

Vous avez

60
ans
et plus

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



2025

Mise à jour
Avril 2025



Connectez-vous sur le site
mda.tarn.fr
ou téléphonez au
05 81 27 70 07

Annuaire Autonomie
du Tarn



SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT p. 3

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE p. 4 à 9

LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE p. 10

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI p. 11

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL p. 12-13

SANTÉ p. 14

SÉCURITE ROUTIÈRE

CULTURE p. 15

MÉDIATION ANIMALE p. 16

MULTITHÉMATIQUES p. 17-18

LE MOT DU PRÉSIDENT



Bien vieillir chez soi, en toute sérénité, c'est une priorité ! Je veux que chaque Tarnais puisse rester à domicile le plus longtemps possible, dans les meilleures conditions. C'est tout le sens de l'engagement du Conseil départemental pour prévenir la perte d'autonomie.

Malgré un contexte économique contraint, nous maintenons nos moyens d'action. En 2025, plus de 1,3 million d'euros seront mobilisés pour financer 126 actions collectives de prévention pour les plus de 60 ans et 32 actions de soutien aux proches aidants.

Bouger, bien se nourrir, garder confiance en soi, créer du lien... autant d'enjeux essentiels pour préserver l'autonomie et améliorer le quotidien de nos aînés.

Et parce que prendre soin des aidants, c'est aussi protéger ceux qu'ils accompagnent, nous développons des dispositifs concrets : formations, soutien psychologique, temps de répit. Personne ne doit se sentir seul face à la dépendance.

Nous allons plus loin avec des aides techniques, de l'ergothérapie, et un forfait pour permettre à 11 résidences autonomie de mettre en place des actions de prévention pour leurs résidents.

Partout dans le Tarn, nous agissons. Grâce à un maillage territorial fort et des partenariats avec les acteurs locaux, nous encourageons des initiatives au plus près des besoins. C'est ensemble que nous faisons la différence !

Mon ambition est claire : garantir à chaque Tarnais un accompagnement de qualité. Dans le Tarn, nous ne faisons pas que prévenir la perte d'autonomie : nous innovons, nous soutenons, nous agissons !

Christophe RAMOND
Président du Conseil départemental du Tarn

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



CAHUZAC-SUR-VÈRE

Activité physique adaptée
LA MAISON ASTROLABE
06 14 44 75 29



SÉMALENS, VABRE, LES CAMMAZES, CUNAC/LESCURE, GRAULHET, GAILLAC

Basket senior / Basket santé
COMITE DU TARN DE BASKET BALL
06 19 90 29 00



ALBI (LA MALADRERIE)

Activités physiques adaptées
AMANDIERS CANAVIERS
06 06 45 12 39



LE SÉQUESTRE, CUNAC, PUYGOUZON, MARSSAC, LAGRAVE, ALBAN, ALBI, MONTREDON-LABESSONNIÉ, PARISOT, BLAYE-LES-MINES, LOMBERS, PAULINET, CASTELNAU-DE-LÉVIS, GAILLAC

CAP Prévention Actifs Séniors
CAP ATOUT AGE 81
06 38 64 74 45



ALBI

Séniors et mouvements
ASPTT Omnisport
06 44 94 55 42



LES HAUTES TERRES D'OC, LE VAL 81, LA CC MONTS D'ALBAN ET DU VILLEFRANCHOIS, ET LA CC CAUSSES ET CORDAIS

Mobil Activ & Vous
COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN
07 83 55 31 55



CASTRES

**Stage activité physique
sénior**
ASSOCIATION
CARDIOLOGIE MIDI-
PYRENEES - Club cœur et
santé de Castres
07 67 39 76 77



VALENCE-D'ALBIGEOIS, CASTELNAU-DE-MONTMIRAIL, SAINT-JUERY, CASTRES, RABASTENS, RONEL, DENAT, PAMPELONNE

Activité sportive multisport dédiée aux séniors :
tous les sports autrement !
COMITE DEP UFOLEP
05 63 54 03 54 - 07 69 03 84 54

