

Coup de pouce connexion

Animé par :
MSA Services Grand Sud

Nous vous proposons des ateliers informatiques,
8 séances de 3 heures pour apprendre à manier un
ordinateur et surfer sur internet.

Vous êtes débutant ou confirmé ?
Les séances s'adaptent à votre niveau, nous prendrons le
temps qu'il faudra.

QUOTIDIEN Atelier



DATE

03

**Septembre
2019**

14h00

LIEU

Les Ilhes

Communauté de communes
de la Montagne Noire
Route de Mas Cabardès

INFOS

Ateliers Gratuits
Inscriptions au :
04.68.26.33.22

Proposé par

msa
SERVICES
GRAND SUD



Devoirs de mémoire

Animé par :
MSA Services Grand Sud

14 séances de 2 heures pour stimuler votre mémoire

Ateliers mémoire novateurs animés avec un support numérique, développé avec le Gérontopole de Toulouse.

DATE

09

**Avril
2019**

14h00

LIEU

Les ILHES

Communauté de communes
de la Montagne Noire
Route de Mas Cabardès

INFOS

Ateliers Gratuits
Inscriptions au :
04.68.26.33.22

Proposé par



LOISIRS ATELIER



moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Sommeil et Sophrologie

Animé par :
**Madame Martine Ribo-Puig, intervenante
sophrologue Brain Up**
Ateliers pour gérer son sommeil et découvrir la
sophrologie. Un moment de partage et de convivialité.

Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage de leur sommeil :
sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies
fréquentes, sentiment de fatigue diurne.
Or souvent, ces situations sont une évolution normale de notre
organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de
comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour
savoir adapter nos comportements et nos attitudes.

DATE

12

**Mars
2019**

14h30

LIEU

**Communauté de communes
de la Montagne Noire
Les Ilhes Cabardes**

INFOS

Atelier gratuit
Places limitées
Inscriptions au
04.68.26.33.22

Proposé par

Brain Up

**En partenariat avec
la communauté de communes**



Autonomie des seniors | **Aude**
Conférence des financeurs