

2018 / 2019



i Seniors !

RESTEZ ACTIF en Carmausin-Ségala et en forme

Bien-être

technologie

Mémoire

NUTRITION





Carmausin
Ségala

Les 32 communes de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala



Conception : service Communication Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS)
Tirage à 2 200 exemplaires en septembre 2018 par Imprimerie Delort à Castanet-Tolosan
Illustrations : Pixabay - Sportifs seniors designed by iconicbestiary / Freepik

Présentation

« *Vieillir, ce n'est pas du tout diminuer, mais grandir.* »

Marcel Jouhandeau, écrivain

Nous désirons tous rester actifs, ne pas être malades, ni dépendre des autres.

Avec l'âge, des changements s'opèrent à différents niveaux. Ce peut être des changements liés à la forme physique, à la mémoire, à l'attention, en d'autres termes des changements liés à ses propres capacités.

Savoir reconnaître ces changements permet de mettre en place **des solutions simples et efficaces** pour faciliter sa vie quotidienne. S'adapter.

Nous vous proposons, au travers de ce fascicule de découvrir des ateliers, des activités proposées par des associations et des organismes qui se déroulent près de chez vous et qui ont tous comme objectif le bien vieillir.

La prévention est une alliée incontournable pour vivre mieux ; une alimentation équilibrée, des activités physiques régulières et une vie sociale dynamique sont les clés d'un vieillissement réussi.

Mettez toutes les chances de votre côté pour rester en pleine forme. Bien vieillir, cela se prépare !

SANTÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

DROITS

MÉMOIRE

HABITAT

SOCIAL

TECHNOLOGIE

Partenaires



M2P (MSA Midi-Pyrénées Nord / MSA Midi-Pyrénées Sud - CARSAT Midi-Pyrénées - SSI)

Fédération départementale Familles Rurales



CPAM 81 - Assurance Maladie du Tarn

Conseil Départemental - CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination du Tarn)



Pôle prévention FILIERIS Sud

Centre social de Carmaux



Association des centres sociaux du Ségala Tarnais



Sport Sénior 81

USC Athlétisme



USC Tir Carmaux

USC Tennis de Table



XIII Passion Rugby - Comité du Tarn

EPGV



UFOLEP

EHPAD de Monestiés



L'Odysée - Centre Aquatique du Parc (3CS)



Ségala Ovale



Parlot'Age

Conférence des financeurs

Sommaire

Santé & Bien-être p6

ATELIERS

Vitalité

Nutrition

Éducation en santé

Sommeil

Mieux comprendre et vivre avec son diabète de type 2

Mieux comprendre et vivre avec son insuffisance respiratoire

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Sevrage tabacologique

Bilan de santé

Bilan spécifique

Activité physique p9

ATELIERS

Équilibre

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Multi-activités

Renforcement Musculaire

Souplesse

Gym Sénior

Gym Plein Air

Silver XIII

Sport Santé Ségala

AquaDOUCE

Sport et diabète

Tennis de table

Découverte du Tir sportif

Accès aux droits p13

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Permanences de la MSAP

Point d'accès numérique

Mémoire p14

ATELIERS

PEPS Eurêka

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Mémoire en liberté

Jouez avec vos neurones !

Habitat p15

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

OPAH Carmaux-Ségala

Lien Social p16

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Parlot'âge

L'Escambar, le café de vos échanges

Activités de loisirs

Lien et partage

AIDANTS

L'Escambar des aidants

Week-end de répit pour les aidants

Nouvelles technologies p18

ATELIERS

Tablette numérique

Atelier Informatique

Initiation informatique

Accès libre et démarches en ligne

SANTÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

DROITS

MÉMOIRE

HABITAT

SOCIAL

TECHNOLOGIE

Santé & Bien-être

PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

Atelier Vitalité 6 séances

Cet atelier vous informe sur les clés du bien vieillir, vous permet d'apprendre comment préserver votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

6 ateliers thématiques animés par des professionnels formés et certifiés

ATELIERS EN GROUPE - Tarif 36€

Renseignements et inscriptions : M2P - Marc LAPEYRE
05 63 54 15 81 - marc.lapeyre@famillesrurales.org

CARMAUX
et communes rurales



Atelier Nutrition 8 séances

L'atelier nutrition vous permet de comprendre le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la prévention santé. Il vous apporte des informations sur l'équilibre alimentaire et favorise l'évolution des comportements.

