



CASTELGINEST

Maison des jeunes et de la culture  
55, chemin de buffebiau  
31780 castelginest  
E-mail: [mjcactivite@gmail.com](mailto:mjcactivite@gmail.com)  
Téléphone : 07.68.58.18.76  
Site internet : [mjccastelginest.fr](http://mjccastelginest.fr)

**Vous avez 60 ans et plus et vous souhaitez pratiquer gratuitement une activité qui vous aide à conserver et à améliorer votre autonomie, le tout dans un contexte convivial ?**

**Alors venez rejoindre la MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) de Castelginest, dans nos locaux mis à notre disposition par la Mairie !**

**Concrètement, nous vous proposons avec l'aide du Conseil départemental (\*), pour la période de septembre 2024 à juin 2025, dix stages mensuels gratuits, soit un par mois, (hors petite contribution pour achat des fournitures pour l'Atelier Floral et la Couture), parmi les activités ci-dessous :**

- **Atelier Floral : stage mensuel de 2 heures.**
- **Couture : stage mensuel de 2 heures.**
- **Pilates : stage mensuel de 1 heure.**
- **Qi Gong : stage mensuel de 1 heure.**
- **Yoga sur chaise : stage mensuel de 1 heure.**



**Pour connaître les horaires et dates des stages, ou pour tout autre renseignement, nous sommes à votre disposition au 07 68 58 18 76, ou par mail [mjcactivite@gmail.com](mailto:mjcactivite@gmail.com)**

(\* ) loi n°2015-1775 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, dite loi « ASV », donnant la priorité au maintien à domicile.

Principe de stages proposés par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne, avec les financements alloués par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)

