2ème rencontres du Lauragais Séniors et Santé

Parcours Seniors

Centre Intercommunal d'Action Sociale Terres du Lauragais
CIAS
7 avenue du 8 mai 1945, 31460 Caraman
celine.suberville@terres-du-lauragais.fr
05 62 18 42 80 - 06 40 34 09 45

Centre de Ressources Territorial
CRT
Résidence Maisonneuve Lieu dit Manlé, 31290 Villefranche-de-Lauragais
idec@crtlauragais.com
05 62 71 49 32

Dispositif d'Appui à la Coordination 31
DAC31
accueil@dac31.fr
05 62 26 04 04

Solidarité

Secours Populaire
Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290 Villefranche-de-Lauragais
nalilaux@spf31.org
05 61 97 51 61

Secours Catholique et sa Frat'Mobile
Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290 Villefranche-de-Lauragais
secourscatholique31290@gmail.com
06 89 17 26 38

Une action qui s'intègre au Projet Social du Territoire !

ANIMATIONS

- **Lauragais Tourisme** 05 62 57 09 68
- **Simulateur de vieillissement** (mis à disposition par l'EHPAD Maisonneuve)
- **Initiation aux gestes de premiers secours** par la Croix Rouge
- **Atelier d'Activités Physiques Adaptées** avec Stéphanie Dossan enseignante APA
- **Médiation animale avec l'association "En Avant Arche"** située à Aignes (https://enavantarche.org/)
- **« Mon logement et moi »** Outil pédagogique et ludique sur l'utilisation du logement par SOLIHA
- **Médiation musicale** Un Voyage Sonore au Service du Bien-Être avec Nathalie POUS, musicologue
- **Voyages virtuels** Des voyages visuels uniques, des moments capturés avec une créativité sans limite avec « Le Temps d'Un Voyage »

Exposition de l'atelier des pinceaux de Caraman avec le club du 3ème âge « Les gens heureux »

Pierrot et Mylo Foodtruck

DÉPISTAGE
de la Fragilité ICOPE
(*À partir de 60 ans, sur rendez-vous*)
https://www.crts-lauragais.fr/consultation

«UN COIN POUR MOI»

Aidants familiaux : un forum pensé pour vous !

Un stand est prévu pour prendre soin des personnes aidées pendant que leurs proches participent aux activités du forum en toute tranquillité. Une aide soignante du Centre de Ressources Territorial prendra soin de vos proches.

Informations auprès d'Effamine Gourdon - gourdon.effamine@terres-du-lauragais.fr - 06 02 19 58 50
**Réalisé par le service Communication de la Communauté de communes des Terres du Lauragais*

TERRES DU LAURAGAIS

LES 2ÈMES RENCONTRES DU LAURAGAIS

Séniors & Santé

MARDI 21 OCT. 2025
9h-17h
Centre Culturel de Caraman

ENTRÉE LIBRE

TOUT PUBLIC

AU PROGRAMME :
- Mini-conférences
- Des stands pour vous informer
- Dépistage de la fragilité
- « Un coin pour moi » : accueil pour les personnes fragiles

L'accueil du forum sera assuré par les élèves de la section « Service à la Personne et Animation dans les Territoires » du lycée Touscayrats
LYCÉE AGRICOLE PRIVÉ TOUSCAYRATS - 81110 VERDALLE
Tél : 05.63.50.32.18 - mail : contact@lyceetouscayrats.fr

MINI-CONFÉRENCES

9h30 — Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?
Des services existent pour vous avec la France Services et la Maison Départementale de Proximité

10h30 — Les aides pour le maintien à domicile avec le Conseil Départemental 31
Focus sur l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) : à qui s'adresse-t-elle ? Comment déposer une demande ?
- Évaluation du niveau de dépendance
- Traitement du dossier

Pour aller plus loin :
- Aide sociale
- Téléassistance
- Adaptation du logement

13h30 — Diététique, alimentation
(avec Patricia PREFOL diététicienne)
Santé et énergie : découvrez les clés d'une alimentation équilibrée

14h30 — Présentation du dépistage de la fragilité – Icope
(avec la CPTS du Lauragais)
- Qu'est ce que ce dépistage ? À qui s'adresse t'il ? Comment se déroule t'il ?

