

# SOLIDAIRES contre la SOLITUDE

## « Pauses-café des aidants »

Un programme organisé en partenariat avec l'**Association Familiale Intercantonale (AFC)**

Rencontres gratuites destinée aux familles et proches des personnes en perte d'autonomie, animées par une psychologue.

Rencontrez d'autres aidants, passez un moment convivial, partagez votre expérience et vos interrogations, trouvez des informations et des conseils.

Vous pouvez venir accompagné de votre proche. Il sera accueilli, dans une salle attenante à celle des pauses café, par des professionnels spécialisés. Les activités sont adaptées en fonction des souhaits et des capacités de chacun.

## QUAND ?

un vendredi par mois de **14h à 16h30**.  
Renseignements au CCAS de Fronton.

## Où ? Château de Capdeville.

### Inscription obligatoire :

- CCAS de Fronton ou
- Julie CABANNE au 05 61 84 30 69  
plateforme@afc31.fr

**Programme gratuit.**



# BIEN-VIVRE à l'âge senior

## « Ateliers cuisine »

Programme organisé en partenariat avec **Nutrimania**  
Ateliers culinaires autour du bien-vivre et bien-manger.  
12 personnes maximum.

## QUAND ?

Les **mardis**, de **9h-14h** :

- ▶ 24 septembre 2019
- ▶ 8 et 15 octobre 2019
- ▶ 12, 19 et 26 novembre 2019
- ▶ 10 et 17 décembre 2019

## Où ? Salle des aînés.

**Inscription obligatoire** au CCAS de Fronton.

**Programme gratuit** (Financé par la CFPPA31)

## Atelier sophrologie

Programme organisé en partenariat avec **Midi-Pyrénées Prévention (M2P)**

Huit ateliers ludiques pour des groupes de 12 personnes, animés par une sophrologue pour agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel.

## QUAND ?

**Mardi, 14h-15h30**, du 1<sup>er</sup> octobre au 19 novembre 2019.

## Où ? Préau des Chevaliers de Malte

**Inscriptions** au CCAS de Fronton

**Programme gratuit** (Financé par la CFPPA31)



CONFIANCE  
CIVILITÉ  
AUTONOMIE  
SOLIDARITÉ

# Ateliers 2019-2020

Pour cette rentrée 2019, le CCAS et ses partenaires vous proposent un programme d'animations thématiques :

**L'AUTONOMIE**  
une richesse à préserver

**SENIOR** en toute **SÉCURITÉ**

**SOLIDAIRES** contre la solitude

Le **BIEN-VIVRE** à l'âge senior

## Le CCAS de Fronton

Confiance Civilité Autonomie Solidarité

**05 62 79 92 14 • ccas@mairie-fronton.fr**

1 Esplanade Marcorelle B.P. 3 – 31620 FRONTON  
[www.mairie-fronton.fr](http://www.mairie-fronton.fr)

# L'AUTONOMIE

## une richesse à préserver

### « Activités Physiques Adaptées »

Un programme organisé en partenariat avec le Groupe associatif **Siel Bleu**.

Cours collectifs d'activités physiques adaptées :

- ▶ gymnastique douce
- ▶ équilibre
- ▶ coordination
- ▶ jeux d'adresse
- ▶ renforcement musculaire
- ▶ relaxation
- ▶ prévention des chutes
- ▶ gestes et postures
- ▶ marche bâtons
- ▶ souplesse.

### QUAND ?

Du **5 septembre 2019** au **25 juin 2020** (hors vacances scolaires), **les jeudis après-midi de 15h15 à 16h15**.

**Où ?** Salle des associations (Garrigues)

**Inscription obligatoire :**

- CCAS de Fronton ou
- Noëllie DELAVERNHE au 07 63 87 73 52  
noellie.delavernhe@sielbleu.org

Les participants doivent avoir un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée.

**Tarif :** 60€/trimestre + 15€ d'adhésion mensuelle  
75€ le 1<sup>er</sup> trimestre et 60€ les 2 suivants.

**Nombre de places limité.**

# L'AUTONOMIE

## une richesse à préserver

### « Ateliers numériques Ardoiz »

Un programme organisé en partenariat avec **La Poste**

Ateliers visant à familiariser les seniors aux usages du numérique. Les tablettes sont fournies par l'organisateur uniquement pour la durée du programme.

Maximum **10 personnes**.

### QUAND ?

**Six ateliers** durant le mois de **décembre 2019**, les **mercredis de 9h à 11h** et les **vendredis, de 14h à 16h**.

**Où ?** Médiathèque de Fronton

**Inscription obligatoire** au CCAS de Fronton

**Programme gratuit**

Financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA31)

## Ateliers numériques

Organisés en partenariat avec la **Médiathèque** et l'**assistant numérique**.

Ateliers en petits groupes, thématiques (courriel, rangement des photos, réseaux sociaux etc.) ou d'initiation à l'informatique, sur inscription. Planning à communiquer.

**Où ?** Médiathèque de Fronton

**Inscription obligatoire** au CCAS de Fronton.

**Programme gratuit.**

# SENIOR en SÉCURITÉ

## « Les actes de malveillance au préjudice des seniors »

Conférence organisée par la Maison des Solidarités de Bouloc et le réseau gérontologique nord-toulousain.

Prévenir, anticiper, se protéger contre les actes de malveillance (le vol au distributeur automatique de billets, le vol à l'arraché, le cambriolage, le démarchage...) dont les seniors sont souvent la cible.

**QUAND ?** Lundi, le **25 Novembre à 14h**

**Où ?** Préau des Chevaliers de Malte

**Entrée libre et gratuite**

## « Prévention des risques routiers »

Programme organisé en partenariat avec **La Poste**.

Formation de prévention routière et d'aide à l'éco-conduite avec au programme un simulateur de conduite, des mini-conférences, des cas pratiques.

### QUAND ?

Le **16 octobre**, au choix **9h-12h30** ou **13h30-17h**.

Maximum **25 personnes par groupe**.

**Où ?** Préau des Chevaliers de Malte

**Inscription obligatoire**

- Christine VAYSSIERE au 05 81 27 91 52  
christine.vayssiere@laposte.fr

**Programme gratuit.**

Financé par la CFPPA31