



Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de Tarn-et-Garonne

Actions de prévention de la perte d'autonomie en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile ainsi que de leurs proches aidants.

Année 2025

SOMMAIRE

Territoire de la communauté des communes du Grand Sud Tarn-et-Garonne	Page 3 à 11
Territoire de la communauté des communes de Terres des Confluences	Page 12 à 25
Territoire de la communauté des communes du Pays Lafrançaisain	Page 26 à 28
Territoire de la communauté des communes des Deux Rives	Page 29 à 34
Territoire de la communauté des communes du Quercy Vert Aveyron	Page 35 à 41
Territoire de la communauté des communes du Grand Montauban	Page 42 à 56
Territoire de la communauté des communes du Quercy Caussadais	Page 57 à 65
Territoire de la communauté des communes du Pays de Serres en Quercy	Page 66 à 71
Territoire de la communauté des communes du Quercy Rouergue et des Gorges de l'Aveyron	Page 72 à 80
Territoire de la communauté des communes de la Lomagne Tarn-et-Garonnaise	Page 81 à 91

Communauté de communes du Grand Sud Tarn-et-Garonne

Porteur de projet : Association LA COMPAGNIE DU BOUT DU NEZ	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Alzheimer et la posture de l'aidant - Explorer le langage émotionnel en 3 temps	Montech	Andréa CARO
Descriptif de l'action	Villebrumier	andrea.caro@boutdunez.fr
Action de prévention sur le risque d'épuisement des aidants par l'accompagnement et la transmission d'outils (<i>ton de voix, communication sensorielle...</i>) afin de construire des relations positives avec les aidés souffrant de troubles mnésiques, en s'appuyant sur les clowns médiateurs. Une production audiovisuelle 2025 sera réalisée également par l'association Fla kultur. <i>3 temps sont prévus :</i> - Un duo d'expert (animateur-soignant et auteur du livre « la couleur des mots ») et 2 clowns en milieu de soins sur les questions liées à la maladie. D'autres ouvrages sur le sujet avec des approfondissements seront à disposition des aidants. - Atelier d'initiation à la pratique du langage émotionnel par le jeu. - Atelier de mise en pratique, en direction du binôme aidant/aidé, pour approfondir le langage émotionnel et de nouveaux modes de communication créatifs et artistiques. • Bénéficiaires : 90 proches aidants • Programme par Territoires : de juin 2025 à janvier 2026 - 3 rencontres (<i>1^{er} temps/duo experts</i>) sur 5 territoires et - 9 rencontres (<i>les 3 temps</i>) sur 3 territoires • Partenaires/intervenants : La compagnie, association Lires, association Fla kultur • Thématiques développées : Sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : Soutien psycho-social aux proches aidants grâce à des supports littéraires et des outils de communication artistiques autour du langage émotionnel.		06 50 48 85 83

Porteur de projet : COMMUNAUTE DE COMMUNES DU GRAND SUD TARN-ET-GARONNE - Centre social Arc en ciel	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Douces nuits - prévenir les troubles du sommeil	Territoire de la Communauté de communes Campsas Labastide St-Pierre	Valérie POURRAGEAU Christine LACOSTE Centresocial@grandsud82.fr 05 63 30 03 31
Descriptif de l'action		
Atelier collectif de prévention dont la thématique principale est le sommeil. Des passerelles seront effectuées avec la nutrition, l'auto-médication, la relaxation...afin de faciliter l'endormissement et retrouver des nuits réparatrices. - <i>Atelier sommeil</i> animé par une pharmacienne spécialisée : 2 ateliers de 2h pour 15 personnes : les bienfaits du sommeil, comprendre le mécanisme du sommeil, améliorer sa qualité, mise en pratique des conseils et évaluation 1 mois après, les phases du stress... - <i>Nutrition-sommeil</i> : 2 séances avec l'infirmière asalée de la MSP Labastide St-Pierre. - <i>Sophrologie et sommeil</i> : 1 séance de 3h30 avec une sophrologue. - <i>Auto-médication et sommeil</i> : 1 séance avec le centre de pharmaco-vigilance de Toulouse. - Inter-échanges et bilan des ateliers entre participants : 1 séance • Bénéficiaires : 15 seniors • Programme : du 6 octobre au 4 décembre 2025 • Partenaires/intervenants : pharmacienne spécialisée de la Mutualité Française, infirmière asalée, sophrologue, centre de pharmaco-vigilance de Toulouse. • Thématiques développées :Sommeil, Nutrition • Objectifs généraux : - Comprendre les enjeux du sommeil, de l'auto-médication, - Améliorer l'hygiène et la qualité de vie, - Apporter des outils pour faciliter l'endormissement et retrouver un sommeil réparateur.		

Porteur de projet : COMITE DE BASSIN POUR L'EMPLOI DU NORD EST TOULOUSAIN TARN	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Prévenir la perte d'autonomie et maintenir le lien social par des multi-activités	Orgueil et communes alentours du Tarn-et-Garonne (Nohic...).	Sophie LOPEZ sophielopez@cbedunet.org 05 62 89 07 70
Descriptif de l'action Offres sur le bien-être, la nutrition, les sorties : 14 ateliers collectifs par an sur le bien vieillir, 5 sorties culturelles. • Bénéficiaires : 30 seniors • Programme : 19 ateliers ; 6 seniors par atelier - <i>numérique</i> : 2 ateliers : initiation à l'IA, perfectionnement à l'informatique ... - <i>nutrition santé</i> : 3 ateliers d'une demi-journée en pâtisserie et 3 conférences d'une demi-journée sur le sommeil, la nutrition et les huiles essentielles. - <i>sécurité routière</i> : quiz de 2h pour réviser le code de la route et 1h30 d'atelier sur les gestes qui sauvent. - <i>atelier d'activation cognitive</i> : 4 séances d'1h30 par an sur les différents types de mémoires (verbal, calcul, orientation, déplacement...) - <i>atelier estime de soi</i> : 1 journée sur la confiance en soi et la sophrologie, 5 séances d'1h15 sur la relaxation par le rire, 5 séances d'1h30 sur la relaxation et la gestion des émotions. - <i>forum prév'santé</i> : stands avec de nombreux partenaires associatifs et institutionnels sur le sport adapté, l'accès aux droits, l'audition, la retraite, l'habitat et le logement, les PFR de l'APAS82... - <i>5 sorties culturelles</i> locales en lien avec une thématique santé, au moyen d'un transport collectif adapté aux PMR. • Intervenants : pâtissier, pharmacienne, secouriste, CARSAT, mairie d'Orgueil, personnels diplômés de l'association CBE. • Thématiques développées : Nutrition, mémoire, lien social, numérique, accès aux droits, bien-être et estime de soi. • Objectifs généraux : Maintenir les capacités physiques et cognitives pour retarder le vieillissement prématuré et/ou la perte d'autonomie tout en favorisant le lien social par les actions collectives de prévention.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mon dos, ma santé	Verdun sur Garonne	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action		
Programme d'activité physique visant à prévenir et/ou soulager les douleurs dorsales. Cette action s'inscrit dans une logique de parcours en lien avec la 2ème action 2025 « Ma santé sur mesure ». Un cycle comprend : <i>une évaluation de la condition physique, le fonctionnement de l'anatomie du dos et des exercices de mobilisation articulaire, les postures et les bons gestes pour préserver son dos, apprendre à respirer et initiation à la relaxation, les différents types d'étirements, retrouver son équilibre, un travail sur la ceinture abdominale et gainage, un travail sur la force musculaire, une séance complète de gym douce, une réévaluation de la condition physique et bilan du programme.</i> Deux livrets pédagogiques « mon dos ma santé ! » et « mieux bouger tous les jours » seront remis aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 15 seniors par commune ; 5 cycles de 10 séances d'octobre à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française, enseignant en activité physique adaptée du CODEP UPGV82 et UFOLEP82. • Thématiques développées : Activité physique adaptée, prévention santé • Objectifs généraux : Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs dorsales.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ma santé sur mesure	Verdun sur Garonne	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action		
- Sessions d'initiation aux gestes d'urgence de premiers secours et de tests de dépistage des fragilités (audition, vision, glycémie, tension, test ICOPE, statut d'aidant), - Sensibilisation sur le risque de chute. Cette action est interdépendante avec le projet n°1 « mal de dos » pour inscrire les seniors dans une logique de parcours. Des brochures pédagogiques seront remises aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 100 seniors • Programme : 20 seniors par commune, 5 journées comprenant 8 ateliers chacune, de septembre à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : audioprothésiste, opticien, infirmier, éducateur en Activité physique adaptée • Thématiques développées : dépistage des fragilités • Objectifs généraux : - Lutter contre les inégalités sociales de santé et lever les freins financiers et géographiques à la participation, - Orienter et agir pour préserver la santé des seniors, - Encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE UNION DEPARTEMENTALE DE 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Stage seniors conduite	Campsas	Valérie PYRDA
Descriptif de l'action	Grisolles	maisondelamutualite@udm82.fr