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



GAILLAC

Bouger ensemble pour vivre mieux
ASSOCIATION SPORT 7
06 87 62 87 11



LES CABANNES, TONNAC, PENNE ET MILHARS

Motiv'séniors
HORIZONFORME
06 23 83 33 46



GRAULHET

Gymnastique adaptée
CCAS DE GRAULHET
05 63 42 85 62



GRAULHET

Activités collectives seniors inter associative permettant de s'envoler comme un oiseau en planeur dans le ciel Tarnais
ASSOCIATION TARNAISE DE VOL À VOILE
06 33 08 12 39



SAINT-SULPICE

Activité physique adaptée
CCAS DE SAINT-SULPICE
05 63 34 10 50



CUNAC

Yoga thérapeutique du soin et des émotions
AU COEUR DU BIEN ÊTRE - Karine BARASCUD
06 23 84 38 98



ALBI

Triathlon Santé
CLUB ALBI TRIATHLON
06 46 39 09 17



SAÏX

Tournoi rugby santé
Club de SOR AGOUT XV -
Section Rugby Santé
06 78 12 53 03



GRAULHET

Prévention des risques de chute : mise en place de cours d'activité physique adaptée dans les EHPAD de l'hôpital de Graulhet ouvert à l'extérieur
CENTRE HOSPITALIER DE GRAULHET - EHPAD
05 63 42 30 68

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



TARN

Coordination sport sénior Tarn
COMITE DEPARTEMENTAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF
DU TARN
07 83 55 31 55



AUSSILLON, ST-PIERRE-DE-TRIVISY, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, SAINT-ANTONIN-DE-LACALM, LESCURE

Silver XIII Equilibre
COMITE DU TARN RUGBY XIII
06 69 56 50 17



CARMAUX, LABRUGUIÈRE

Ping Santé Séniors Tarn
COMITE DU TARN DE
TENNIS DE TABLE
06 86 76 25 05



SALVAGNAC

Mon Ecomarche : La marche est bien plus qu'une simple activité physique : elle est un mode de vie bénéfique pour la santé et pour l'environnement !
ETE INDIEN
07 57 81 58 80



CARMAUX ET CAGNAC-LES-MINES

Pour ma santé, j'agis à tout âge
COMMUNAUTE DES
COMMUNES CARMAUSIN
SEGALA (3CS)
05 63 80 20 56



LISLE-SUR-TARN

Gymnastique adaptée équilibre : sensibilisation aux risques de chute
GENERATION MOUVEMENT - CLUB DES AINES RURAUX DE
LISLE-SUR-TARN
05 63 40 46 45



LABESSIÈRE-CANDEIL

Activité physique adaptée
GENERATION MOUVEMENT
- CLUB DES AINES
LABESSIERE CANDEIL
06 37 50 01 41



BRENS

Gymnastique adaptée
GENERATION MOUVEMENT - CLUB GENERATION
MOUVEMENT DE BRENS
06 68 18 07 17

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



LAVAUUR

Handfit séniors santé, bien être, et lien social grâce à l'activité physique
HANDBALL CLUB LAVAUUR
06 25 20 48 99



SAINT-BENOIT DE CARMAUX

Gym séniors St Benoît de Carmaux
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT BENOIT DE CARMAUX
06 21 00 38 81



LACAUNE

Je booste mon équilibre
MAISON SPORT SANTE
APA FORM'
06 70 12 53 26



LAVAUUR, LABASTIDE-ST-GEORGES, AMBRES

Sport santé Séniors
MAIRIE DE LAVAUUR
05 63 58 09 60



VERDALLE

Ping Santé en territoire du Terrefort
PING SAINT PAULAIS PAYS
DE COCAGNE
06 05 43 54 25



VERDALLE

Activités physiques adaptées en lien avec la maison de santé de Verdalle
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE
DU TERREFORT
06 56 69 61 69



CASTRES

EHPAD Actif
RESIDENCE EHPAD EMILIE
DE VILLENEUVE
05 63 62 39 00



ALBI

Dispositif tremplin - Bien bouger, mieux vieillir
Office Municipal d'Education Physique et des Sports d'Albi
(OMEPS ALBI)
06 31 29 06 66

