

# L'AGENDA *du fil des aînés*

## OCTOBRE

### REPAS DE L'AUTOMNE

Jeudi 5 octobre - 11H15

*Restaurant d'application du Lycée François Camel à Saint-Girons*  
Covoiturage et minibus à partir de la médiathèque de Massat - RDV 11h15 - 16€

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 12 octobre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 19 octobre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 23 novembre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

### SORTIE BAIN DU COULOUBRET

Jeudi 30 novembre - 12H30

*Bain du Coulobret à Ax-les-Thermes*  
Une sortie bien-être avec une eau thermale chaude et naturelle aux vertus relaxantes : sauna, hamman, caldarium, vaporarium et bien plus ! - RDV 12H30 - 20€

## DÉCEMBRE

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 14 décembre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 21 décembre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.



## NOVEMBRE

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 9 novembre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER ÉCRITURE

Jeudi 16 novembre - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*  
Atelier d'écriture auto-géré pour la rédaction d'un ou plusieurs articles pour le Journal d'ici.



# L'AGENDA

# du fil des aînés

## JANVIER

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 11 janvier - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 18 janvier - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.



## FÉVRIER

### ATELIER ÉCRITURE

Jeudi 1 février - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Atelier d'écriture auto-géré pour la rédaction d'un ou plusieurs articles pour le Journal d'ici.

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 8 février - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 29 février - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

## MARS

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 14 mars - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 21 mars - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

### SORTIE GOURMANDE ET CULTURELLE À FOIX

Jeudi 28 mars - 10H45

*Restaurant Le Phoebus et visite du Château de Foix + musée*

Covoiturage et minibus à partir de la médiathèque de Massat - RDV 10h45 - 19€ + 11,50€



## AVRIL

### JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 4 avril - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

### ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 25 avril - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

# MAI

## ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 16 mai - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

## ATELIER ÉCRITURE

Jeudi 23 mai - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Atelier d'écriture auto-géré pour la rédaction d'un ou plusieurs articles pour le Journal d'ici.

# JUIN

## SORTIE GOURMANDE ET CULTURELLE À LAPENNE

Jeudi 6 juin - 10H30

*Restaurant La Citronnelle et visite du Parc aux bambous*

Covoiturage et minibus à partir de la médiathèque de Massat - RDV 10h30 - Resto + 8,80€

## JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Jeudi 13 juin - 14hH

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux avec Tristan de la Ludothèque du Couserans

## ATELIER NUMÉRIQUE

Jeudi 20 juin - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Pour apprendre de façon évolutive sur les outils numériques du quotidien avec Cédric Bonnot, ingénieur informatique.

# TOUTE L'ANNÉE

## JEUX LIBRE

Tous les lundis et les jeudis - 14H

*Salle de la communauté des communes de Massat*

Petit moment de convivialité autour des jeux entre les membres du Fil des aînés !



## TARIFS DES ACTIVITÉS

### POUR LES SORTIES

*Visites culturelles, restaurant, etc.*

Prix de l'entrée et du repas à charge des participant·e·s - Transport en minibus pris en charge par l'EVS.

### POUR LES ATELIERS

*Ateliers numériques, ateliers jeux et jeux libres - Gratuit.*

Envie de trouver un lieu accueillant ? Les membres du Fil des aînés vous ouvrent leurs portes pour passer des moments conviviaux d'échanges et de partage.

Le Fil des aînés est un des projets portés par l'Espace de vie sociale de l'association Familles rurales du Haut-Couserans. Pour s'inscrire, il suffit d'être retraité·e ou préretraité·e, d'habiter le bassin de vie massatois et de vous acquitter de votre adhésion à l'association AFR Haut-Couserans (20 € par famille).

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'Espace de vie sociale des vallées de Massat.

Ivelyne Dumont

Coordinatrice de l'Espace de vie sociale

Téléphone : 06 30 63 63 19

Mail : afr.pesmassat@orange.fr

