

A Ayrens :



→ Aide aux commissions

Vendredi matin : accompagnement en minibus et livraison de courses à domicile



Le service fonctionne sur la base d'une carte de 5 sorties ou livraisons dont le tarif est calculé en fonction de vos ressources (les 5 sorties et/ou livraisons : 6€ à 9.50€). *Pour réserver le trajet ou donner sa liste de course, nous contacter avant le Jeudi 16h.*

→ Les Cafés découvertes d'Ayrens

Jeudi de 14h à 17h, à la mairie ou à la salle polyvalente

Un moment de rencontre autour d'ateliers d'échanges de savoirs :

1er et 4ème Jeudis : Loisirs Créatifs

3ème Jeudi : Cuisine

Possibilité de s'inscrire à tous les ateliers mis en œuvre sur les autres communes.



→ Les cafés numériques itinérants

**Jeudi de 14h à 15h30 à St Paul des Landes
(salle convivialité)**

Un espace libre, chaleureux et à l'écoute autour des grandes questions du numérique pour :

découvrir et être initié, débloquer un outil, être sensibilisé sur la bonne utilisation et les dangers d'internet, être soutenu et accompagné dans vos démarches en ligne, ...

→ Accès aux loisirs

SORTIES LOISIRS et/ou CULTURELLES à la journée ou demi-journée :

sorties proposées dans l'année
(exemples : écomusée, café-théâtre de
Rocamadour, Laguiole,
Sarlat-la-Canéda, Le Bournat, ...)

VACANCES COLLECTIVES :

1 séjour accompagné par Marion
construit avec et pour vous

OU VACANCES INDIVIDUELLES :

accompagnement et aide au départ avec une information sur les
dispositifs existants (aide financière, hébergement, ...)

→ Journées ponctuelles d'animation et de prévention

Journée sur thématique : santé, sécurité, alimentation, bien-être,
sport séniors, ... en partenariat avec le CLIC du bassin d'Aurillac et
l'ARSEPT.

Pour l'année 2023-2024, il est prévu :

- *atelier équilibre à Ayrens,
- *journée mémoire 18 Octobre 2023
à Sansac de Marmiesse.



A Lacapelle Viescamp :



→ Aide aux commissions

Vendredi matin : accompagnement en minibus et livraison de courses à domicile



Le service fonctionne sur la base d'une carte de 5 sorties ou livraisons dont le tarif est calculé en fonction de vos ressources (les 5 sorties et/ou livraisons : 6€ à 9.50€). *Pour réserver le trajet ou donner sa liste de course, nous contacter avant le Jeudi 16h.*

→ Les ateliers socioculturels

Atelier convivialité : Lundi 14h-17h - salle polyvalente

Dansons dans nos campagnes : Mercredi 14h-15h

animé par Siel bleu - salle polyvalente

Bien être physique : Vendredi 10h30-11h30

animé par Rémi - salle polyvalente

Possibilité de s'inscrire à tous les ateliers mis en œuvre sur les autres communes.



→ Les cafés numériques itinérants

Mardi de 14h à 15h30 à la Mairie

Un espace libre, chaleureux et à l'écoute autour des grandes questions du numérique pour :

découvrir et être initié, débloquer un outil, être sensibilisé sur la bonne utilisation et les dangers d'internet, être soutenu et accompagné dans vos démarches en ligne, ...

→ Accès aux loisirs

SORTIES LOISIRS et/ou CULTURELLES à la journée ou demi-journée :

sorties proposées dans l'année
(exemples : écomusée, café-théâtre de
Rocamadour, Laguiole,
Sarlat-la-Canéda, Le Bournat, ...)

VACANCES COLLECTIVES :

1 séjour accompagné par Marion
construit avec et pour vous

OU VACANCES INDIVIDUELLES :

accompagnement et aide au départ avec une information sur les
dispositifs existants (aide financière, hébergement, ...)

→ Journées ponctuelles d'animation et de prévention

Journée sur thématique : santé, sécurité, alimentation, bien-être,
sport seniors, ... en partenariat avec le CLIC du bassin d'Aurillac et
l'ARSEPT.