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



CASTRES

Activités physiques adaptées à un public ciblé « fragile » sur le territoire castrais
SENTEZ VOUS BIEN
06 40 48 45 98



GRAULHET

Prévention à la santé par l'activité physique adaptée : mise en place d'un cours d'activités physiques adaptées en lien avec la nouvelle maison médicale de Graulhet
THIBAUT TIREFORT
06 61 45 91 34



RABASTENS

Sportez vous bien !
SERENITARN
05 63 97 70 44



ALBAN ET RÉALMONT

Prévention des chutes et apprentissage du relevé du sol en cas de chute
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)
ADMR DU TARN ET DE L'AGOUT
05 63 55 98 97



LAVAU

Le tennis santé du pays de cocagne
TENNIS CLUB DE LAVAU
06 76 78 59 07



LABASTIDE-DE-LEVIS, CAHUZAC-SUR-VÈRE ET CADALEN

Ping Santé Séniors
TENNIS DE TABLE PAYS GAILLACOIS (TTPG)
06 25 15 19 29



GAILLAC

Tennis santé bien-être
TENNIS CLUB GAILLAC
06 10 44 90 80

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI

**Information, sensibilisation
et éducation à la santé**
CENTRE HOSPITALIER
D'ALBI
05 63 47 47 19



GRAULHET - QP CRINS

Prévention en faveur de la perte d'autonomie
séances d'Aqua Santé
VITASANTE GRAULHET
06 20 87 10 57



RABASTENS

**Bien vieillir est un sport de
haut niveau. Ateliers multi
domaines. Prévention des
chutes**
LA LOCALE 81 - TIERS
LIEUX LE PRÉ VERT 81
07 81 14 09 39



ALBI, TERSSAC, CAGNAC-LES-MINES, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS

**Séances de Ping pour les séniors chez nous mais aussi
chez eux !**
ASPTT TENNIS DE TABLE
06 60 63 10 02 ou 06 23 59 99 18



ALBI

Danse mouvement thérapie
UNIVERSITE POUR TOUS
DU TARN
06 52 59 60 84



CASTRES, CARMAUX, GAILLAC, GRAULHET, MAZAMET

Séance tremplin
COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN
07 83 55 31 55



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI ET CASTRES

Le café informatique
ARALIA
05 63 47 21 22



AUSSILLON, LISLE-SUR-TARN, RONEL, CAHU-ZAC-SUR-VÈRE, BERNAC, CARLUS, PUYGOUZON, POULAN-POUZOLS, CASTELNAU-DE-LEVIS

Apprivoisons les outils numériques
FEDERATION DES OEUVRES LAIQUES DU TARN (FOL 81)
05 63 54 04 94



GAILLAC, LAVAUUR, SAINT-SULPICE-LA-POINTE ET ALBI

Les bases du numérique
SAS ROUDET PRO -
MON ASSISTANT NUMERIQUE PAYS RABASTINOIS
06 08 77 82 54



TARN

Cultivons le lien intergénérationnel sur le département du Tarn ! Les volontaires en service civique pour rompre l'isolement de leurs aînés à travers d'activités ludiques et de soutien numérique
ASSOCIATION UNIS CITE
07 68 83 89 26

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

CASTRES



Atelier poterie
AID 81
05 63 59 22 06

ALBI, ALBAN



Sophro Mouvement
AUDREY MERCIER
06 70 72 52 76

GAILLAC, GRAULHET



**LA SANTE
PAR LE BIEN ETRE**
SOPHIE CAZARD
06 75 01 93 71

ALBI, CASTRES, SORÈZE, PONT-DE-L'ARN, GUITALENS, SALVAGNAC, SAÏX, COMBEFA



Ateliers Bien être de réflexologie. REFLEXO ME.
Soyez acteur de votre bien être
ASSOCIATION FRANCAISE DES REFLEXOLOGUES
INDEPENDANTS
06 80 14 10 28

