



Le pôle social intervient lors de la semaine bleue

Le pôle social, vous a concocté une journée de découvertes, partages et plein d'activités
On vous attend nombreux !!

LE PÔLE SOCIAL
de la Communauté de Communes
du Pays de Mirepoix participe à
LA SEMAINE BLEUE



MARDI 3 OCTOBRE 2023
« Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! »
SALLES PAUL DARDIER ET PROMENADE À MIREPOIX
INFOS ET INSCRIPTIONS AU 05 61 68 13 02



Mardi 3 Octobre 2023 Au programme

10h : Salle Paul Dardier



Départ de la marche pour faire le tour de Mirepoix, en passant par le **jardin collectif** (Randos de l'Aubo) et le **parcours sportif** du bord de l'Hers (ASPSPM) avec une petite **pause de sophrologie** de 10 min (Ambition Mieux être, Sophrologie)



11h30 : Retour salle Paul Dardier, Papotage en **Patoès** avec le **Cercle Occitan**



12h30 : Apéritif suivi d'une Auberge Espagnole

Amenez ce que vous voulez et nous passerons un agréable moment de partage et de convivialité.



13h30-14h : Salle Paul Dardier

Départ pour la marche santé de **8km** (Randos de l'Aubo)



14h : **Sandrine de Sophrologie**, vous présentera son activité de Sophrologie lors d'un atelier découverte à la **salle de la promenade**

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE :



- **Dépistage ICOPE** (surveillance des capacités fonctionnelles de la personne : nutrition, cognition, vision, audition, locomotion et thymie) par Mme Martine Prim de ASPSPM.



- **Venez jouer** et passer un bon moment avec les **JEUX** de Valérie la ludothèque.



- **Initiation à la gymnastique postural ball** en musique avec Mme Catherine Bailly (gymnastique volontaire de mirepoix) et Mme Martine Prim (ASPSPM).



- **Venez rencontrer Kimberley** de France Services pour vos démarches administratives et des informations de la Carsat.



- Mise à disposition de **livres, de livres audios et de loupes** par la médiathèque de Mirepoix



- **M2P** (midi Pyrénées prévention) vous présentera ses actions



- Le conseiller numérique et la cyber base vous mettent à disposition **deux tablettes à gros caractères** et seront là pour vous guider.