



Comité de la Haute-Garonne



Chers adhérents,

Toulouse le 9 février 2023

En cette année 2022, chacun et chacune a vécu des joies et des peines mais vous n'avez pas baissé la garde. Je vous souhaite d'aborder la nouvelle année dans la sérénité et la joie.

Au coeur de l'incertitude, il y a toujours l'espoir, si fragile soit-il.

L'espoir, c'est cette force qui nous donne du courage pour continuer et croire en des jours meilleurs.

Je vous souhaite de vivre pour ce que demain a à vous offrir et non pour ce que hier vous a pris. Bonne année 2023 à vous tous, sans oublier vos proches aimants.

Nous vous proposons un atelier d'**Activités Physiques Adaptées** sur les bases du dispositif « A MON RYTHME ». Le dispositif « **A MON RYTHME** » se fonde sur une prise en charge bio-psycho-sociale de chacun, et vise une remobilisation globale du corps afin d'améliorer le bien-être au quotidien.

Des séances d'**Activités Physiques Adaptées** sous forme de jeux d'équilibre, de mémoire, de coordination, de renforcement musculaire, de souplesse, d'endurance, seront animées par :

**Estelle Dagonneau** le **mardi de 14h30 à 15h30**

à la **Maison des Associations 3 place Guy Hersant 31400 Toulouse** .

Nous vous invitons tous, adhérents, aidants, proches, à une séance d'essai le

**mardi 28 février 2023 à 14h30 à la Maison des Associations** Même si vous ne pratiquez pas, vous êtes les bienvenus ce sera l'occasion de se retrouver et de partager un moment convivial.

L'activité **Ping-Pong** continue ce trimestre, aux mêmes conditions, à l'ASPTT 47 rue de Soupetard 31500 Toulouse , non plus le mardi mais le **vendredi de 14h30 à 16h.**

Bien cordialement.

Pour le Comité 31

Evelyne Barbazanges

Déléguée

06 08 24 17 80

Michel Gorse

Responsable des Activités

06 70 32 43 67

Alain Marin et Michel Van-Haute

Responsables de l'atelier Ping-Pong

06 79 26 41 93 06 75 90 77 42