Stages de sensibilisation à la sécurité routière avec un audit théorique et pratique d'une journée sur le thème de l'éco-conduite et de la consommation d'alcool et de psychotropes au volant. Territoire : Caylus, Campsas, Grisolles, Lafrançaise, Beaumont, Moissac Bénéficiaires : 75 seniors Programme : 25 journées de stages, groupe de 5 seniors, de février à décembre 2025 Partenaires/intervenants : auto-école Alexandre (82). Thématiques développées : Sécurité routière Objectifs généraux : - Prévenir les risques routiers et retarder la perte d'autonomie liée à une éventuelle privation du permis. - Améliorer la qualité de vie des seniors.		05.63.21.70.00
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS jmestregaillard@foot82.fff.fr secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18
Descriptif de l'action Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : Activité physique adaptée		
	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	

• Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.		
Porteur de projet : EHPAD LE PARC ET L'OSTAL DE GARONA à Montech	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : La pratique de la méditation pour un vieillissement en sérénité		
Descriptif de l'action		
Sensibilisation et accompagnement à la méditation pour pallier aux troubles de l'humeur, somatiques et contribuer au bien-être mental. Des ateliers collectifs et de séances individuelles seront organisées. Aménagement d'une salle de relaxation pour mener des séances de luminothérapie avec des lunettes qui combinent 3 techniques : luminothérapie, relaxation guidée par la voix, chromothérapie). • Bénéficiaires : 150 seniors (120 residents et 40 seniors habitant sur le CRT) • Programme : sophrologie et méditation 2 demi-journées de 3h30 par semaine, de février 2025 à janvier 2026. • Intervenants : instructrice en méditation et en sophrologie et équipe pluridisciplinaire • Thématiques développées : Bien-être, prévention de la dépression, sommeil • Objectifs généraux : - Lutter contre les syndrômes anxio-dépressifs, - Favoriser un vieillissement par la pratique de séances de méditations régulières, - Renforcer les capacités d'adaptation émotionnelle et cognitive des résidents.	Montech Escatalens et Communes du sud du département	ehpadleparc@ehpad-leparc-lostal.fr 05 63 27 52 00

Porteur de projet : Association FRANCE ALZHEIMER DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Atelier de mobilisation cognitive	Maison de santé de Labastide St-Pierre	Jean-Paul GAUTHIE
Descriptif de l'action		f.alzheimer82@gmail.com
Ateliers collectifs de mobilisation cognitive animés par un binôme psychologue libérale et bénévole de l'association au sein de la Maison de santé de Labastide St-Pierre. Il s'agit de stimuler les fonctions cognitives actuelles grâce à des techniques d'imagerie mentale. Les fonctions attentionnelles, l'orientation, le langage, les fonctions exécutives et mnésiques sont sollicitées. Cette action s'inscrit dans le champ des interventions non médicamenteuses. • Bénéficiaires : 8 à 12 seniors présentant des troubles cognitifs légers à modérés. • Programme : 24 ateliers de 2h en 2 cycles de 12 séances jusqu'au 18 décembre 2025 hors période estivale. • Partenaires/intervenants : binôme psychologue clinicienne à France Alzheimer et 2 bénévoles en alternance aidante familiale et infirmière asalée. • Thématiques développées : Mémoire • Objectifs généraux : - Amélioration de la qualité de vie et de l'humeur - Mobilisation de vastes compétences (mémoire, langage, exécution, attention,concentration). - Maximiser les capacités cognitives préservées.		

Porteur de projet : Association LA PUCE A L'OREILLE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : La musique pour tous avec le bao-pao	Verdun sur Garonne	Isabelle SOULLIER
Descriptif de l'action		fasibao@gmail.com
Séances de Bao-Pao, instrument de musique conçu pour se pratiquer en groupe et s'adapte aux capacités de chaque personne. Les matinées seront réservées aux seniors uniquement et les après-midi consacrés au développement des liens extérieurs (seniors, familles...). Il s'agit de favoriser la communication, stimuler la concentration et la mémoire, valoriser le participant par une activité où il est en situation de réussite. • Territoire : 3 EHPADs : Pagomal à Montbeton ; St Jacques à Verdun s/ Garonne ; Eugène Aujaleu à Nègrepelisse • Bénéficiaires : 50 résidents par EHPAD et 15 personnes extérieures aux établissements • Programme : 5 animations d'une journée par EHPAD d'avril à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : animateur Bao-Pao. • Thématiques développées : Estime de soi, lien social • Objectifs généraux : - Pratique musicale positionnant le senior en situation de réussite, - Rompre l'isolement, créer du lien social par une dynamique collective, - Stimuler les capacités cognitives et la concentration.		06 77 99 88 45

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes Terres des Confluences

Porteur de projet : Association APAS 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Bouger pour mieux vivre	Castelsarrasin	Nathalie MAILLET contact@apas82.fr 05 63 32 71 80
Descriptif de l'action Activité physique adaptée en direction des personnes âgées accompagnées par le SSIAD qui cumulent le critère de l'isolement social à celui d'une pathologie neurodégénérative renforçant le risque de placement en établissement. Il s'agit de prévenir les chutes pour retarder l'entrée en institution. Le projet se décline en 2 volets avec l'association Siel bleu : 1°- <i>Séances individuelles d'activité physique à domicile</i> : • Bénéficiaires : 21 seniors accompagnés par le SSIAD • Programme : 12 séances individuelles sur 4 mois, durée 1h/semaine, 252 séances individuelles au total dans les locaux de l'APAS à Castelsarrasin. Matériel utilisé : 2 bâtons de 45cm, 1 élastique et 1 balle laissés à domicile. • Objectifs : Améliorer la condition physique et la qualité de vie pour amener ce public peu à peu vers des sessions collectives au sein de l'APAS et retrouver du lien. 2°- <i>Séances collectives de type gym douce</i> : • Bénéficiaires : 40 personnes âgées accompagnées par le SSIAD, le service d'aide à domicile, l'équipe spécialisée alzheimer et l'accueil de jour • Programme : 40 ateliers collectifs d'1h30/semaine dans les locaux de l'APAS, de mars 2025 à janvier 2026, 60 heures de séances au total. • Thématique développée : Activité physique • Objectifs généraux : - Prévenir les chutes et les fractures, - Préserver les capacités fonctionnelles et stimuler les fonctions cognitives, - Prévenir l'aggravation des maladies chroniques.	Un transport collectif vers le lieu des ateliers est organisé par l'APAS.	

Porteur de projet : CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE MOISSAC	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Allons en ville !	Moissac	CCAS : Céline SEKULA c.sekula@moissac.fr 05 63 04 63 90 CHIC : Muriel HUMBERT administration@ch-cm.fr 05 63 04 67 06
Descriptif de l'action Accompagnement d'un groupe de résidents de l'EHPAD en centre ville par le biais du Service d'Accompagnement Social à la Mobilité (SASM) du CCAS. Les résidents de l'EHPAD seront conduits collectivement en ville avec un véhicule adapté PMR et accompagnés dans leurs déplacements pédestres par l'agent social du SASM mis à disposition durant tout le déroulement de l'action et l'association des usagers. Action ouverte aux personnes âgées de la ville de Moissac dans la limite des places disponibles. • Bénéficiaires : 6 résidents de l'EHPAD les grains dorés et personnes âgées de ans et plus de la ville de la ville de Moissac • Programme : de mars à décembre 2025 ; 6 résidents par session ; 2 demi-journées par mois. • Partenaires/intervenants : agent social du SASM / CCAS et Centre hospitalier intercommunal Castelsarrasin/Moissac (CHIC). • Thématiques développées : Lien social et mobilité • Objectifs généraux : Ouverture de l'EHPAD vers l'extérieur pour favoriser le lien social et le bien-être des résidents,		

Porteur de projet : MAISON SPORT SANTE - Association BOUGER POUR S'EN SORTIR		Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : la retraite, parlons en !		Moissac	Céline BROS association.bouger@gmail.com 06 23 25 75 68
Descriptif de l'action			
Action qui s'adresse aux nouveaux retraités et seniors actifs de 2 ans avant le passage à la retraite. Action dédiée autour du passage à la retraite dans la lutte contre le non-recours aux droits des futurs retraités, dans un tiers-lieu socio-sportif et de santé. • Territoire : Moissac, Montauban • Bénéficiaires : 12 seniors • Programme : 9 journées par cycle, 1 jour/mois du 1^{er} septembre 2025 au 31 janvier 2026. - 9 séances d'activités physiques en favorisant l'intergénérationnel, - 9 temps de partage autour d'un repas, - 9 temps avec les structure du territoire. • Partenaires/intervenants : Groupama, France services, France relance, APAS aide et soins à domicile, Montauban services, Suez environnement, médecin, psychologue. • Thématiques développées : préparation au passage à la retraite. • Objectifs généraux : - Lutter contre le non-recours aux droits des futurs retraités fragilisés, - Ancrer cette action comme porte d'entrée aux ateliers du bien-vieillir, - Moderniser les approches pédagogiques.			
Porteur de projet : MAISON SPORT SANTE - Association UFOLEP 82		Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Santé seniors			
Descriptif de l'action			