ATELIERS EN GROUPE - Tarif 36€

Renseignements et inscriptions : M2P - Marc LAPEYRE
05 63 54 15 81 - marc.lapeyre@famillesrurales.org

CARMAUX
et communes rurales



Éducation en santé 2 séances

Cet atelier vous sensibilise à l'impact de l'activité physique, de la nutrition et de la santé bucco-dentaire sur la santé.

INFORMATIONS ET ATELIERS EN GROUPE - GRATUIT

Renseignements et inscriptions : Centre d'Examens de Santé CPAM de Cantepau - 05 67 87 42 84

ALBI CANTEPAU



Ateliers Sommeil 2 séances

MIRANDOL-
BOURGNONAC

Il s'agit de comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge. Connaître les conseils et les astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés. Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

ATELIERS EN GROUPE - GRATUIT

2 séances de 2h animées par une psychologue

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Stéphanie TEYSSIER 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org



Mieux comprendre et vivre avec son diabète de type 2 6 séances

Accompagnement personnalisé de votre diabète avec une équipe disponible et à votre écoute dans une ambiance conviviale.

6 ateliers de 2h et 1 bilan en début et en fin de programme animés par une infirmière formée à l'ETP et un professionnel du territoire

ATELIERS EN GROUPE - GRATUIT

Renseignements et inscriptions : Pôle prévention FILIERIS
0 805 280 107 (numéro gratuit) - preventionparcoursP4s81.carmis@filieris.fr

CARMAUX



Mieux comprendre et vivre avec son insuffisance respiratoire 6 séances

Accompagnement personnalisé de votre insuffisance respiratoire avec une équipe disponible et à votre écoute dans une ambiance conviviale. Sensibilisation aux effets du tabac sur la santé

6 ateliers de 2h animés par une infirmière formée à l'ETP et un professionnel du territoire

ATELIERS EN GROUPE - GRATUIT

Renseignements et inscriptions : Pôle prévention FILIERIS
0 805 280 107 (numéro gratuit) - preventionparcoursP4s81.carmis@filieris.fr

CARMAUX



SANTÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

DROITS

MÉMOIRE

HABITAT

SOCIAL

TECHNOLOGIE

Santé & Bien-être

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Sevrage tabacologique

Vous pouvez bénéficier d'une aide à l'arrêt du tabac et une prise de conscience de l'effet du tabac sur la santé

Animé par une IDE et un médecin du Centre d'Examen de Santé CPAM

GRATUIT - CONSULTATIONS INDIVIDUELLES ET INFORMATIONS COLLECTIVES

Renseignements : Centre d'Examens de Santé CPAM de Cantepau
05 67 87 42 84

ALBI CANTEPAU



Bilan de santé

Faites le point sur votre état de santé, pour mieux gérer votre capital santé, le tout en un lieu unique et en un temps réduit.

Bilan réalisé par une IDE et un médecin du Centre d'Examen de Santé CPAM

CONSULTATION INDIVIDUELLE - GRATUIT - Possibilité de prendre rendez-vous sur Carmaux

Renseignements : Centre d'Examens de Santé CPAM de Cantepau
05 67 87 42 84

CARMAUX



Bilan spécifique

Vous perdez du poids, vous vous sentez fatigué, la mémoire qui flanche, vous vous sentez seul(e) ?

N'hésitez pas à venir en parler. Une infirmière du pôle Prévention sera à votre écoute afin de vous proposer des activités adaptées et personnalisées proches de chez vous, en concertation avec votre médecin traitant.

Renseignements et inscriptions : Pôle prévention FILIERIS
0 805 280 107 (numéro gratuit) - preventionparcoursp4s81.carmis@filieris.fr

CARMAUX



Activité physique

PROGRAMME COURT & ATELIERS

Atelier Équilibre 12 séances

Cet atelier vous permet de développer votre équilibre et de garder ou retrouver la confiance en vos capacités et en votre estime de soi.

