergénérationnel
- Café numérique
- Les mardis du Service Autonomie (activités en fonction des saisons et de vos envies)
- Soutien aux aidants **:**

- - Ateliers et échanges
  - Un accompagnement individuel par une psychologue

Tous ces ateliers sont gratuits et accessibles pour toutes les personnes âgées de plus de 60 ans. Les places sont limitées et nous pouvons organiser le transport pour les personnes qui ont des difficultés à se déplacer.

Pour toutes questions ou pour les personnes intéressées vous pouvez nous retourner le coupon réponse au :

- service.autonomie@cagiregaronnesalat.fr
- Accueil du Service Autonomie : 05 61 97 85 94
- Service Autonomie 15 avenue du Comminges 31260 Mane