Pour l'année 2023-2024, il est prévu :

- *atelier équilibre à Lacapelle Viescamp,
- *atelier "Manger bien, bien manger" à Lacapelle Viescamp,
- *atelier "Seniors au volant" à Lacapelle Viescamp,
- *journée mémoire 18 Octobre 2023 à Sansac de Marmiesse.



A St Paul des Landes :

→ Aide aux commissions

Vendredi matin : accompagnement en minibus et livraison de courses à domicile

Le service fonctionne sur la base d'une carte de 5 sorties ou livraisons dont le tarif est calculé en fonction de vos ressources (les 5 sorties et/ou livraisons : 6€ à 9.50€). *Pour réserver le trajet ou donner sa liste de course, nous contacter avant le Jeudi 16h.*

→ Les ateliers conviviali'thés

Des ateliers réguliers, pour le plaisir de se retrouver !

Les ateliers ont lieu à la salle convivialité Robert FAU

Bien-être sur chaise : Lundi 9h30-10h30 animé Rémi,

Patchwork : Lundi 14h-17h - atelier d'échanges de savoirs,

Vannerie : Mardi 14h-16h - atelier d'échanges de savoirs,

Blabla Marche : Mercredi 8h30-11h30 - **départ de l'école**

Jardin partagé : 1 Mercredi / mois 14h30-16h30 - échanges de pratiques ,

Entraide à la Généalogie : 2ème Jeudi

du mois 14h-16h - atelier d'échanges de savoirs,

Café-Séniors : 2 vendredis / mois 14h-16h - rendez-vous convivial.

Possibilité de s'inscrire à tous les ateliers mis en œuvre sur les autres communes.



→ Les cafés numériques itinérants

Jeudi 14h-15h30 à la salle convivialité

Un espace libre, chaleureux et à l'écoute autour des grandes questions du numérique pour :

découvrir et être initié, débloquer un outil, être sensibilisé sur la bonne utilisation et les dangers d'internet, être soutenu et accompagné dans vos démarches en ligne, ...

→ Accès aux loisirs

**SORTIES LOISIRS et/ou CULTURELLES
à la journée ou demi-journée :**

sorties proposées dans l'année
(exemples : écomusée, café-théâtre de Rocamadour, Laguiole, Sarlat-la-Canéda, Le Bournat, ...)

VACANCES COLLECTIVES :

1 séjour accompagné par Marion
construit avec et pour vous

OU VACANCES INDIVIDUELLES :

accompagnement et aide au départ avec une information sur les dispositifs existants (aide financière, hébergement, ...)

→ Journées ponctuelles d'animation et de prévention

Journée sur thématique : santé, sécurité, alimentation, bien-être, sport séniors, ... en partenariat avec le CLIC du bassin d'Aurillac et l'ARSEPT.

Pour l'année 2023-2024, il est prévu :

*journée mémoire 18 Octobre 2023 à Sansac de Marmiesse.



A Sansac de Marmiesse :

→ Aide aux commissions

Vendredi matin : accompagnement en minibus et livraison de courses à domicile



Le service fonctionne sur la base d'une carte de 5 sorties ou livraisons dont le tarif est calculé en fonction de vos ressources (les 5 sorties et/ou livraisons : 6€ à 9.50€). *Pour réserver le trajet ou donner sa liste de course, nous contacter avant le Jeudi 16h.*

→ Les ateliers socioculturels

Atelier cuisine : 1er Mardi du mois à 18h à la Mairie
Atelier d'échanges et de partages de recettes et de convivialité, pour le plaisir de se retrouver.

Café-Séniors : 2 vendredis/mois (plaquette à venir)

Possibilité de s'inscrire à tous les ateliers mis en œuvre sur les autres communes



→ Les cafés numériques itinérants

Jeudi 10h30-12h à la Mairie

Un espace libre, chaleureux et à l'écoute autour des grandes questions du numérique pour :

découvrir et être initié, débloquer un outil, être sensibilisé sur la bonne utilisation et les dangers d'internet, être soutenu et accompagné dans vos démarches en ligne, ...