12 séances de 1h30 animées par une éducatrice sportive diplômée - Tarif 36€

Renseignements et inscriptions : M2P - Marc LAPEYRE
05 63 54 15 81 - marc.lapeyre@famillesrurales.org

CARMAUX
et communes rurales



ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Multi-activités adaptées

Ces ateliers hebdomadaires s'adressent aux séniors autonomes et sédentaires, âgés de 60 ans et plus.

Le but des séances est d'utiliser la multitude des activités physiques, par une approche conviviale et ludique, de valoriser l'épanouissement individuel et le bien-être psychosocial afin de développer et de s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne (équilibre, coordination, souplesse, gestion de l'effort...).

Séances de 1h par semaine, animées par un professionnel diplômé.

Période : de septembre à juin hors vacances scolaires (36 semaines)

Tarif à l'année : 50€ par personne

Renseignements et inscriptions : Comité départementale UFOLEP 81
Myriam CROS : 05 63 54 03 54 - ufolep@fol81.org

MIRANDOL-
BOUGNONAC



SANTÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

DROITS

MÉMOIRE

HABITAT

SOCIAL

TECHNOLOGIE

Activité physique

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Renforcement musculaire

Cette activité vous permet de reprendre et/ou exercer une activité sportive régulière et de prévenir les problèmes de santé.

Séances toute l'année animées par un éducateur sportif diplômé

Tarif : licence annuelle

Renseignements et inscriptions : USC Athlétisme - Jean-Louis VENUTTI

06 17 75 51 15 - jeanlouisvenutti@sfr.fr

CARMAUX



Souplesse

Cette activité vous permet d'exercer une activité physique régulière et travailler la souplesse de son corps pour une meilleure santé.

Séances d'1h, toute l'année, animées par un éducateur sportif diplômé - Le vendredi de 16h45 à 17h45

Tarif : licence annuelle

Renseignements et inscriptions : USC Athlétisme - Bernard BELTRA

06 24 45 20 66 - bernardbeltra.cas@orange.fr

CARMAUX



Gym senior

Cette activité vous permet d'exercer une activité physique régulière, de renforcer vos muscles et de travailler le cardio-vasculaire.

De plus, à travers cette activité, vous pouvez travailler votre souplesse et votre équilibre.

Toute l'année - Séances de 1h

animées par une animatrice GV, formée EFFORMIP

Tarif : licence annuelle

Renseignements : CODEP EPGV Tarn 05 63 46 30 12 Les mardis et jeudis

ROSIÈRES, VALDÉRIÈS,
CARMAUX, MOULARÈS,
CAGNAC-LES-MINES,
MIRANDOL-BOURGNOUNAC,
LE GARRIC



Gym plein air

Venez pratiquer des activités en extérieur
(séances adaptées à l'extérieur, randonnée ...)

Toute l'année - Séances de 1h animées par des animateurs EPGV
Tarif : licence annuelle

Renseignements : CODEP EPGV Tarn 05 63 46 30 12 Les mardis et jeudis

CRESPIN
& alentours



Rugby Silver XIII

Venez partager un moment convivial autour de mouvements
inspirés et adaptés du rugby à XIII afin de maintenir votre
équilibre, maintenir vos fonctions musculaires et articulaires
et retrouver confiance en vous et en vos capacités.

1 séance par semaine toute l'année, animée par un éducateur
diplômé - Tarif : licence (30€)

Renseignements et inscriptions : Théo GUINGUET
06 66 65 16 02 - comite.tarn.r13@outlook.gr

VALDÉRIÈS



Sport Santé Ségala

Venez entretenir vos capacités physiques autour d'une pratique
ludique adaptée pour tous (jeux, ateliers, exercices tous types
de sports individuels et collectifs). Les buts communs sont le maintien
de l'autonomie, l'entretien d'une bonne santé et le lien social.

Séances d'1 heure par semaine animée par un éducateur
diplômé, bénévole - Le samedi de 10h30 à 11h30
Tarif : licence FFR santé - 40€

Renseignements et inscriptions : Sébastien DE JESUZ
07 69 62 72 82 - sdjmenuiserie@gmail.com - sdj.segala.ovale@gmail.com

MIRANDOL-
BOURGNOUAC



Séances Aquadouce

Cours adapté aux seniors, idéal pour garder la forme,
entretenir ses muscles et ses articulations.

