

Automne  
2024

Activités  
gratuites

Ma

retraite

active

Actions débutant

à partir de  
septembre  
2024

À vivre dans  
le bassin de vie  
de Langogne



# J'AI 60ANS ET + JE PRÉSERVE MA SANTÉ

**COMMENT ?** En évaluant mes six fonctions essentielles : la vue, l'audition, la mémoire, l'humeur, l'alimentation et la mobilité avec le programme ICOPE !

**L'OBJECTIF?** Maintenir ma bonne santé

**POURQUOI ?** Vieillir n'est pas une maladie!

**POUR + D'INFOS ?** Je contacte Emeline BORN, coordinatrice de la CPTS



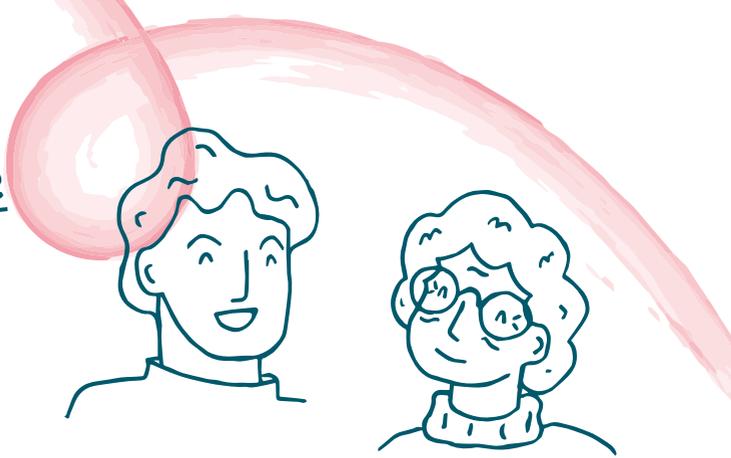
[cpts.sourcesdelallier@gmail.com](mailto:cpts.sourcesdelallier@gmail.com)



06 76 99 68 13



# Rompre la solitude



## Organisateur

Secours Catholique

## Descriptif

Après midi convivial autour de jeux de cartes ou de société ou autres activités. Boissons et gâteaux offerts.

## Où et quand ?

À Langogne,  
Salle des Capucins,  
rue Félix Viallet.

le **premier lundi du  
mois de septembre**  
à **juin de 14h à 17h.**

**lundi 2  
septembre  
2024**

## Inscription

**Pas d'inscription,  
ouvert à tous.**

# Yoga sur chaise



## Organisateur

Association Yopralanga

## Descriptif

Ce cycle de **12 séances** s'adresse à **toute personne souhaitant découvrir le yoga**. Elles regroupent **tous les éléments du yoga classique** et s'effectuent sur ou avec une chaise (assis et debout) pour en faciliter l'accès. **Aucune expérience préalable n'est requise.**

## Où et quand ?

Les séances se déroulent à

**Langogne :**

**les jeudis**  
de **16h00 à 17h00**

à la salle des mariages

**Grandrieu :**

**les mardis**  
de **17h00 à 18h00**  
à la salle polyvalente

**Chaudeyrac :**

**les jeudis**  
de **14h15 à 15h15**  
à la salle polyvalente

**1<sup>ère</sup> séance**  
**le mardi 17**  
**septembre**  
(à Grandrieu)  
**et le jeudi 19**  
**septembre**  
(à Langogne  
et Chaudeyrac)  
**2024**

## Inscription

Le nombre de places est **limité à 12**.