Séances collectives d'activités physiques adaptées d'après le programme national appelé « à mon rythme » et de bilans sport santé bien-être en début et fin de cycle. Un infirmier interviendra pour la présentation du programme ICOPE sur la détection des fragilités via une application numérique sur smartphone. • Territoire : Montauban, Castelmayran, Sérignac, Lizac • Bénéficiaires : 50 seniors autonomes ou à risque de fragilité, 12 à 15 personnes par commune. • Programme : 4 cycles de 12 séances par commune d'avril à juin et de septembre à novembre 2025. • Partenaires/intervenants : éducateurs sportifs diplômés avec carte professionnelle. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Lutter contre toutes les formes de sédentarité, - Prévention des chutes et des maladies liées à l'âge. - Rendre accessible la pratique pour tous dans un cadre sécurisé.	Castelmayran Lizac	Frédéric MARLHENS ufolep82@orange.fr 05.63.22.41.72 06.78.76.03.42
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mon dos, ma santé	Moissac	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action		
Programme d'activité physique visant à prévenir et/ou soulager les douleurs dorsales. Cette action s'inscrit dans une logique de parcours en lien avec la 2ème action 2025 « Ma santé sur mesure ». Un cycle comprend : <i>une évaluation de la condition physique, le fonctionnement de l'anatomie du dos et des exercices de mobilisation articulaire, les postures et les bons gestes pour préserver son dos, apprendre à respirer et initiation à la relaxation, les différents types d'étirements, retrouver son équilibre, un travail sur la ceinture abdominale et gainage, un travail sur la force musculaire, une séance complète de gym douce, une réévaluation de la condition physique et bilan du</i>		

<i>programme.</i> Deux livrets pédagogiques « mon dos ma santé ! » et « mieux bouger tous les jours » seront remis aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 15 seniors par commune ; 5 cycles de 10 séances d'octobre à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française, enseignant en activité physique adaptée du CODEP UPGV82 et UFOLEP82. • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention santé • Objectifs généraux : Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs dorsales.		
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ma santé sur mesure	Moissac	Boris SANMARTIN
Descriptif de l'action		
- Sessions d'initiation aux gestes d'urgence de premiers secours et de tests de dépistage des fragilités (audition, vision, glycémie, tension, test ICOPE, statut d'aidant), - Sensibilisation sur le risque de chute. Cette action est interdépendante avec le projet n°1 « mal de dos » pour inscrire les seniors dans une logique de parcours. Des brochures pédagogiques seront remises aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 100 seniors • Programme : 20 seniors par commune, 5 journées comprenant 8 ateliers chacune, de septembre à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : audioprothésiste, opticien, infirmier, éducateur en Activité		

- physique adaptée • Thématiques développées : dépistage des fragilités • Objectifs généraux : - Lutter contre les inégalités sociales de santé et lever les freins financiers et géographiques à la participation, - Orienter et agir pour préserver la santé des seniors, - Encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL CASTELSARRASIN-MOISSAC	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Bougeons ensemble avec le Kuduro'fit	EHPAD de Castelsarrasin au tiers lieu des 4 saisons	Laura CHESNET Caroline SERMET l.chesnet@ch-cm.fr c.sermet@ch-cm.fr 05.82.94.00.15
Descriptif de l'action		
Cours de fitness adaptés et pas de danses chorégraphiques. Cette action offre l'opportunité de mixer les publics en soutenant une activité intergénérationnelle inclusive hebdomadaire. Ouverture de l'action aux proches aidants et à la population locale. • Bénéficiaires : 20 résidents en EHPAD, 5 personnes de l'accueil de jour, 5 usagers du SMR • Programme : d'avril à décembre 2025, 1 séance de 1h30 tous les 15 jours et 4 journées « extraordinaires » de type spectacles, challenges, duos intergénérationnel, portes ouvertes... • Intervenants : intervenante en Kuduro'fit, équipe soignante et animatrice de l'EHPAD, bénévoles • Thématiques développées : Activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Promouvoir l'activité physique inclusive, - Améliorer le bien-être physique et psychique, - Créer et renforcer les liens intergénérationnels.		

Porteur de projet : CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL CASTELSARRASIN-MOISSAC	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : La musicothérapie : la résonnance chez la personne âgée	EHPAD de Moissac EHPAD de Castelsarrasin	Aurélie COUREAU a.coureau@ch-cm.fr 05 63 29 61 77
Descriptif de l'action		
Séances de musicothérapie collectives destinées aux résidents qui se détachent de toutes activités proposées et qui manifestent un repli, de l'anxiété et des troubles dépressifs et une diminution de leurs capacités physiques et cognitives. La manipulation d'instruments, l'écoute musicale et les chants, l'instauration d'échanges seront au coeur de l'action. Ouverture de l'action aux familles et aux seniors de la ville extérieurs à l'EHPAD. • Bénéficiaires : 10 résidents pour Castelsarrasin et 10 résidents pour Moissac. • Programme : d'avril à décembre 2025 - 16 séances pour Castelsarrasin et 16 séances pour Moissac - 1 séance de 1h30 tous les 15 jours pour les 2 sites • Partenaires/intervenants : musicothérapeute. • Thématiques développées : Bien-être et estime de soi, lien social • Objectifs généraux : - Diminuer les troubles de l'anxiété, - Maintenir et réactiver les capacités cognitives et psychomotriciennes, - Réactiver le lien social et la réminiscence.		
Porteur de projet : Association FRANCE ALZHEIMER DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Atelier de mobilisation cognitive / Mémoire Groupe 1		
Descriptif de l'action		

Ateliers collectifs de mobilisation cognitive animés par un binôme psychologue libérale et bénévole de l'association au sein de la Maison de santé de Moissac. Il s'agit de stimuler les fonctions cognitives actuelles grâce à des techniques d'imagerie mentale. Les fonctions attentionnelles, l'orientation, le langage, les fonctions exécutives et mnésiques sont sollicitées. Cette action s'inscrit dans le champ des interventions non médicamenteuses. • Territoire : Moissac, Valence d'Agen, Labastide St-Pierre • Bénéficiaires : 8 à 12 seniors présentant des troubles cognitifs légers à modérés • Programme : 12 ateliers de 2h de septembre à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : binôme psychologue clinicienne et 2 bénévoles • Thématiques développées : mémoire, lien social • Objectifs généraux : - Amélioration de la qualité de vie et de l'humeur - Mobilisation de vastes compétences (mémoire, langage, exécution, attention, concentration). - Maximiser les capacités cognitives préservées.	Maison de santé de Moissac	Jean-Paul GAUTHIE f.alzheimer82@gmail.com 05 63 20 47 64
Porteur de projet : Association FRANCE ALZHEIMER DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Atelier de mobilisation cognitive / Mémoire Groupe 2	Maison de santé de Moissac	Jean-Paul GAUTHIE f.alzheimer82@gmail.com 05 63 20 47 64
Descriptif de l'action		
Ateliers de stimulation cognitive avec de la médiation animale par un chien dressé spécifiquement pour cette fonction. Ateliers collectifs de mobilisation cognitive animés par un binôme psychologue libérale et bénévole au sein de la Maison de santé de Moissac. Cette action est la conséquence de la réussite du projet précédent et s'inscrit dans le champ des interventions non médicamenteuses. Ce projet vient apporter une réponse aux délais d'attente importants pour l'intervention de l'équipe spécialisée Alzheimer au domicile. • Bénéficiaires : 8 à 12 seniors présentant des troubles cognitifs légers à modérés (effectifs complets)		