Séances de 45 mn toute l'année (hors vacances scolaires) animées
par un personnel diplômé - Tarif de 4€40 à 6€50 la séance

Renseignements : L'Odyssee / Centre aquatique à Carmaux (3CS)
05 63 76 64 91 - odyssee@3c-s.fr

CARMAUX



Activité physique

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Activité physique et diabète ?

Cette activité vous permet de pratiquer la marche et vous apprend à gérer l'effort ainsi que votre glycémie.

Séances toute l'année animées par un éducateur sportif diplômé - les mardis après-midis

Tarif : licence annuelle

Renseignements et inscriptions : USC Athlétisme - Jean-Louis VENUTTI
06 17 75 51 15 - jeanlouisvenutti@sfr.fr

CARMAUX



Tennis de Table

Cette activité vous propose la découverte du tennis de table. Vous serez accompagné par un éducateur sportif.

1 séance par semaine toute l'année. Tarif : licence annuelle

Renseignements et inscriptions : USC Tennis de Table - Alain FITOUSSI
06 86 76 25 05 - alain.fitoussi3@wanadoo.fr

CARMAUX



Découverte du tir sportif

Cette activité vous propose la découverte de la pratique des disciplines de tir sur ciblérie, tir sportif, de loisirs ou de compétition, animée par un professionnel diplômé.

Stands de 10 mètres, 25 mètres ou 50 mètres

Tarif : licence annuelle (120€ adulte)

Séances : mercredi soir et vendredi soir au stand 10 m
samedi matin et dimanche matin au 25/50 m

Renseignements et inscriptions : Karine MAYNADIER
karine.maynadier@orange.fr

BLAYE-LES-MINES



Accès aux droits

Permanences de la Maison de Services Au Public (MSAP)

VALDÉRIÈS

Cette permanence propose de vous accompagner dans vos démarches administratives. L'animatrice est formée par les opérateurs partenaires pour faciliter l'accès à leurs services (CPAM, MSA, CARSAT...).

GRATUIT - AVEC OU SANS RDV

Permanences : Lundi (excepté le 1^{er} lundi du mois) : 9h-12h
Mardi & jeudi : 9h-12h
Mercredi 9h/12h et 14h/18h
Vendredi : 9h-12h et 14h-19h

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Sabine ROSKE 05 63 56 55 88 - msap@cs-segalatarnais.org



Point d'accès numérique

Ce point d'accès vous propose une aide individualisée si besoin pour l'accès aux droits en ligne (CAF, RSA, permis de conduire, demande de carte grise...)

GRATUIT - Les lundis et jeudis après-midis

Renseignements et inscriptions : Centre social de Carmaux
Laurence D'ANGELO 05 63 36 39 39 - laurencedangelo81@gmail.com

CARMAUX



Mémoire

ATELIER

PEPS Eurêka 10 séances

A travers cet atelier, vous comprenez le fonctionnement de la mémoire et les facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver. Vous apprenez à agir sur ses facteurs et devenir acteur de votre mieux vivre.

10 séances animées par des bénévoles ou professionnels formés et certifiés
Tarif 36€

Renseignements et inscriptions : M2P - Marc LAPEYRE
05 63 54 15 81 - marc.lapeyre@famillesrurales.org

CARMAUX &
communes
rurales



ACTIVITÉ À L'ANNÉE

Mémoire en liberté

Atelier destiné aux personnes ayant suivi l'atelier PEPS Eurêka.

Cette activité vous permet de favoriser le lien social et les échanges. Il propose des exercices types qui entraînent la mémoire.

Toute l'année - séance de 2h, une fois par semaine

Animé par un bénévole formé - Tarif 6€ (adhésion annuelle)

Renseignements et inscriptions : Centre social de Carmaux - Carole CHANTSZA
05 63 36 39 39 - carole.chantsza@carmaux.fr

CARMAUX



ACTIVITÉ À L'ANNÉE

Jouez avec vos neurones !

Venez stimuler vos fonctions cognitives et développer vos compétences sociales.

