Centre Intercommunal d'Action Sociale Terres du Lauragais

- 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

- Résidence Maisonneuve Lieu dit Monié, 31290 Villefranche-de-Lauragais
- idec@crtlauragais.com
- © 05 62 71 49 32

Dispositif d'Appui à la Coordination 31

- △ accueil@dac31.fr
- © 05 62 26 04 04

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 Doassan enseignante APA
- st Médiation animale avec l'association "En Avant Arche" située à Aignes (https://enavantarche.org/)

DÉPISTAGE



https://www.cpts-lauragais.fr/consulticope

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

«UN COIN POUR MOI»

Solidarité 🐇

Secours Populaire

- @ Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290 Villefranche-de-Lauragais
- nailloux@spf31.org
- © 05 81 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!

« 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 Mvlo Foodtruck

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.

Centre Culturel de Caraman

Séniors & Santé



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: 05.63.50.32.16 - mail: contact@lyceetouscayrats.fr































MINI-CONFÉRENCES



Besoin d'aide pour vos démarches en ligne?

Des services existent pour vous avec la France Services et la Maison Départementale de



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



Diététique, alimentation

(avec Patricia PREFOL diététicienne) Santé et énergie : découvrez les clés d'une alimentation équilibrée

PARTENAIRES



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 63 55
- MDP Caraman 23 Cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
- © 05 62 71 63 57
- MDP Lanta 3 rue de Crouzelys, 31570 Lanta
- © 05 62 71 63 56



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



La santé mentale des aidants familiaux

(avec Concepción Ruano-Sichi, Coordinatrice du Contrat Local de Santé de la CC Aux Sources du Canal du Midi et formatrice en Premiers Secours Santé

Être aidant, c'est précieux... mais pas sans vous



Maison des Solidarités

MDS de Villefranche-de-Lauraaais Conseil Départemental 31

- @ 69 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

- 9 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 9 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-servicesparticuliers/

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

- nd-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

- iulie@lunettesentournee.fr
- © 07 64 05 82 11

Association Sages Adages

SSIAD, SAAD, l'ESA/ESMND, Service de Prévention de la Perte d'Autonomie, Haltes-Répit

- 9 14 cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman
- © 05.61.80.84.84
- 9 7 Avenue de Saint Léon, 31560 NAILLOUX
- saadnailloux@asa-asso.com

Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

SAAD

- Bien vivre en Lauragais
- 9 18 r Edgar Quinet, 31290 Villefranche-de-Lauragais
- © 05 34 66 12 18
- Laurag'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
- 9 134 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 61

SOLIHA Haute-Garonne

Solidaire pour l'Habitat

- 1 Place Mendès France, 31400 Toulouse
- © 05 62 27 51 50

Association Française des Diabétiques

- @ 176 Av. Jean Rieux, 31500 Toulouse
- © 05 34 51 26 97