→ Accès aux loisirs

**SORTIES LOISIRS et/ou CULTURELLES
à la journée ou demi-journée :**

sorties proposées dans l'année
(exemples : écomusée, café-théâtre de
Rocamadour, Laguiole,
Sarlat-la-Canéda, Le Bournat, ...)

VACANCES COLLECTIVES :

1 séjour accompagné par Marion
construit avec et pour vous

OU VACANCES INDIVIDUELLES :

accompagnement et aide au départ avec une information sur les dispositifs existants (aide financière, hébergement, ...)

→ Journées ponctuelles d'animation et de prévention

Journée sur thématique : santé, sécurité, alimentation, bien-être, sport seniors, ... en partenariat avec le CLIC du bassin d'Aurillac et l'ARSEPT.

Pour l'année 2023-2024, il est prévu :

*journée mémoire 18 Octobre 2023 à Sansac de Marmiesse.

A Ytrac :



→ Aide aux commissions

Vendredi matin : accompagnement en minibus et livraison de courses à domicile



Le service fonctionne sur la base d'une carte de 5 sorties ou livraisons dont le tarif est calculé en fonction de vos ressources (les 5 sorties et/ou livraisons : 6€ à 9.50€).

Pour réserver le trajet ou donner sa liste de course, nous contacter avant le Jeudi 16h.

→ Les ateliers socioculturels

Bien-être sur chaise : Lundi 11h-12h foyer du Bex,

Petites Mains : Lundi 14h-16h dojo bas,

Cuisine : 1 Mercredi / mois 18h30 dojo bas,

Chant : Mercredi 18h15-19h30 La terrasse,

Bien-être physique : Jeudi 9h30-10h30/10h30-11h30 dojo bas,

Entraide à la Généalogie : 1er Jeudi du moi 14h-17h ludo,

Café-Jeux : Jeudi 14h-16h dojo bas,

Arts Plastiques : Jeudi 18h30-20h30 dojo bas,

Danse de loisirs : Vendredi 18h30-19h30 Foyer Espinat

Possibilité de s'inscrire à tous les ateliers mis en œuvre sur les autres communes.



→ Journées ponctuelles d'animation et de prévention

Journée sur thématique : santé, sécurité, alimentation, bien-être, sport seniors, ... en partenariat avec le CLIC du bassin d'Aurillac et l'ARSEPT. Pour l'année 2023-2024 : journée mémoire 18 Octobre 2023 à Sansac de Marmiesse.

→ Les cafés numériques itinérants

Samedi 10h30-12h à la Ludothèque

Un espace libre, chaleureux et à l'écoute autour des grandes questions du numérique pour : **découvrir et être initié, débloquer un outil, être sensibilisé** sur la bonne utilisation et les dangers d'internet, **être soutenu et accompagné** dans vos démarches en ligne, ...

→ Accès aux loisirs

SORTIES LOISIRS et/ou CULTURELLES

à la journée ou demi-journée :

sorties proposées dans l'année
(exemples : écomusée, café-théâtre de Rocamadour, Laguiole, Sarlat-la-Canéda, Le Bournat, ...)

VACANCES COLLECTIVES :

1 séjour accompagné par Marion
construit avec et pour vous

OU VACANCES INDIVIDUELLES :

accompagnement et aide au départ avec une information sur les dispositifs existants (aide financière, hébergement, ...)

→ Visites à domicile

Visites réalisées par un bénévole au domicile de la personne intéressée afin de partager un moment convivial (jeux, lecture, balade, ...) Visites planifiées en amont par la référente seniors.

→ "Comme au restaurant..."

Chaque Mercredi midi, venez déjeuner au restaurant scolaire du bourg d'Ytrac avec Marion : moment propice à la convivialité. Navette possible et sur demande au départ de votre domicile. Participation financière en fonction de revenu (4€ à 6.25€)