Au sein de la ludothèque comprenant plus de 500 jeux de société, nous vous proposons des séances de jeux en tous genres visant à faire travailler l'attention intellectuelle (mémoire, concentration, observation...), l'un de nos 11 alliés dans « l'art du mieux vivre » à la retraite.

ATELIERS EN GROUPE - GRATUIT

Toute l'année - Séances de 2h suivies d'un goûter (de 14h à 17h), une fois toutes les 2 semaines. Co-animation professionnelle et bénévole

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Stéphanie TEYSSIER 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org

VALDÉRIÈS



Habitat

PERMANENCE À L'ANNÉE

OPAH Carmaux-Ségala

Cet organisme vous propose des aides financières, des conseils personnalisés et gratuits pour réaliser :

- > Des travaux d'adaptation au vieillissement ou au handicap
- > Des travaux d'économie d'énergie
- > Des travaux sur logements dégradés

INDIVIDUEL - GRATUIT

Renseignements et inscriptions : SOLIHA Tarn est joignable toute la semaine par téléphone au 05 63 48 10 80 et par mail : accueil.tarn@solihha.fr

CARMAUX
TANUS
BLAYE-LES-MINES



Lien social

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Parlot'âge

À DOMICILE



C'est un réseau qui permet de mettre en relation et de créer du lien entre des visiteurs(ses) bénévoles à domicile, formés et encadrés par une charte, avec des personnes âgées souhaitant accueillir des visites à leur domicile.

INDIVIDUEL - GRATUIT - Toute l'année

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Stéphanie TEYSSIER - 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org



L'Escambiar, « le café de vos échanges »

C'est un espace convivial de proximité, ouvert à tous pour discuter, échanger... Il permet de faciliter les relations sociales de proximité et dynamise des espaces d'échanges au cœur des villages.

EN GROUPE - Toute l'année - GRATUIT

Animé par une animatrice et des bénévoles formés

Renseignements et inscriptions :

Association des centres sociaux du Ségala Tarnais

Stéphanie TEYSSIER - 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org

CAGNAC-LES-MINES
MIRANDOL-BOURGNONAC
SAINTE-CROIX



Activités de loisirs

Ces activités luttent contre l'isolement des personnes en proposant des moments de rencontre autour d'activités diverses.

ATELIERS EN GROUPE : couture, peinture, cuisine, informatique, loisirs créatifs, tricot, broderie, scrabble, patchwork, de façon hebdomadaire ou bi-mensuelle. Animés par des animateurs qualifiés bénévoles en fonction de l'atelier

Toute l'année - Tarif variable en fonction de l'atelier

Renseignements et inscriptions : Centre social de Carmaux

Carole CHANTSZA - 05 63 36 39 39 - carole.chantsza@carmaux.fr

CARMAUX



Lien et partage

TRANSPORT
POSSIBLE

Cette activité propose de partager des moments conviviaux à travers la découverte de l'utilisation d'une tablette numérique.

ACTIVITÉ EN GROUPE - GRATUIT

Toute l'année - 1 rencontre toutes les 2 semaines animée par un professionnel qualifié de l'EHPAD

Renseignements et inscriptions : EHPAD de Monestiés
LARROQUE Christian 05 63 80 10 95 - animationplaisance@gmail.com

MONESTIÉS
et alentours



AIDANTS

L'Escambiar des aidants

C'est un lieu de rencontre permettant aux aidants de prendre du temps pour eux, entre eux et un peu de recul vis-à-vis de leur situation de proche aidant. C'est aussi un lieu d'information et de formation.

Toute l'année - 1 rencontre / mois - GRATUIT

Animé par une animatrice formée et une bénévole

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Stéphanie TEYSSIER : 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org

TANUS



Week-end de répit pour aidants

Ce séjour émane d'une préparation collective dans le cadre de « l'Escambiar de aidants » et offre un espace de répit et d'échanges en direction des aidants familiaux.

Du vendredi au dimanche, fin septembre - Tarif non communiqué

EN GROUPE - Accompagné par une animatrice et une bénévole, avec l'intervention d'un éducateur sportif formé A.P.A.

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais
Stéphanie TEYSSIER : 05 63 56 55 88 - s.teyssier@cs-segalatarnais.org



Nouvelles technologies

Tablette numérique

Cet atelier permet de comprendre et manipuler une tablette numérique (matériel personnel).