CASTRES, MAZAMET, ARTHÈS, PAMPELONNE, MONTFAS, ALBI, CC SIDOBRE



- Le bien-être au quotidien - 5 séances
- L'atelier mémoire hors les murs
BRAIN UP
06 67 64 35 75

BOURNAZEL, CORDES SUR CIEL, LABARTHE-BLEYS, LACAPELLE-SÉGALAR, LAPPAROUQUIAL, MILHARS, MOUZIEYS-PANENS, LIVERS-CAZELLES, SAINT MARCEL-CAMPES, SAINT MARTIN-LAGUÉPIE



Dansons maintenant
FOYER DU SEGALA
06 88 74 66 10

ALBI ET SES ALENTOURS



**Atelier de sophrologie en groupe pour personnes
âgées de plus de 60 ans autonomes**
Virginie PAPAILHAU LANDEL - Harmonie Sophro
07 67 38 96 97

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

COUFFOULEUX, SAINT-SULPICE



Accompagnement des seniors à l'accès à la culture et au maintien du lien social
CTE BASSIN POUR EMPLOI N.E. TOULOUSAIN (CBE DU NET)
05 62 89 07 70

BOURNAZEL, CORDES SUR CIEL, LABARTHE-BLEYS, LACAPELLE-SÉGALAR, LAPPAROUQUIAL, MILHARS, MOUZIEYS-PANENS, LIVERS-CAZELLES, SAINT MARCEL-CAMPES, SAINT-MARTIN-LAGUÉPIE



Mémoire et patrimoine
FOYER DU SEGALA
06 16 91 52 68

CAHUZAC-SUR-VÈRE ET RABASTENS



- A L'ABORD'ÂGES
- CINEM'AGE
- ATELIER PEINTURE
AUTONOMIE SERVICES 81
05 63 40 62 62

BRASSAC, FONTRIEU, LE BEZ, ANGLES, ESPERRAUSSE, CAMBOUNES, LAMONTELARIÉ, ST-SALVY-DE-LA-BALME, LASFAILLADES, BERLATS, LACROUZETTE



Action d'animation mensuelle pour les personnes âgées
ADMR DE BRASSAC
05 63 74 03 72

ALBINE



Développer l'accès à la mobilité pour les personnes âgées dans le Sud du Tarn
CENTRE D'INITIATIVES POUR VALORISER L'AGRICULTURE ET LE MILIEU RURAL THORE MONTAGNE (CIVAM THORE MONTAGNE)
06 74 28 88 31

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CARMAUSIN SÉGALA



Rencontres de mémoires : documentaire en dialogue entre 2 générations. Comment se rencontre-t-on hier et aujourd'hui ?
CIAS Carmausin Ségala
06 70 36 61 40

CC MONTS DE LACAUNE ET DE LA MONTAGNE DU HAUT LANGUEDOC



Un Jour Différent
CIAS MTS DE LACAUNE MGNE HT LANGUEDOC (EHPAD ST VINCENT DE PAUL)
05 63 37 05 67



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



RABASTENS

«Petites mains, grands cœurs» en lien avec l'association «Rayon de soleil en EHPAD»
EHPAD LES TERRASSES
ET L HERMITAGE
07 56 36 57 52



ALBAN, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, TEILLET

Maintien de l'autonomie et ouverture culturelle des séniors en territoire rural
COMMUNAUTE DE COMMUNES DES MONTS D'ALBAN ET DU VILLEFRANCHOIS
05 63 79 26 70



CASTRES, SAÏX, MONESTIÉS, ALBI, MAZAMET

Un Détour Enchanté pour les Personne Âgées (UDEPA)
- accompagnement de comédiens clowns auprès de personnes âgées
UDEPA 81
06 22 97 03 58



ALBI, GAILLAC, GRAULHET, LAVAU

Non à l'isolement social
PETITS FRERES DES
PAUVRES
06 40 49 14 13



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CARMAUSIN SÉGALA

- Parlot'âge : du domicile à l'espace public !
- Butin'âge: du quartier au village, exprimons nos envies et talents pour construire des activités/sorties en intergénérationnels !
CIAS CARMAUSIN SEGALA
06 70 36 61 40