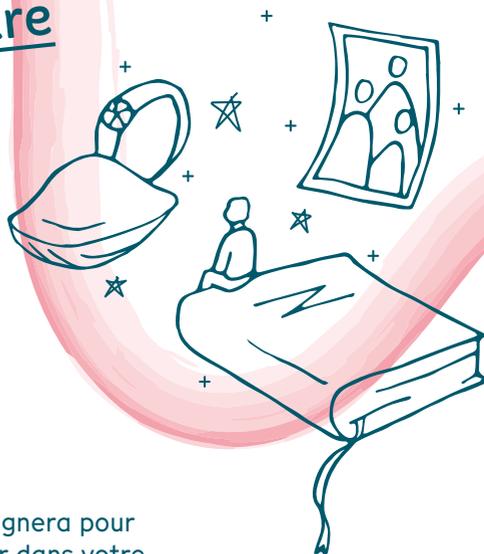
**L'inscription est obligatoire.**

**Informations**

**et inscriptions :**

Caroline URBANCIC  
**06 17 66 92 82**

# Un voyage dans ma mémoire



## Organisateur

Mutualité Française Occitanie

## Descriptif

Une art-thérapeute vous accompagnera pour ce cycle de 6 ateliers pour voyager dans votre mémoire à la reconquête de vos souvenirs. Elle vous présentera le fonctionnement de la mémoire et vous fera découvrir les moyens de préserver votre mémoire au quotidien. La médiation par les arts plastiques vous conduira à la création d'un carnet pour partir à l'exploration de vos souvenirs. Prêt à embarquer pour ce voyage dans votre mémoire ?

## Où et quand ?

Mairie de **Langogne**,  
les **vendredis** de  
**09h30 à 11h30**,  
**d'octobre à novembre**

**1<sup>ère</sup> séance**  
**vendredi 04**  
**octobre 2024**

## Inscription

**Inscription obligatoire :**  
Du lundi au vendredi de  
09h à 19h : **05 31 48 11 55**

# Les matinales sophrologie



## Organisateur

Cécile Auclair

## Descriptif

8 séances, une fois par mois de Novembre à Juin pour se former sur la santé ! Petits déjeuners partagés, connaissances sur la santé, débats, vidéos, podcasts... et Sophrologie bien sûr ! Consolidez vos capacités grâce à la relaxation dynamique, votre disponibilité grâce à la respiration, et votre ancrage au travers de la visualisation. Prenez du temps pour vous, souffler, apprendre, vous ressourcer, vous faire plaisir, pour repartir encore plus solide et serein dans vos activités.

## Où et quand ?

À la mairie de  
**Langogne**, Salle  
des Mariages.

**Les vendredis**  
de 9H30 à 12H.

1<sup>ère</sup> séance  
**le vendredi**  
**22 Novembre**  
**2024**

## Inscription

**Inscription obligatoire**  
au **06 42 11 86 68**

# Le parcours Cap Bien-être

Prenez de l'avance  
en stimulant  
votre autonomie!

## Organisateur

Languedoc Accompagnement

## Descriptif

Le parcours Cap Bien-être est un atelier de prévention de la perte d'autonomie dont l'objectif est la gestion du stress et des émotions au quotidien. Il permet l'apprentissage et le développement de la capacité à adapter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.

Chaque séance contribuera à rendre autonome les participants dans la

mobilisation de leurs compétences psychosociales pour la gestion du stress et des émotions.

L'atelier est composé de :

- **4 séances** en groupe de **3h**
- **6 séances** de **sophrologie** d'**1h15**
- **1 entretien individuel final** de **30 minutes** par téléphone.

## Où et quand ?

Mairie de  
**Châteauneuf-de-Randon**, Pl. du  
Guesclin, 48170  
Châteauneuf-de-  
Randon

Début de l'atelier  
en Novembre 2024

**1<sup>ère</sup> séance**  
**en novembre**  
**2024**

## Inscription

**Inscription obligatoire :**  
Contact Madame RODIER  
CESF Évaluatrice :

- par téléphone  
**07 72 14 35 07**

- par mail  
**rodier.justine@languedoc  
accompagnement.fr**

# Vous n'avez pas de moyen de transport ?

Contactez les responsables des actions auxquelles vous souhaitez participer, nous viendrons vous chercher chez vous et nous vous ramènerons GRATUITEMENT\*!

\*Les transports sont accessibles uniquement pour les habitants de la CCHAM

Merci.

Les actions proposées dans ce livret peuvent se réaliser grâce au soutien financier de nos nombreux partenaires :



Et aussi :



Ces actions s'adressent aux personnes retraitées du bassin de vie. Toutes les activités sont gratuites pour les participants.

Prochaine parution en janvier 2025 : toutes les actions de janvier à juin 2025!