• Programme : 24 ateliers de 2h en 2 cycles de 12 séances à compter du 20 mars 2025 jusqu'au 11 décembre 2025 hors période estivale. • Partenaires/intervenants : binôme psychologue clinicienne à FranceAlzheimer et 2 bénévoles en alternance aidante familiale et infirmière azalée. • Thématiques développées : mémoire, lien social • Objectifs généraux : - Amélioration de la qualité de vie et de l'humeur - Mobilisation de vastes compétences (mémoire, langage, exécution, attention, concentration). - Maximiser les capacités cognitives préservées.		
Porteur de projet : Association LA COMPAGNIE DU BOUT DU NEZ	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Alzheimer et la posture de l'aidant Explorer le langage émotionnel en 3 temps	Moissac	Andréa CARO andrea.caro@bouldunez.fr
Descriptif de l'action		06 50 48 85 83
Action de prévention sur le risque d'épuisement des aidants par l'accompagnement et la transmission d'outils (<i>ton de voix, communication sensorielle...</i>) afin de construire des relations positives avec les aidés souffrant de troubles mnésiques. Sensibilisation et approche de la pratique artistique, en s'appuyant sur les clowns médiateurs. Une production audiovisuelle 2025 sera réalisée également par l'association Fla kultur. <i>3 temps sont prévus :</i> - Un duo d'expert (animateur-soignant et auteur du livre « la couleur des mots ») et 2 clowns en milieu de soins sur les questions liées à la maladie. D'autres ouvrages sur le sujet avec des approfondissements seront à disposition des aidants. - Atelier d'initiation à la pratique du langage émotionnel par le jeu. - Atelier de mise en pratique, en direction du binôme aidant/aidé, pour approfondir le langage émotionnel et de nouveaux modes de communication créatifs et artistiques. • Bénéficiaires : 90 proches aidants		

• Programme par Territoires : 12 actions au total de juin 2025 à janvier 26 - 3 rencontres (<i>1^{er} temps/duo experts</i>) sur 5 territoires - 9 rencontres (<i>les 3 temps</i>) sur 3 territoires • Partenaires/intervenants : La compagnie, association Lires, association Fla kultur • Thématiques développées : sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : Soutien psycho-social aux proches aidants grâce à des supports littéraires et des outils de communication artistiques autour du langage émotionnel.		
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregailard@foot82.fff.fr
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025 - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - 5 équipes locales attendues. - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Partenaires/intervenants : FFF, association de foot en marchant, clubs sportifs, collectivités locales, associations de seniors. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social		secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

• Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.		
Porteur de projet : Association FRANCE PARKINSON DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Prévenir le risque de chutes	Castelsarrasin Moissac	Camille LHOPITAUX comite82@franceparkinson.fr
Descriptif de l'action		
- Intervention en activité physique adaptée et prévention des chutes pour un public souffrant d'une maladie neurodégénérative. - Intervention d'une ergothérapeute de « Merci Julie » lors d'une conférence sur la manutention de la personne aidée, sur les aides techniques existantes pour se maintenir à domicile en sécurité et sur l'existence d'une ergothèque à disposition. • Territoire : Castelsarrasin, Moissac, Caussade • Bénéficiaires : 60 seniors • Programme : 4 groupes de 12 à 15 seniors/atelier. 6 séances de 2h/semaine de mai à juin 2025 • Partenaires/intervenants : éducateur sportif • Thématiques développées : Lien social, habitat et cadre de vie, activité physique adaptée, sensibilisation des aidants. • Objectifs généraux : - Prévenir le risque de chute et apprendre à se relever en fonction de ses capacités, - Initier les aidants aux gestes qui aident sans se blesser, - Sortir les seniors de leur isolement par des rencontres hebdomadaires.		07 64 76 28 68

Porteur de projet : Association MIDI-PYRENNES PREVENTION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Forme Active Plus	Castelsarrasin Caumont Moissac	Marc LAPEYRE secretariat@asso-m2p.fr 06 43 74 21 89 05 62 14 85 21
Descriptif de l'action Déclinaison de 4 programmes incluant sommeil, activité physique, prévention des chutes et nutrition. - 1 Parcours Escape Game (1 séance) + Atelier Sommeil (8 séances) à Caumont - 1 Parcours Quidi Mouv (12 séances pour 10 seniors) + Atelier Nutri Activ à Castelsarrasin - 1 Parcours ICOPE/prévention des chutes avec la CPTS Quercy Garonne + Atelier Quidi Mouv à Moissac • Territoire : Caumont, Caussade, Castelsarrasin, Montauban, Moissac, Valence d'Agen. • Bénéficiaires : 80 seniors prioritairement jeunes retraités et/ou personne âgée en situation de fragilité sociale. • Programme : 7 ateliers de 10 à 12 personnes, de mars à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : 2 éducateurs sportifs, diététicien, sophrologue. • Thématiques développées : sommeil, activité physique adaptée et prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Inciter les changements de comportement durables favorables à la santé. - Rendre les seniors acteurs de leur santé.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE UNION DEPARTEMENTLE DE 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Stage seniors conduite	Moissac	Valérie PYRDA maisondelamutualite@udm82.fr 05.63.21.70.00
Descriptif de l'action		
Stages de sensibilisation à la sécurité routière avec un audit théorique et pratique d'une journée sur le thème de l'éco-conduite et de la consommation d'alcool et de psychotropes au volant. • Territoire : Caylus, Campsas, Grisolles, Lafrançaise, Beaumont, Moissac • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 25 journées de stages, groupe de 5 seniors, de février à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : auto-école Alexandre (82). • Thématiques développées : sécurité routière • Objectifs généraux : - Prévenir les risques routiers et retarder la perte d'autonomie liée à une éventuelle privation du permis. - Améliorer la qualité de vie des seniors.		
Porteur de projet : NUTRIMANIA	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Les rendez-vous santé « Papote et Popote »	St-Aignan	Virginie MALLEIN
Descriptif de l'action	Coutures	virginie.mallein@nutrimania.fr 05 63 25 05 50
Mise en place d'un programme de 9 séances qui allie animation sur la nutrition, expérience sensorielle, atelier cuisine et dégustation partagée : 1°- <i>recommandations nutritionnelles (sens du goût),</i>	Une organisation du	

2°- les féculents, des aliments indispensables (sens du toucher), 3°- protéger le capital osseux avec les produits laitiers (sens de l'odorat), 4°- les protéines, alliées des muscles et de la prévention des chutes, 5°- faire les bons choix avec le décryptage des étiquettes alimentaires, 6°- thème au choix (sucre, gestion du poids, matières grasses...), 7°- l'hydratation au quotidien, 8°- concours de cuisine autour d'une série de questions sous forme d'un jeu tv 9°- auto-analyse et auto-évaluation par les seniors (bilan personnalisé) • Territoire : Esparsac, St-Aignan, Coutures, Donzac, Espalais • Bénéficiaires : 50 seniors autonomes ou en situation de fragilité, avec ou sans aidant • Programme : 9 séances de 12 participants chacune, de mars à novembre 2025 : - 7 séances de 3h30 : 1h45 d'atelier nutrition (quiz, jeux de cartes, vidéos...), 1h d'atelier cuisine (confection recette) , 45min d'exercices sensoriels et de dégustation guidée - 1 séance de 3h « olympiades de l'alimentation », - 1 séance « bilan » de 4h : 2h30 d'évaluation du projet alimentaire de chaque senior et évaluation de l'action, - séance d'1h30 de repas partagé • Partenaires/intervenants : diététicien-nutritionniste • Thématiques développées : nutrition et lutte contre la dénutrition de la personne âgée • Objectifs généraux : - Rendre les seniors acteurs de leur santé sur les problématiques nutritionnelles - Prévenir les fragilités et la perte d'autonomie	transport vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.	
--	---	--

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes Coteaux et Plaines du Pays Lafrançaisain

Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - 5 équipes locales attendues. - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Partenaires/intervenants : FFF, association de foot en marchant, clubs sportifs, collectivités locales, associations de seniors. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	jmestregaillard@foot82.fff.fr secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

Porteur de projet : LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : L'intelligence artificielle au service de l'autonomie numérique	Communes de la communauté de communes de Lafrançaise	Christophe LAGUNA laligue82@orange.fr 06 41 53 90 00
Descriptif de l'action		
Ateliers collectifs dotés d'une approche pédagogique sur l'intelligence artificielle et de ses liens avec l'autonomie des seniors dans la vie quotidienne. Il s'agit de savoir communiquer et utiliser l'IA, et d'en connaître les domaines d'utilisation. Ateliers mêlant pratique numérique et échanges sur la place de l'IA dans la perte ou la facilitation de l'autonomie. • Territoire : Communauté de communes de Lafrançaise et Lomagne • Bénéficiaires : 20 seniors • Programme : 5 séances de 3h par ateliers ; 10 personnes par atelier ; de juin à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : conseiller et médiateur numérique • Thématiques développées : usage du numérique • Objectifs généraux : - Sensibiliser et lever les préjugés/freins sur l'IA, - Prévenir la perte d'autonomie liée aux évolutions numériques, - Etre en capacité d'utiliser/identifier les outils et les possibilités de l'IA.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE UNION DEPARTEMENTLE DE 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Stage seniors conduite	Lafrançaise	Valérie PYRDA maisondelamutualite@udm82.fr 05.63.21.70.00
Descriptif de l'action		
Stages de sensibilisation à la sécurité routière avec un audit théorique et pratique d'une journée sur le thème de l'éco-conduite et de la consommation d'alcool et de psychotropes au volant. • Territoire : Caylus, Campsas, Grisolles, Lafrançaise, Beaumont, Moissac • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 25 journées de stages, groupe de 5 seniors, de février à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : auto-école Alexandre (82). • Thématiques développées : sécurité routière • Objectifs généraux : - Prévenir les risques routiers et retarder la perte d'autonomie liée à une éventuelle privation du permis. - Améliorer la qualité de vie des seniors.		

