

60 ANS ET



association familiale
intercantonale

Cap sur la Prévention

A PARTIR DE
SEPTEMBRE 2022



ACTIVITÉS GRATUITES
AVEC LE SOUTIEN DE



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées



L'essentiel & plus encore



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE L' AFC

 05 61 84 30 69  prevention@afc31.fr

NOS ACTIONS



association familiale
intercantonale



MARCHE BÂTON

Séances de marche bâton
en extérieur précédées
d'une conférence



CLICKS PARTAGÉS

Séances d'initiation
à l'informatique
et au numérique



BIEN MANGER SANS SE RUINER

Ateliers cuisine adaptés
aux petits budgets et
conseils en nutrition



SORTIES

Visites et spectacles



SOPHROLOGIE

Techniques de relaxation,
respiration et visualisation
positive



RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Réunions d'informations
à destination des
proches aidants



SOUTIEN INDIVIDUEL AUX PROCHES-AIDANTS

Séances de soutien
psychologique

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69

✉ prevention@afc31.fr