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

SANTÉ

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI

Cycle de sensibilisation à la prévention de la perte d'autonomie

ALMA81
06 09 40 21 49



AUSSILLON

Bien dans ma tête, bien dans mon corps (mémoire - nutrition - bien-être)

ASSOCIATION DE PROFESSIONNELS DE SANTE DE LA MONTAGNE NOIRE (APSMN)
06 89 60 15 92



ALBI

LA COURSE AUX NEURONES : un jeu sérieux pour mieux vivre sa retraite

UNIVERSITE POUR TOUS DU TARN
06 52 59 60 84



GAILLAC

Agir en Prévention Santé pour rendre les personnes âgées de +60 ans autonomes dans la gestion de leur bien-être et de leur santé.

CATHERINE BAURES NATUROPATHIE
06 64 14 10 06



ALBI

Atelier mémoire

MAIRIE D'ALBI MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL DE CANTEPAU
06 63 49 10 94



SÉMALENS ET SALVAGNAC

Atelier sommeil «réveiller son bien être»

NEOSILVER
06 58 04 28 29



LISLE-SUR-TARN, LAVAUR, BELCASTEL, GRAULHET, CASTELNAU-DE-MONTMIRAL

Les rendez-vous santé papote et popote

NUTRIMANIA
06 49 49 45 05



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE



TARN SUD EST

Mobitarn seniors

LA POSTE - 07 72 30 85 12

CULTURE



BLAYE-LES-MINES

- Culture en Ségala

- Un temps de partage

CAJ SOLEIL D'AUTOMNE - SOUTIEN A DOMICILE

- ACCUEIL DE JOUR ASAD

07 50 54 24 00



LACAUNE, CASTRES, LE BEZ, AIGUEFONDE

Balade théâtralisée adaptée «le duo d'aqui» et
spectacle interactif «l'occitanie, qu'es aquo ?»

L'OCCITANA PROD

06 05 15 04 79



MIRANDOL-BOURHNOUNAC, MONTIRAT, PAMPELONNE, ALMAYRAC, CARMAUX

Parcours détente culturelle et artistique

PLUMES EN SEGALA

06 15 76 41 91



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

MÉDIATION ANIMALE

ALBI, ARTHÈS, CAMBON, CASTELNAU-DE-LEVIS, ARLUS, CUNAC, FRÉJAIROLLES, LESCURE D'ALBIGEOIS, MARSSAC, -SUR-TARN, PUYGOUZON, ROUFFAC, SAINT-JUERY, SAINTE-CROIX, SALIÈS, LE SÉQUESTRE, TERSSAC



Atelier de médiation animale dans une approche intergénérationnelle
VYV3 TERRES D'OC
05 63 48 20 40 - 06 37 38 40 11



CORDES-SUR-CIEL

- Médiation animale : « un âne à l'EHPAD »
- Atelier floral : des fleurs à l'EHPAD
CCAS CORDES-SUR-CIEL - EHPAD LA MAZIERE
05 63 53 74 20



RÉALMONT

MÉDIATION ANIMALE
EHPAD RENE LENCOU - CCAS DE REALMONT
06 28 52 98 79



PUYLAURENS, PALLEVILLE

Equithérapie : Le cheval, partenaire idéal
SSIAD ADMR EN PAYS DE COCAGNE
05 63 75 03 36

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

MULTITHÉMATIQUES

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



CASTRES

Pratique du Théâtre
Activités physiques adaptées seniors
ASSO RETRAITES OCCITANIE
(AROC TARN SUD)
06 42 01 88 98



ALBI

- Service de transport pour les personnes âgées : « Mobile Senior »
- Mise en place de sorties collectives de loisirs et culturelles
- Mise en place d'animations en direction des seniors : ateliers prévention et de lutte contre l'isolement, organisation d'événements seniors