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes des Deux Rives

Porteur de projet : CENTRE HOSPITALIER DES DEUX RIVES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Tovertafel – table magique	EHPAD du centre hospitalier des deux rives	Camille GENGEMBRE
Descriptif de l'action	Résidence Vergnes à Valence d'Agen	psycho-ehpad-usld@chdes2rives.fr
Table magique dit « Tovertafel » est un dispositif numérique projetant des jeux, des images lumineuses sur une table. Ateliers collectifs accompagnés par les soignants. • Territoire : EHPADs Résidence Vergnes (Valence d'Agen) et Lilas Blancs (Lamagistère) • Bénéficiaires : 60-100 résidents notamment ceux présentant des troubles cognitifs. • Ouverture aux proches aidants. • Programme : 4 à 8 ateliers par mois ; 1 à 2 séances par semaine de 30 min à 1h. • Partenaires/intervenants : personnels soignants et psychologue de l'EHPAD • Thématiques développées : mémoire. • Objectifs généraux : - Stimuler les capacités intellectuelles, cognitives et de motricité fine, - Créer des espaces de rencontre au service du lien social, - Promouvoir une approche inclusive.	Résidence les Lilas Blancs à Lamagistère	05 63 39 40 01
Porteur de projet : CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DES DEUX RIVES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ateliers relaxation et bien-être	Dunes	cias@cc-deuxrives.fr

Descriptif de l'action	Golfech	05 63 29 92 11
Ateliers collectifs de socio-esthétiques itinérants sur 6 communes de la communauté de communes au plus près des seniors. Les soins programmés : <i>soin du visage avec des produits alimentaires, auto-massage et relaxation, beauté des mains, fabrication d'un produit cosmétique, beauté du visage et maquillage.</i> • Bénéficiaires : 36 personnes âgées, 6 personnes par atelier. • Programme : 6 ateliers d'1h30 par mois – 2 séances de 6 personnes par mois - 12 ateliers au total de mai à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : socio-esthéticienne, infirmière • Mairies engagées dans le projet : mairies de Dunes, Golfech, Mansonville, Lamagistère, Pommevic, Valence d'Agen. • Thématiques développées : Bien-être et estime de soi, lien social • Objectifs généraux : - Favoriser les rencontres et les échanges en vue de créer des espaces de lien social - Améliorer la qualité de vie des seniors et sensibiliser aux bienfaits des techniques de bien-être.	Mansonville Lamagistère Pommevic Valence d'Agen Une organisation du transport depuis le domicile du senior vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.	
Porteur de projet : CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DES DEUX RIVES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ateliers intergénérationnels	Dunes	cias@cc-deuxrives.fr
Descriptif de l'action	Golfech	05 63 29 92 11
Ateliers intergénérationnels mettant en relation les seniors et les jeunes de 7 à 10 ans inscrits en garderie municipale. Cet atelier s'inscrit dans une démarche d'échanges de savoirs et de savoir-faire par les 2 publics. Les besoins identifiés pour les seniors : <i>besoin de stimulation cognitive, lien social, transmission de savoir-faire, souvenirs...</i> et pour les enfants : <i>besoin d'apprentissage pratique, de socialisation, de valeurs de respect et de partage.</i>	Mansonville Lamagistère Pommevic Valence d'Agen	

Activités proposées : <i>karaoké avec musiques actuelles et d'autrefois, jeux de société anciens et récents, lotos, activités motrices, jeux sur la nutrition, activité physique...</i> Les ateliers se déroulent au sein des garderies municipales des différents secteurs. • Bénéficiaires : 8-15 personnes âgées et 15-20 enfants. • Programme : 1 atelier de 2h, 1 mercredi après-midi par mois. 8 ateliers au total de mai à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Infirmière, animateurs de la garderie. • Mairies engagées dans le projet : mairie de Mansonville, Pommevic, Valence d'Agen, Lamagistère, Dunes, Golfech • Thématiques développées : Lien social intergénérationnel • Objectifs généraux : - Renforcer la cohésion sociale sur les secteurs - Encourager la solidarité intergénérationnelle et l'interconnaissance.	Une organisation du transport depuis le domicile du senior vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.	
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregaillard@foot82.fff.fr
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture.		secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18 Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.

- 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.		
Porteur de projet : Association FRANCE ALZHEIMER DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Atelier de mobilisation cognitive	Maison de santé de Valence d'Agen	Jean-Paul GAUTHIE f.alzheimer82@gmail.com 05 63 20 47 64
Descriptif de l'action		
Ateliers collectifs de mobilisation cognitive animés par un binôme psychologue libérale et bénévole de l'association au sein de la Maison de santé de Valence d'Agen. Il s'agit de stimuler les fonctions cognitives actuelles grâce à des techniques d'imagerie mentale. Les fonctions attentionnelles, l'orientation, le langage, les fonctions exécutives et mnésiques sont sollicitées. Cette action s'inscrit dans le champ des interventions non médicamenteuses. • Bénéficiaires : 8 à 12 seniors présentant des troubles cognitifs légers à modérés • Programme : 24 ateliers de 2h en 2 cycles de 12 séances jusqu'au 19 décembre 2025 hors période estivale. • Intervenants : binôme psychologue clinicienne et 2 bénévoles • Thématiques développées : mémoire, lien social • Objectifs généraux : - Amélioration de la qualité de vie et de l'humeur - Mobilisation de vastes compétences (mémoire, langage, exécution, attention, concentration). - Maximiser les capacités cognitives préservées.		

Porteur de projet : MAISON DE SANTE PLURI-PROFESSIONNELLE DES DEUX RIVES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Rester en forme après 60 ans	Valence d'Agen	Coralie ONATE c.onate@reosp.fr 06 78 80 27 74
Descriptif de l'action		ou secretariatmedical.mspvalence@gmail.com 05 31 85 82 82
Diététique, réflexologie, sophrologie, cuisine-thérapie. • Bénéficiaires : 197 seniors • Programme: - Equilibre-Chutes-APA : 4 ateliers d'1h de 8 personnes avec kinésithérapeute et ergothérapeute - Diététique : 3 ateliers d'1h30 pour 8 personnes avec diététicienne - Mémoire : 12 ateliers d'1h30/mois + 3 ateliers Flablab avec infirmière asalée - Sophrologie : 2 sessions de 10 séances 1 fois/semaine avec sophrologue - Auto-réflexologie : 6 ateliers, 1 fois/mois avec réflexologue - Cuisine-thérapie : 6 ateliers, 1fois/mois avec une intervenante cuisine-thérapeute certifiée. - Prévention routière : 2 ateliers avec Préfecture 82 • Thématiques développées : nutrition, mémoire, mobilité, lien social. • Objectifs généraux: - Privilégier une prise en charge pluriprofessionnelle personnalisée et de proximité, - Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social, - Diffuser des messages de prévention et encourager les bonnes pratiques.		

Porteur de projet : Association MIDI-PYRENEES PREVENTION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Forme Active Plus	Maison de santé de Valence d'Agen	Marc LAPEYRE secretariat@asso-m2p.fr 06 43 74 21 89 05 62 14 85 21
Descriptif de l'action		
Déclinaison de 4 programmes structement combinés incluant sommeil, activité physique, prévention des chutes et nutrition. Parcours Escape Game (1 séance) + Atelier Sommeil (8 séances) • Territoire : Caumont, Caussade, Castelsarrasin, Montauban, Moissac, Valence d'Agen. • Bénéficiaires : 80 seniors prioritairement jeunes retraités et/ou personne âgée en situation de fragilité sociale. • Programme : 7 ateliers de 10 à 12 personnes, de mars à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : 2 éducateurs sportifs, diététicien, sophrologue. • Thématiques développées : sommeil, activité physique adaptée et prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Inciter les changements de comportement durables favorables à la santé. - Rendre les seniors acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : NUTRIMANIA	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Les rendez-vous santé « Papote et Popote »	Donzac Espalais	Virginie MALLEIN virginie.mallein@nutrimania.fr 05 63 25 05 50
Descriptif de l'action		
Mise en place d'un programme de 9 séances sur 5 communes qui allie animation sur la nutrition, expérience sensorielle, atelier cuisine et dégustation partagée :		

