

Conformément aux statuts de notre relais, seuls les adhérents individuels ou en couple peuvent participer à nos activités.

Montant de la cotisation annuelle :

- Individuelle : 32 €
- Couple : 56 €

Informations sur les tarifs et modalités de paiement de certaines activités

Pour les activités suivantes :

Qi Gong - Sophrologie - Danse - Anglais - Espagnol, nous rémunérons un intervenant extérieur ; le tarif dépend de l'activité et du nombre de participants. Le règlement est demandé pour l'année en octobre.

Pour les activités sportives

Un certificat médical et la licence sont obligatoires.

Composition du bureau

Présidente : Annette RUFFIN

Vice président : Michel PITIN

Responsable de la communication : Guy MOTHE

Trésorier : Jean-Denis COUDENC

Trésorière adjointe : Mauricette DELTEIL

Secrétaires : Brigitte LAGANE et Jean-Marc BAGNEUX

(relais amical)

Toulouse

ACTIVITÉS DU RELAIS AMICAL DE TOULOUSE
ANNÉE 2022 - 2023

Le relais amical de Toulouse fait partie du Réseau national d'associations de retraités bénéficiant du soutien et du parrainage de Malakoff Humanis retraite AGIRC ARRCO.

Il y a aujourd'hui 41 relais sur toute la France.

Relais de Toulouse :

- ♦ **Siège :** 7 rue des Amidonniers 31000 Toulouse
Téléphone : 05 61 22 90 82
(Si absence : laisser un message)
- ♦ **Annexe :** 38 Bd Lazare Carnot 31000 Toulouse
- ♦ **Courriel :** relaisamicaltoulouse@orange.fr
- ♦ **Site :** www.relaisamical.fr

Les adhérents peuvent profiter des activités de loisirs et de santé.

Ils peuvent devenir bénévoles en donnant un peu de leur temps aux autres dans le lien social (voir p2) ou pour animer une activité de prévention santé (voir p2), de loisir (voir p3).

Bénévolat social

Accompagnement des plus âgés

L'équipe de bénévoles accompagne des personnes en situation d'isolement moral/social lors de visites de convivialité à domicile ou en hébergement (Ehpad...).



.La Mission Locale Toulouse accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes sortis du système scolaire, en recherche d'emploi, dans leurs démarches vers l'autonomie.

Aide à l'Insertion Sociale par l'Apprentissage du Français (AISAF)

Il s'agit d'aider des étrangers à acquérir des bases de français (surtout orales). Les « apprenants » sont de tous niveaux (d'illettrés à universitaires) et de toutes origines.

Tricot BB Cœur : pour des enfants de 1an à 2 ans, les bénévoles réalisent des ouvrages distribués ensuite par l'association les **Restos bébés du cœur**.



Participation à la « collecte banque alimentaire »

Un week-end de novembre, des bénévoles se relaient sur le site d'un supermarché Toulousain.

Prévention santé

Atelier d'Entretien et de Stimulation (A E S)

Un animateur vous invite à pratiquer toutes sortes d'exercices intellectuels, stimulants et amusants, (jeux de mots, de lettres, de réflexion, énigmes) pour garder un cerveau agile.



Marches - Randonnées - Vélo

Des sorties organisées et encadrées par des animateurs vous permettent de pratiquer régulièrement une activité physique tout en découvrant des paysages variés et des lieux culturels aux environs de Toulouse.

QI GONG : issu de la médecine traditionnelle chinoise, il a pour objectif de « restaurer la force vitale interne » grâce à la respiration, à des mouvements dynamiques, à la relaxation et par la méditation.

Sophrologie : au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, la sophrologie permet à chacun, par la maîtrise de la respiration, d'améliorer sa qualité de vie.

Activités culturelles et de loisirs

Conférences Culturelles : de multiples sujets sont développés sur différents thèmes : peinture, sculpture, histoire de l'art, sujets d'actualité ou de société.

Sorties Culturelles : sortie une fois par mois à Toulouse ou région. Visites guidées. Le repas de midi est partagé dans un restaurant local.

Théâtre - Cinéma - Concerts : ces sorties sélectionnées et proposées par nos animateurs permettent aux adhérents intéressés de se retrouver dans une salle de spectacle à Toulouse.

Atelier Lecture : une fois par mois, nous partageons nos impressions, émotions, etc, concernant nos lectures (ainsi que les gâteaux « maison »).

Ecriture Humoristique : pour ceux qui aiment stimuler leur imaginaire et entretenir leur créativité, sans se prendre au sérieux.

Généalogie : venez apprendre comment retrouver vos ancêtres.

Musique Classique : chaque séance illustrée par l'audition de concerts est consacrée à l'étude d'un musicien, d'un genre musical ou d'un opéra.

Danse en ligne : activité de loisir et de plaisir qui favorise la convivialité.

Atelier peinture : venez essayer aquarelle, acrylique ou peinture à l'huile.

Tarot : jeu convivial qui développe la mémoire, l'observation et la concentration

Bridge - Scrabble - Echecs : jeux stimulant la mémoire et la concentration.

Mycologie : sorties pour apprendre à reconnaître les champignons.

Tir à l'Arc : il apporte de l'exercice physique, du contrôle, de la coordination, de la patience, du calme, de la confiance en soi.

Œnologie : des dégustations de crus avec buffet.

Trois cours de cuisine : **Cuisin'easy, Atelier des chefs et la Classe des Gourmands**. La préparation des plats est suivie de leur dégustation.

Un repas mensuel gastronomique - Des rencontres conviviales

Voyages : proposition de destinations variées jusqu'aux pays lointains.

Formations

Anglais - Espagnol : 3 niveaux de cours (débutants, initiés, confirmés).

Nouvelles technologies : informatique, smartphones et tablettes. Cours pour développer vos connaissances et votre aisance avec le numérique.

Montage photo-vidéo : cours d'initiation au montage et pour apprendre à maîtriser un logiciel professionnel.