CCAS D'ALBI
05 63 49 10 44



SAINT-JUÉRY

- Médiation canine : ateliers collectifs et visite à domicile
 - La confiance par la présence en soi
- CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE ST JUÉRY
05 63 76 07 01



VALENCE D'ALBIGEOIS, VÈNÈS, MONTREDON-LABESSONNIÉ, BRASSAC, ALBAN, SALVAGNAC, RIVIÈRES, SORÈZE, SOUAL, DOURGNE, TRÉBAS, BURLATS, BRIATEXTE, PUYGOUZON

- Actions itinérantes d'accompagnement de personnes isolées dans les territoires ruraux
- Ateliers « estime de soi » pour des personnes retraitées dans le cadre de la friperie itinérante
- Point d'Accueil Numérique Itinérant (PANI)
- Les ateliers seniors à Valence
- « Vers une retraite active : accompagner la transition pour une vie épanouissante »

FAMILLES RURALES FEDERATION 81
05 63 54 15 44



GAILLAC

- Boug'en son
 - Exprim'toi
- LOU MERCAT
05.63 33 78 54
07 69 33 51 81



LABRUGUIÈRE

- Seniors tous connectés
 - Activités physiques adaptées seniors
- MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE LABRUGUIÈRE (MJC)
05 63 73 33 50



BRASSAC, VABRE, MONTREDON LABESSONNIÉ, LACAUNE, MURAT-SUR-VÈBRE, LACROUZETTE, LISLE-SUR-TARN, GRAULHET, LAVAU, PUYLAURENS, LABRUGUIÈRE, BRASSAC, ALBI, CARMAUX

- Action de prévention et de prise en charge de la dénutrition des personnes âgées au domicile avec la Fédération ADMR du Tarn
 - Ateliers collectifs de Handfit pour la prévention du risque de chute par la promotion de l'activité physique adaptée
- FEDERATION ADMR DU TARN
05 63 43 55 99

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2025

MULTITHÉMATIQUES

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



BRENS

- Ateliers numériques en faveur des seniors du territoire de l'agglomération Gaillac-Graulhet
 - Bien dans sa tête, bien dans son corps
- MAISON FAMILIALE RURALE (MFR) D'EDUCATION ET D'ORIENTATION MIDI PYRENEES - INEPOLE FORMATION
05 63 57 05 15



SAINT-JUERY, CASTELNAU-DE-LEVIS, MAZAMET, PUYLAURENS, CASTRES, LABRUGUIÈRE, ALBI, RÉALMONT

Forme Activ' Plus
MIDI PYRENEES PREVENTION (M2P)
06 43 74 21 89



VALENCE-D'ALBIGEOIS, SAINT-SULPICE-LA-POINTE, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, GRAULHET, MONTGEY, PUYLAURENS, MONTREDON-LABESSONNIÉ, AUSSILLON, DAMIATTE, CARMAUX, LAUTREC

- Santé au féminin, toutes concernées
 - Bien-être et vitalité pour préserver ma santé
 - Mon dos, ma santé
- MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE
06 10 15 13 95



PUYLAURENS

- Sorties culturelles : des leviers pour briser la monotonie de la routine et stimuler l'interaction sociale
 - Séjour pour les personnes accueillies à la halte répit
- SSIAD ADMR
EN PAYS DE COCAGNE
05 63 75 03 36



MIRANDOL, PAMPELONNE, ALMAYRAC, TANUS

Vieillir en milieu rural : santé, prévention, autonomie au plus près de chez vous. « aidant/aidé : Prévention, Information, animation et Soutien : un accès à tous »
SSIAD ALMAYRAC - ASSOCIATION VIAUR CEROU
05 63 76 63 50



SAINT-SULPICE-LA-POINTE

Bien-être en mouvement
CCAS DE SAINT-SULPICE
- RESIDENCE CHEZ NOUS
05 63 41 80 06



MONTREDON-LABESSONNIÉ, VABRE

- Séances de sophrologie debout ou assise
 - Séances de Ping Pong adaptées
- UN BEL AVENIR
07 67 27 18 06

TARN

MON DÉPARTEMENT

www.tarn.fr