1°- recommandations nutritionnelles (sens du goût), 2°- les féculents, des aliments indispensables (sens du toucher), 3°- protéger le capital osseux avec les produits laitiers (sens de l'odorat), 4°- les protéines, alliées des muscles et de la prévention des chutes, 5°- faire les bons choix avec le décryptage des étiquettes alimentaires, 6°- thème au choix (sucre, gestion du poids, matières grasses...), 7°- l'hydratation au quotidien, 8°- concours de cuisine autour d'une série de questions sous forme d'un jeu tv 9°- auto-analyse et auto-évaluation par les seniors (bilan personnalisé) • Territoire : Esparsac, St-Aignan, Coutures, Donzac, Espalais • Bénéficiaires : 50 seniors autonomes ou en situation de fragilité, avec ou sans aidant • Programme : 9 séances de 12 participants chacune, de mars à novembre 2025 : - 7 séances de 3h30 : 1h45 d'atelier nutrition (quiz, jeux de cartes, vidéos...), 1h d'atelier cuisine (confection recette) , 45min d'exercices sensoriels et de dégustation guidée - 1 séance de 3h « olympiades de l'alimentation », - 1 séance « bilan » de 4h : 2h30 d'évaluation du projet alimentaire de chaque senior et évaluation de l'action, - séance d'1h30 de repas partagé • Partenaires/intervenants : diététicien-nutritionniste • Thématiques développées : nutrition et lutte contre la dénutrition du sujet âgé • Objectifs généraux : - Rendre les seniors acteurs de leur santé sur les problématiques nutritionnelles - Prévenir les fragilités et la perte d'autonomie	Une organisation du transport vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.	
--	---	--

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes Quercy Vert-Aveyron

Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	jmestregailard@foot82.fff.fr secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

Porteur de projet : Association FAMILLES RURALES – CENTRE SOCIAL	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Créer un espace de répit pour les aidants	Monclar-de-Quercy	Centresocialmonclar@famillesrurales.org
Descriptif de l'action - Organisation de temps de rencontres « aidant » 1 fois par mois : un café des aidants - Constitution de groupes d'écoute afin de favoriser l'interconnaissance des aidants et orienter vers les services appropriés en réponse aux besoins. - Animer des ateliers numériques • Bénéficiaires : 8 proches aidants • Programme : - 1 rencontre par mois animée par l'infirmière psy suivant le besoin - 1 atelier numérique d'1h par mois : repérage du besoin et animation en fonction du besoin • Intervenants : infirmière retraitée spécialisée, animateur numérique • Contributeur : professionnels de santé du territoire (médecin, kiné, pharmacie...) • Thématiques développées : accès aux droits, lien social, usage du numérique. • Objectifs généraux : Informer, sensibiliser, apporter un soutien psycho-social aux proches aidants. Rompre l'isolement géographique.	Montricoux	05 63 26 48 96
Un mode de transport solidaire est prévu pour se rendre sur le lieu des ateliers.		

Porteur de projet : GROUPEMENT HOSPITALIER VALLEE DU QUERCY	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Premiers secours aidants	Nègrepelisse	Damien LEMOUSY d.lemouzy@ghvq82.fr
Descriptif de l'action Action en direction des proches aidants. - 1ère séance : Une journée de formation aux gestes de premiers secours de niveau 1 planifiée avec la Croix Rouge. - 2ème séance : Une demi-journée d'information sur l'aide au répit et les dispositifs dédiés aux aidants. Sensibilisation sur le fait d'anticiper toute hospitalisation non programmée de l'aidant principal. Le temps de l'action, il sera sollicité le dispositif « temps libéré » pour permettre la garde de l'aidé par les services d'aides à domicile ou à défaut, le service Bulle d'Air. • Bénéficiaires : 36 proches aidants de 60 ans et plus. <i>Priorité donnée aux aidants</i> : - partageant le même lieu de vie, - intervenant plusieurs fois par semaine auprès de leur proche, - ayant déjà rencontré des situations d'urgence avec le proche aidé, - ayant déjà fait l'objet d'une hospitalisation non programmée ayant mis en péril le maintien à domicile du proche aidé. • Programme: 12 aidants/atelier ; 6 séances au total de juin à novembre 2025. • Intervenants : Croix Rouge Française • Thématiques développées : formation des aidants, accès aux droits et sensibilisation. • Objectifs généraux : - Lutter contre l'isolement relationnel et social des aidants, - Soutenir les aidants en anticipant la gestion de situations de crise - Repérer les aidants.		06.16.53.44.09 05.63.25.02.50

Porteur de projet : GROUPEMENT HOSPITALIER VALLEE DU QUERCY	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Le crépitement du vinyle	EHPAD de Nègrepelisse	Damien LEMOUSY d.lemouzy@ghvq82.fr 06.16.53.44.09 05.63.25.02.50
Descriptif de l'action Pratique culturelle pour lutter contre l'isolement et raviver la mémoire en s'appuyant sur le parcours propre aux seniors, avec une dimension intergénérationnelle. - <i>5 ateliers vinyle</i> : écoute sur vinyle des chansons de leur époque, visionner des images d'archive... sur plusieurs thèmes (cuisine, mode, métiers, l'école, le divertissement...). Une école de Nègrepelisse participera pour un échange entre génération autour de l'école d'hier à aujourd'hui. Un enregistrement audio de ces ateliers feront l'objet d'une présentation finale. - <i>5 ateliers de pratique théâtrale</i> : Choix et lecture de textes de théâtre avec divers exercices de mimes, petites improvisations... - <i>création de la forme théâtrale</i> : 5 ateliers pour préparer le choix et la lecture des textes, les extraits sonores et les objets. Un atelier sera dédié à la représentation générale. - Représentation théâtrale finale et expositions diverses. • Bénéficiaires : 10 à 12 personnes. 8 résidents d'EHPAD et 4 personnes âgées du domicile. <i>Priorité donnée aux seniors présentant :</i> - un isolement familial et relationnel ou au contraire, des relations sociales/familiales conflictuelles, - un repli sur soi - une pratique culturelle antérieure (théâtre) susceptible de favoriser la pair-aidance. • Programme : 15 ateliers, 1 atelier/semaine de juin à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : La Compagnie de théâtre « l'Enclos » basée à Toulouse • Thématiques développées : mémoire, lien social dont intergénérationnel, estime de soi. • Objectifs généraux : - Lutter contre la souffrance liée à l'isolement social et relationnel. - Valoriser les compétences des seniors et renforcer l'estime de soi		

Porteur de projet : Association LA PUCE A L'OREILLE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : La musique pour tous avec le bao-pao	Nègrepelisse	Isabelle SOULLIER fasipao@gmail.com 06 77 99 88 45
Descriptif de l'action		
Séances de Bao-Pao, instrument de musique conçu pour se pratiquer en groupe et s'adapte aux capacités de chaque personne. Les matinées seront réservées aux seniors uniquement et les après-midi consacrés au développement des liens extérieurs (seniors, familles...). Il s'agit de favoriser la communication, stimuler la concentration et la mémoire, valoriser le participant par une activité où il est en situation de réussite. • Territoire : 3 EHPADs : Pagomal à Montbeton ; St Jacques à Verdun s/ Garonne ; Eugène Aujaleu à Nègrepelisse • Bénéficiaires : 50 résidents par EHPAD et 15 personnes âgées extérieures aux établissements, soit 165 seniors au total • Programme : 15 journées au total soit 5 animations d'une journée par EHPAD d'avril à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : animateur Bao-Pao. • Thématiques développées : estime de soi, lien social • Objectifs généraux : - Pratique musicale positionnant le senior en situation de réussite, - Rompre l'isolement, créer du lien social par une dynamique collective, - Stimuler les capacités cognitives et la concentration.		
Porteur de projet : MERCI JULIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Sensibiliser et accompagner l'accès aux aides techniques avec l'Ergothèque 82	Monclar de Quercy	Lisa MALINVAUD

Descriptif de l'action	Nègrepelisse	lisa.malinvaud@merci-julie.fr 06 24 83 61 99
Il s'agit de faciliter l'acquisition d'une aide technique la mieux adaptée à la situation du binôme aidant/aidé. Les partenaires sont chargés d'orienter les personnes âgées vers l'action individuelle et/ou collective pour qu'une ergothérapeute de Merci Julie mette en place des : 1°- ateliers collectifs de 2h30 pour sécuriser le logement et faciliter la réalisation des AVQ : <i>présentation des aides techniques et technologies, aides techniques spécifiques aux troubles sensoriels (visuels auditifs), techniques de manutention de l'aidé par le proche aidant de manière sécurisée, choisir une aide technique, les modes de financements existants si aide technique très spécifique hors ergothèque (représente 1 cas sur 5).</i> Le programme ICOPE sera abordé. 2°- interventions à domicile : - évaluation/diagnostic des besoins à domicile, - préconisation et notification aux seniors, des aménagements nécessaires au lieu de vie, - mise à disposition d'un stock d'aides techniques à domicile issues de l'économie circulaire sans reste à charge ; des essais seront effectués pour les seniors bénéficiaires. - réalisation d'un suivi n+15 en téléconsultation. • Territoire : Grand Montauban, Quercy Vert Aveyron (Nègrepelisse, Monclar) • Bénéficiaires : 60-75 personnes âgées et 15 proches aidants • Programme : 3 sessions de 10 à 20 seniors, sur 3 sites de mars à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : ergothérapeutes • Thématiques développées : accès aux droits, habitat et cadre de vie, information et sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : - Diminuer le nombre de chutes à domicile, - Lutter contre les accidents chez les aidants, - Promouvoir les solutions favorisant le maintien à domicile.		