15h30 — La santé mentale des aidants familiaux
(avec Concepción Ruano-Sichi, formatrice en Premiers Secours Santé mentale)
Être aidant, c'est précieux... mais pas sans vous

PARTENAIRES

Droits - Démarches

France Services
Communauté de communes des Terres du Lauragais
2 avenue de Saint-Léon, 31560 Nailloux
05 34 66 91 64

Maisons Départementales de Proximité
MDP - Conseil départemental 31
MDP Nailloux
2 Avenue de Saint Léon, 31560 Nailloux
05 62 71 83 55

MDP Caraman
23 Cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
05 62 71 83 57

MDP Lanta
3 rue de Creuzelys, 31570 Lanta
05 62 71 83 56

Maison des Solidarités
MDS de Villefranche-de-Lauragais
Conseil Départemental 31
89 Av. de la Fontasse, 31290 Villefranche-de-Lauragais
05 62 71 49 60

Territoire Zéro Non Recours
TZNR - Conseil Départemental 31
tznr@cd31.fr

CCAS Caraman
Centre Communal d'Action Social
19 cours Alsace-Lorraine, 31460 Caraman
05 62 18 81 60

Association Mieux Vivre chez Soi
Halle municipale, 31460 Vendine
06 64 22 09 74

CAF
Caisse d'Allocations Familiales
24 rue Riquet, 31 000 Toulouse
3230 (service gratuit + prix d'un appel)

Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco de Toulouse
Caisse de Retraite Complémentaire AGIRC – ARRCO des Salariés du Privé
- Dossier de retraite Complémentaire
- Information sur votre future retraite
- Accueil à l'Agence de Toulouse sur RDV au 09 70 66 06 60 (appel non taxé) et sans rdv du lundi au vendredi

30 Bd Lazare Carnot, 31000 Toulouse
09 70 66 06 60
www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/

Prévention - Santé

CARSAT
Caisse d'assurance Retraite et Santé au Travail
2 Rue Georges Vivent, 31 100 Toulouse
https://www.lassuranceretraite.fr/

M2P
Midi-Pyrénées Prévention
panassie.lisa@mps.msa.fr

MSA
Mutualité Sociale Agricole
05 61 10 40 40
https://mps.msa.fr/lfp

CPAM et Parcours Proche Aidants
Centre de Prévention Assurance Maladie
3 Bd du Professeur Léopold Escande, 31000 Toulouse
3646 (service gratuit)

MonEspaceSanté
conseillers disponibles au 3422 (service gratuit + prix appel)

Ligne Ecoute Aidants
MND Occitanie
aidants@mnd-occitanie.fr
806 806 830

Contrat Local de Santé
Communauté de communes des Terres du Lauragais
73 avenue de la Fontasse, 31290 Villefranche-de-Lauragais
sabrina.serres@terres-du-lauragais.fr
06 69 42 85 63

Clinique Monié
Rte de Revel, 31290 Villefranche-de-Lauragais
05 62 71 39 09

CPTS du Lauragais
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Lauragais
secretariat@cpts-lauragais.fr
06 26 85 97 34
https://www.cpts-lauragais.fr

Lunettes en tournée
Opticienne à domicile
julie@lunettesentournee.fr
07 64 06 82 11

Association Sages Adages
SSIAD, SAAD, l'ESA/ESMND, Service de Prévention de la Perte d'Autonomie, Haltes-Répit
14 cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
05 61.80.84.84
7 Avenue de Saint Léon, 31560 NAILLOUX
saadnailloux@asa-asso.com

Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
SAAD
- Bien vivre en Lauragais
  18 r Edgar Quinet, 31290 Villefranche-de-Lauragais
  05 34 66 12 18
- Lauraq'aide
  5 place de Wallemont, 31460 Caraman
  09 88 55 39 50
- Services à domicile
  7 Rue Emile Zola, 31290 Villefranche-de-Lauragais
  05 61 54 64 87
- Promaid
  1 rue de la république, 31290 Villefranche-de-Lauragais
  05 81 80 81 31
- AMFPAD
  134 rue de la république, 31290 Villefranche-de-Lauragais
  05 34 45 06 20

Croix Rouge
Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290 Villefranche-de-Lauragais
05 81 97 51 81

SOLIHA Haute-Garonne
Solidaire pour l'Habitat
1 Place Mendès France, 31400 Toulouse
05 62 27 51 50

Association Française des Diabétiques
AFD
176 Av. Jean Rieux, 31500 Toulouse
05 34 51 28 97