

ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE



ADULTES

Saison 2024-2025

GYMNASTIQUE



Une fois par semaine, Athéna, éducatrice sportive (STAPS) vous propose des séances dynamiques et diversifiées (*remise en forme en douceur, renforcement musculaire, pilates, abdos-fessiers, stretching, gymnastique spécifique à diverses pathologies, prévention des chutes, ...*) et vous accompagne tout au long de l'année grâce à une pédagogie adaptée aux aspirations et à l'âge des participants.

REPRISE

LATRONQUIÈRE

GORSES

Lundi 2 Septembre 2024

Mardi 3 Septembre 2024

Salle des Fêtes à 18h45

Salle des Fêtes à 10h30

Remise en forme, plaisir et convivialité seront au rendez-vous !

Séance d'essai gratuite
N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Athéna HEMMAZ au 05.65.38.98.17
ou par mail : association@segalalimargue.fr



LACAPELLE-MARIVAL HATHA YOGA



Saison 2024-2025

ADULTES

Avec Fanny DUPUIS, venez découvrir ou approfondir le Hatha Yoga. A travers l'apprentissage de postures et de leur mise en séquence, nous développerons l'écoute de soi, la conscience de notre schéma corporel, l'exploration de la respiration et l'attention au moment présent, dans une pratique alliant activité physique et lâcher prise.

Introspection, moment pour soi et relaxation sont au rendez-vous.

Forfait annuel 300€ + 20€ adhésion familiale*

Possibilité d'Aide à la Pratique Sportive (en fonction du QF)

MARDI DE 18H30 À 20H

Du 3 Septembre 2024 au 24 Juin 2025
au gymnase municipal

2 séances
d'essai gratuites

N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Association Ségala-Limargue au 05.65.38.98.17
ou par mail : association@segalalimargue.fr

*Adhésion familiale : 20€ / an / foyer fiscal



Si vous êtes proche aidant et que vous souhaitez participer à ces rencontres, contactez Gaëlle GOUZOU à l'Association Ségala-Limargue au 05.65.38.98.17.

ÉCOUTE ET SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS DE PERSONNES ÂGÉES

ACCUEIL DES PROCHES AIDANTS ET DES PERSONNES AIDÉES



Calendrier 2024-2025

« Vous accompagnez une personne âgée dépendante, d'autres personnes vivent la même chose que vous. »
Des temps de partage et d'expression vous sont proposés tout au long de l'année.

Avec le soutien financier de :
la Conférence des financeurs CFPPA 46
la CARSAT Midi-Pyrénées, la CPAM,
la CAF et la MSA



PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION

GROUPE DE PAROLES

Vous êtes proche aidant, venez participer à ce temps d'échanges.

Une prise en charge de la personne que vous accompagnez est possible, dans la salle du Conseil Municipal de Labathude (La Remise), pendant le groupe de paroles.

Merci de nous contacter si vous souhaitez bénéficier de cette prise en charge, afin que nous puissions l'organiser dans les meilleures conditions.

EN PRÉSENCE DE CHRISTINE CAYLA, PSYCHOLOGUE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

**De 14h à 16h à Labathude (La Remise)
Salle « La Caminade »**

Jeudi 12 Septembre 2024

Jeudi 17 Octobre 2024

Jeudi 14 Novembre 2024

Jeudi 12 Décembre 2024

Jeudi 9 Janvier 2025

Jeudi 13 Février 2025

Jeudi 13 Mars 2025

Jeudi 10 Avril 2025

Jeudi 15 Mai 2025

Jeudi 12 Juin 2025

PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION

APRÈS-MIDIS CONVIVIALES

Moments de partage et d'échanges, occasions de passer un temps convivial avec d'autres personnes autour de mots, de contes, d'histoires locales, de jeux, d'échanges sur les savoir-faire de chacun, sur le patrimoine local...

Un bon moyen de prendre du plaisir à être ensemble !

**A partir de 12h à Lacapelle-Marival
Salle de réunion de la Maison des Services**

Vendredi 27 Septembre 2024

Vendredi 11 Octobre 2024

Vendredi 22 Novembre 2024

Vendredi 13 Décembre 2024

Vendredi 24 Janvier 2025

Vendredi 14 Février 2025

Vendredi 28 Mars 2025

Vendredi 11 Avril 2025

Vendredi 23 Mai 2025

Vendredi 27 Juin 2025

L'aidant d'un proche est un acteur majeur dans l'accompagnement de la personne âgée, qu'elle soit en établissement, et plus encore quand elle vit à son domicile.

Son implication, sa mobilisation, sa disponibilité auprès de la personne âgée sont considérables. Cette prise en charge de l'aïeul peut s'avérer au fil du temps, au fil des années, lourde à porter, entraînant lassitude, épuisement, isolement, voire dépression, risque pour la santé des uns et des autres.



DIFFÉRENTES ACTIONS SONT PROPOSÉES EN SÉGALA-LIMARGUE :

- Un groupe de paroles animé par une psychologue : prise en considération des problématiques rencontrées par les proches aidants, comment rompre l'isolement, prévenir l'épuisement et les problèmes de santé, oser prendre du temps pour soi, etc. Les échanges de pratiques et d'expériences, la mise en mots des préoccupations et des interrogations sont le fil conducteur de ce groupe de paroles.
- Des après-midis conviviales : moments de répit, temps d'échanges et de bonne humeur, partage autour d'un repas, de jeux, etc.
- Des journées de répit.
- Des ateliers de prévention animés par des intervenantes professionnelles, psychologue DE et sophrologue, abordant des problématiques et thématiques autour de « *Bien dans sa tête, bien dans son corps, pour mieux vivre au quotidien et rester en forme le plus longtemps possible* ».