8 ateliers de 2h les jeudis après-midis animés par un professionnel

ATELIER EN GROUPE - GRATUIT

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais - Sabine ROSKE 05 63 56 55 88 / msap@cs-segalatarnais.org

VALDÉRIÈS



Informatique

Ce cycle d'ateliers permet de favoriser l'inclusion numérique et de développer sa compétence sociale. Il s'agit d'ateliers de compréhension, appréhension et manipulation sur support informatique type PC (personnel) ou au sein de la salle multimédia de la Médiathèque du Puy St Georges.

ATELIER EN GROUPE animé par un professionnel - GRATUIT

Cycle de 8 séances de 2h les mardis après-midi

Renseignements et inscriptions : Association des centres sociaux du Ségala Tarnais - Sabine ROSKE 05 63 56 55 88 / msap@cs-segalatarnais.org

VALDÉRIÈS



Initiation informatique

Ces ateliers informatiques ouverts à tous permettent d'apprendre à utiliser les outils numériques et les bases de l'informatique.

3 cycles d'apprentissage : Débuter en informatique / Approfondissement / La photo sous tous ses angles

ATELIER EN GROUPE

Tarif normal : 1 atelier 3 € / 1 cycle de 5 ateliers 10 €

Tarif réduit (minimas sociaux) : 1 atelier 1€ / 1 cycle de 5 ateliers 4€

Mardi : 10h-12h & Mercredi : 10h-12h et 14h-16h

Renseignements et inscriptions : Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS) 05 63 38 63 31 - polenumerique@3c-s.fr

CARMAUX



Accueil libre et démarches en ligne

Le pôle numérique de Carmaux met à disposition des ordinateurs connectés en accueil libre permettant de réaliser ses démarches administratives et d'imprimer ses documents.

En cas de besoin, un accompagnement individualisé sur les sites des administrations en ligne est possible.

Inscription gratuite - 1€ / heure de connexion

Du lundi au vendredi de 14h à 18h

Renseignements et inscriptions : Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS)

05 63 38 63 31 - polenumerique@3c-s.fr

CARMAUX



Témoignages

Témoignages de personnes ayant participé à des activités

« Les ateliers m'ont fait du bien, j'ai appris sur la façon de manger, surtout quand on est seule et, depuis, je me sens bien. »

Rose, 88 ans

« Les ateliers m'ont fait du bien, c'était convivial, on était ensemble, j'y ai appris à gérer mon stress. »

Annie, 70 ans

« Une expérience enrichissante qui m'a permis de rencontrer des gens et découvrir des aspects positifs de la diététique. Les intervenants sont à l'écoute et s'adaptent aux personnes auxquelles ils s'adressent. »

Laurence, 66 ans

« Les ateliers m'ont aidé à comprendre beaucoup de choses, à mieux comprendre ce qui se passe en vieillissant dans mon corps et dans ma tête. Cela m'a permis de mieux accepter certaines choses : mes difficultés pour me déplacer, mes oublis. Avec l'âge et la solitude, on a des difficultés : je me suis rendu compte que je n'étais pas la seule qu'il y a beaucoup de monde comme moi et cela m'a rassurée. »

Claudette, 83 ans

« Une ambiance agréable, les ateliers m'ont permis de sortir de chez moi, de me bouger de faire travailler ma mémoire, idées de recettes à faire à la maison. »

Marie-Thérèse, 60 ans

Vous avez **60** ans et plus



Restez actifs
pour rester
en forme

**Participez aux ateliers,
conférences, proposés
près de chez vous,
partout dans le Tarn**

Activités physiques adaptées
Bien-être
Initiation informatique
Lien social
Mémoire
Nutrition
Sommeil
Sécurité routière
Sorties culturelles
Habitat et cadre de vie

Toutes les informations sur :

personnes-agees.tarn.fr

N°Vert 0 805 60 81 81

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

TARN
**CONFÉRENCE
DES FINANCEURS**
PRÉVENTION DE LA
PERTE D'AUTONOMIE

LE DÉPARTEMENT

ars
Après la Région de la Santé
Océane

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie