



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
 ldec@cartlauragais.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
 nalloux@sp31.org
 05 61 97 51 61
- Secours Catholique et sa Frat'Mobile**
 Pl. de l'Ancienne Gendarmerie,
 31290 Villefranche-de-Lauragais
 secoursatholique31290@gmail.com
 06 89 17 26 38

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

ANIMATIONS

- Lauragais Tourisme**
 05 62 67 09 66
- Simulateur de vieillissement**
 (mis à disposition par l'EPAD Maisonneuve)
- Initiation aux gestes de premiers secours**
 par la Croix Rouge
- Atelier d'Activités Physiques Adaptées**
 avec Stéphanie Doassan enseignante APA
- Médiation animale avec l'association "En Avant Arche"** située à Aignes
 (https://enavantarche.org/)

DÉPISTAGE

de la Fragilité ICOPE
(À partir de 60 ans, sur rendez-vous)



https://www.terres-lauragais.fr/accueil/31290

- « Mon logement et moi »**
 Outil pédagogique et ludique sur l'utilisation du logement par SCUIHA
- Médiation musicale**
 Un Voyage Sonore au Service du Bien-Être avec Nathalie POUS, musicothérapeute
- 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 pinxoux de Caraman avec le club du 3ème âge « Les gens heureux »

Pierrot et Mylo Foodtruck

Aidants familiaux :
un forum pensé pour vous!

« UN COIN POUR MOI »

Un stand est prévu pour prendre soin des personnes âgées 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'Élamine Gaudon - gaudone@lamine@terres-du-lauragais.fr - 05 02 19 58 50
 Réalisé par le service Communication de la Communauté de communes des 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 - 8110 VERDALLE
 Tél : 05.83.50.32.16 - mail : contact@lyceetouscayrats.fr





MINI-CONFÉRENCES

9h30 **Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?**
Des services existant 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 PÉFOL diététicienne)
Santé et énergie : découvrez les clés d'une alimentation équilibrée

14h30 **Présentation du dépistage de la fragilité - Isope**
(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 Conception Ruano-Sich, 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 Nalloux
☎ 05 34 66 91 64

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

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

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

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

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

● **MDP Caraman**
28 Cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
☎ 05 62 71 83 57

● **CCAS Caraman**
Centre Communal d'Action Sociale
10 cours Alsace-Lorraine, 31460 Caraman
☎ 05 62 38 81 60

● **30 Bd Lazare Carnot, 31000 Toulouse**
☎ 05 70 66 06 60
www.agrc-arco.fr/mes-services-particuliers/

● **MDP Lanta**
3 rue de Crozeziys, 31570 Lanta
☎ 05 62 71 83 56

● **Association Mieux Vivre chez Soi**
Halle municipale, 31460 Vendine
☎ 05 64 22 09 74

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/tp

● **CPAM et Parcours Proche Aidants**
Centre de Prévention Assurance Maladie
3 Bd du Professeur Léopold Escande, 31000 Toulouse
☎ 3846 (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
sabrinasereas@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 05 82 11

● **Association Sages Adages**
SSMD, SAAD, FSA/ESMMD, Service de Prévention de la Perte d'Autonomie, Haute-Répit
14 cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
☎ 05 61 80 84 84
7 Avenue de Saint Léon, 31560 NALLOUX
saadnalloux@sasa-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
• **Lauragais**
5 place de Wallemont, 31460 Caraman
☎ 09 88 55 39 50

• **Services à domicile**
7 Rue Emile Zoia, 31290 Villefranche-de-Lauragais
☎ 06 61 54 64 87
• **Promold**
1 rue de la République, 31290 Villefranche-de-Lauragais
☎ 05 81 80 61 31

• **AMPPAD**
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