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté d'agglomération Grand Montauban

Porteur de projet : MAISON SPORT SANTE - Association BOUGER POUR S'EN SORTIR	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : La retraite parlons en !	Montauban	Céline BROS
Descriptif de l'action Action qui s'adresse aux nouveaux retraités et seniors actifs de 2 ans avant le passage à la retraite. Action dédiée autour du passage à la retraite dans la lutte contre le non-recours aux droits des futurs retraités, dans un tiers-lieu socio-sportif et de santé. • Bénéficiaires : 12 seniors • Programme : 9 journées par cycle, 1 jour/mois du 1^{er} septembre 2025 au 31 janvier 2026. - 9 séances d'activités physiques en favorisant l'intergénérationnel, - 9 temps de partage autour d'un repas, - 9 temps avec les structure du territoire. • Partenaires/intervenants : Groupama, France services, France relance, APAS aide et soins à domicile, Montauban services, Suez environnement, médecin, psychologue. • Thématiques développées : activité physique adaptée, préparation au passage à la retraite. • Objectifs généraux : - Lutter contre le non-recours aux droits des futurs retraités fragilisés, - Ancrer cette action comme porte d'entrée aux ateliers du bien-vieillir, - Moderniser les approches pédagogiques.	Un transport collectif est organisé pour se rendre sur le lieu de l'action	association.bouger@gmail.com 06 23 25 75 68

Porteur de projet : MAISON SPORT SANTE - Association UFOLEP 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Santé seniors	Montauban	Frédéric MARLHENS ufolep82@orange.fr 05.63.22.41.72 06.78.76.03.42
Descriptif de l'action		
Séances collectives d'activités physiques adaptées d'après le programme national appelé « à mon rythme » et de bilans sport santé bien-être en début et fin de cycle. Un infirmier interviendra pour la présentation du programme ICOPE sur la détection des fragilités via une application numérique sur smartphone. • Territoire : Montauban, Castelmayran, Sérignac, Lizac • Bénéficiaires : 50 seniors autonomes ou à risque de fragilité, 12 à 15 personnes par commune. • Programme : 4 cycles de 12 séances par commune d'avril à juin et de septembre à novembre 2025. • Partenaires/intervenants : éducateurs sportifs diplômés avec carte professionnelle. • Thématiques développées : activité physique adaptée • Objectifs généraux : - Lutter contre toutes les formes de sédentarité, - Prévention des chutes et des maladies liées à l'âge. - Rendre accessible la pratique pour tous dans un cadre sécurisé.		
Porteur de projet : CENTRE HOSPITALIER DE MONTAUBAN	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Jouer pour mieux vivre		
Descriptif de l'action		

Table magique dit « Tovertafel » est un dispositif numérique projetant des jeux, des images lumineuses sur une table. Ateliers collectifs apparentés à la méthode « Montessori » accompagnés par les soignants. • Bénéficiaires : 100 résidents. Ouverture proposée aux personnes âgées extérieures • Partenaires/intervenants : personnels soignants et animatrice de l'EHPAD • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social. • Objectifs généraux : - Stimuler les capacités intellectuelles, cognitives et de motricité fine, - Créer des espaces de rencontre.	EHPAD du centre hospitalier de Montauban	Sybille NADRAULT s.nadrault@ch-montauban.fr 06 34 41 05 69
Porteur de projet : CENTRE HOSPITALIER DE MONTAUBAN	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Créer votre musée participatif et inclusif	EHPAD USHPA du centre hospitalier de Montauban	Sybille NADRAULT s.nadrault@ch-montauban.fr 06 34 41 05 69
Descriptif de l'action		
Accès à des œuvres culturelles et artistiques (tableaux, paysages...) sélectionnées et commentées par les résidents et le prestataire. Projets culturels co-construits avec les résidents d'après leur histoire et leur expérience. Ateliers d'enregistrements audios, réalisation d'interview filmée, production d'images numériques via l'IA, prises de photos en chambre et sur l'établissement, extraits vidéos. En clôture, organisation d'un vernissage événement autour du film crée. • Bénéficiaires : 30 résidents avec ouverture aux proches aidants. • Programme : de juin à décembre 2025 - 16 séances d'enregistrements (1h/séance), - 1 séance numérique (2h), - 1 vernissage pour visionner le film du musée virtuel crée.		

• Partenaires/intervenants : prestataire « Hello Art up ». • Thématiques développées : Lien social, usage du numérique, mémoire, estime de soi • Objectifs généraux : - Renforcer le bien-être, l'estime de soi et créer du lien social - Stimuler les capacités cognitives		
Porteur de projet : Association LA COMPAGNIE DU BOUT DU NEZ	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Alzheimer et la posture de l'aidant Explorer le langage émotionnel en 3 temps	Montauban	Andréa CARO andrea.caro@boutdunez.fr
Descriptif de l'action		06 50 48 85 83
Action de prévention sur le risque d'épuisement des aidants par l'accompagnement et la transmission d'outils (<i>ton de voix, communication sensorielle...</i>) afin de construire des relations positives avec leurs aidés souffrant de troubles mnésiques. Sensibilisation et approche de la pratique artistique, en s'appuyant sur les clowns médiateurs. Une production audiovisuelle 2025 sera réalisée également par l'association Fla kultur. <i>3 temps sont prévus :</i> - Un duo d'expert (animateur-soignant et auteur du livre « la couleur des mots ») et 2 clowns en milieu de soins sur les questions liées à la maladie. D'autres ouvrages sur le sujet avec des approfondissements seront à disposition des aidants. - Atelier d'initiation à la pratique du langage émotionnel par le jeu. - Atelier de mise en pratique, en direction du binôme aidant/aidé, pour approfondir le langage émotionnel et de nouveaux modes de communication créatifs et artistiques. • Bénéficiaires : 90 proches aidants • Programme par Territoires : 12 action au total de juin 2025 à janvier 26 - 3 rencontres (<i>1^{er} temps/duo experts</i>) sur 5 territoires - 9 rencontres (<i>les 3 temps</i>) sur 3 territoires		

• Partenaires/intervenants : La compagnie, association Lires, association Fla kultur • Co-financeurs : maison de l'édition des territoires », Fond pour le Développement de la Vie Associative, AG2R. • Thématiques développées : sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : Soutien psycho-social aux proches aidants grâce à des supports littéraires et des outils de communication artistiques autour du langage émotionnel.		
Porteur de projet : GRAND MONTAUBAN COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Atelier bien-être	Montauban	Charlotte ROUMIGUIE
Descriptif de l'action		clicgrandmontauban@ville-montauban.fr
Séances collectives de socio-esthétique (fabrication de soin du visage, auto-massage, relaxation..) et de sophrologie. Un apprentissage de techniques et de gestes simples qui vise à être reproduits à domicile. • Bénéficiaires : 50 seniors en situation d'isolement • Programme : 4 séances de 2h par semaine pour 5 groupes de 10 personnes de juin à novembre 2025 • Partenaires/intervenants : socio-esthéticienne, sophrologue, CLIC • Thématiques développées : bien-être et estime de soi • Objectifs généraux : - Lutte contre la dépression, l'anxiété et la solitude - Revaloriser l'image de soi pour des seniors souffrant d'isolement - Créer du lien social et retrouver la confiance en soi.		05 63 63 93 92
Porteur de projet : GRAND MONTAUBAN COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Atelier d'expression corporelle		

Descriptif de l'action Pratique de la danse chorégraphiée de façon lente et en position assise pour les personnes à mobilité réduite. Chaque séance collective va apporter un nouveau mouvement qu'il faudra ajouter à ceux intégrés précédemment. • Bénéficiaires : 20 seniors • Programme : 2 ateliers d'1h, pour 2 groupes de 10 seniors soit 48 séances de juin à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : art-et-danse-thérapeute et somatopraticienne, CLIC • Thématiques développées : activité physique • Objectifs généraux : - Maintenir une activité physique régulière, - Solliciter les capacités mémorielles, - Renforcer le processus des réflexes	Montauban	Charlotte ROUMIGUIE clicgrandmontauban@ville-montauban.fr 05 63 63 93 92
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregaillard@foot82.fff.fr
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au	secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

• Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	lieu de l'action.	
Porteur de projet : CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE – EHPAD Pagomal	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Activité physique et maintien de la sociabilisation	Montbeton EHPAD Pagomal	Amélie BERTHOUMIEUX
Descriptif de l'action		
Mise en place de 4 programmes en faveur des résidents et à leurs proches aidants : gym Alzheimer, gym autour de la table, gym sur chaise, gym équilibre. Une journée prévention des chutes sera ouverte à la population locale. • Bénéficiaires : 64 résidents avec ouverture aux familles et à la population locale • Programme : 28 séances de 3h au total - 2h30 d'activité physique adaptée et 30min de coordination avec l'équipe pluridisciplinaire, d'avril à décembre 2025 pour : - 2 groupes en secteur ouvert - 1 groupe en secteur protégé • Partenaires/intervenants : association Siel Bleu • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social		

• Objectifs généraux : - Lutter contre la sédentarité et diminuer le risque de chute - Créer du lien social entre les résidents - Maintenir une activité commune avec les personnes de l'extérieur.		
Porteur de projet : Association LA PUCE A L'OREILLE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : La musique pour tous avec le bao-pao	Montbeton	Isabelle SOULLIER
Descriptif de l'action		fasipao@gmail.com
Séances de Bao-Pao, instrument de musique conçu pour se pratiquer en groupe et s'adapte aux capacités de chaque personne. Les matinées seront réservées aux seniors uniquement et les après-midi consacrés au développement des liens extérieurs (seniors, familles...). Il s'agit de favoriser la communication, stimuler la concentration et la mémoire, valoriser le participant par une activité où il est en situation de réussite. • Territoire : 3 EHPADs : Pagomal à Montbeton ; St Jacques à Verdun s/ Garonne ; Eugène Aujaleu à Nègrepelisse • Bénéficiaires : 50 résidents par EHPAD et 15 personnes âgées extérieures aux établissements, soit 165 seniors au total • Programme : 15 journées au total soit 5 animations d'une journée par EHPAD d'avril à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : animateur Bao-Pao. • Thématiques développées : estime de soi, lien social • Objectifs généraux : - Pratique musicale positionnant le senior en situation de réussite, - Rompre l'isolement, créer du lien social par une dynamique collective, - Stimuler les capacités cognitives et la concentration.		06 77 99 88 45

Porteur de projet : Association LA MAISON D'ISIS	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Prévention des chutes	Montauban	Ginette PONDARASSE lamaisondisis@yahoo.com 06 16 50 78 27
Descriptif de l'action		
Le yoga sur chaise apporte des bienfaits sur le plan physique, physiologique et mental. Les séances se déroulent dans la salle commune de l'association. • Bénéficiaires : 50 seniors • Programme : 15 seniors/groupes, 4 groupes/semaine, 4 demi-journées/semaine, 1h de séance. • Partenaires/intervenants : enseignante diplômée en yoga et sophrologue. • Thématiques développées : activité physique • Objectifs généraux : - Rompre l'isolement, - Préserver l'autonomie, - Améliorer la qualité de vie des seniors.		
Porteur de projet : MAISON SPORT SANTE MEDIATHEQUE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Programme de prévention des chutes et lien avec ICOPE	Montauban Quartier prioritaire de la ville (médiathèque)	Tatiana TROUCHKO maison@sportsante82.org 06 12 66 11 74
Descriptif de l'action		
Prise en charge pluridisciplinaire pour construire un parcours de soins coordonné et durable. Repérage, évaluation, diagnostic et accompagnement par une équipe d'infirmière,		

d'ergothérapeute, d'enseignant en activité physique adaptée et une diététicienne visant la prévention des chutes et l'amélioration de la qualité de vie. Les préconisations personnalisées sur les comportements favorables à la santé seront transmises en fin de séance au patient et au médecin traitant de chaque participant. • Bénéficiaires : 20 seniors présentant des signes de fragilités ou des risques de chutes • Programme : de mars à décembre 2025. Programme de 4 mois comportant : - <i>suivi infirmier</i> dans le cadre d'ICOPE : 3 rdv individuels ICOPE + 1 entretien individuel sur la prévention des chutes, - <i>suivi éducateur APA</i> : 2 bilans individuels (initial et final) + 10 séances collectives par groupe de 10 seniors. - <i>suivi ergothérapie</i> : 3 ateliers collectifs prévention des chutes et adaptation environnement, - <i>suivi nutrition</i> : 2 bilans individuels + 3 ateliers collectifs sur les besoins nutritionnels des seniors. - <i>phase de fin d'accompagnement</i> : entretien individuel final et bilan qualitatif. • Thématiques développées : activité physique adaptée, nutrition. • Objectifs généraux : - Réduction des premières chutes et réduction de la fréquence des chutes - Favoriser un vieillissement en bonne santé par une prise en charge multi-dimensionnelle - Développer l'offre d'activité physique et orienter les seniors vers des programmes adaptés		
Porteur de projet : MAISON DE SANTE PLURIPROFESSIONNELLE BELLEVUE MONTAUBAN	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Bien vieillir - la santé dans la tête et dans l'assiette	Montauban	Coralie ONATE
Descriptif de l'action		c.onate@reosp.fr
Ateliers collectifs mémoire et nutrition animés par une orthophoniste, une infirmière et une diététicienne en concertation avec les médecins généralistes des patients.		06 78 80 27 74 ou

- Ateliers mémoire : 3 cycles de 8 à 12 seniors / 12 séances / 1h30/semaine hors vacances (<i>jeux cognitifs de société : petit bac/mémoire/paires, jeux de rôle, jeux ludiques et de langage et trucs et astuces</i>) - Atelier nutrition : 6 ateliers de 8 seniors (<i>hypertension, hypercholestérolémie, familles d'aliments et équilibre alimentaire, dénutrition, ostéoporose, diabète</i>) • Bénéficiaires : 72 à 84 seniors • Programme : d'avril à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : infirmière asalée, diététicienne, orthophoniste • Thématiques développées : mémoire, nutrition et lutte contre la dénutrition • Objectifs généraux : - Maintenir des compétences cognitives et mnésiques - Prévenir le dénutrition		accueil@groupe-medical-bellevue.com
Porteur de projet : MERCI JULIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Sensibiliser et accompagner l'accès aux aides techniques avec l'Ergothèque 82	Montauban	Lisa MALINVAUD lisa.malinvaud@merci-julie.fr
Descriptif de l'action		06 24 83 61 99
Il s'agit de faciliter l'acquisition d'une aide technique la mieux adaptée à la situation du binôme aidant/aidé. Les partenaires sont chargés d'orienter les personnes âgées vers l'action individuelle et/ou collective pour qu'une ergothérapeute de Merci Julie mette en place des : 1°- <u>ateliers collectifs</u> de 2h30 pour sécuriser le logement et faciliter la réalisation des AVQ : <i>présentation des aides techniques et technologies, aides techniques spécifiques aux troubles sensoriels (visuels auditifs), techniques de manutention de l'aidé par le proche aidant de manière sécurisée, choisir une aide technique, les modes de financements existants si aide technique très spécifique hors ergothèque (représente 1 cas sur 5).</i> Le programme ICOPE sera abordé.		

2°- <u>interventions au domicile du senior</u> : - évaluation/diagnostique des besoins à domicile, - préconisation et notification aux seniors, des aménagements nécessaires au lieu de vie, - mise à disposition d'un stock d'aides techniques à domicile issues de l'économie circulaire sans reste à charge ; des essais seront effectués pour les seniors bénéficiaires. - réalisation d'un suivi n+15 en téléconsultation. • Territoire : Grand Montauban, Quercy Vert Aveyron (Nègrepelisse, Monclar) • Bénéficiaires : 60-75 personnes âgées et 15 proches aidants • Programme : 3 sessions de 10 à 20 seniors, sur 3 sites de mars à décembre 2025 • Partenaires/intervenants : ergothérapeutes • Thématiques développées : accès aux droits, habitat et cadre de vie, information et sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : - Diminuer le nombre de chutes à domicile, - Lutter contre les accidents chez les aidants, - Promouvoir les solutions favorisant le maintien à domicile.		
Porteur de projet : Association LES PETITS FRERES DES PAUVRES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Lutter contre l'isolement social des aînés	Montauban	Fanny LANNOY
Descriptif de l'action		
La formation des bénévoles pour renforcer « l'aller-vers » est financée par l'association afin de renforcer leur compétence lors des visites à domicile des personnes isolées pour les amener vers le collectif. <i>Ateliers collectifs à Montauban :</i>		fanny.lannoy@ petitsfreresdespauvres.fr 06 71 54 62 24

- 8 ateliers de yoga sur chaise de 30min – groupes de 10 seniors + bénévoles - 2 ateliers d'art floral – groupes de 15 seniors + bénévoles - 8 sorties cinéma – groupes de 12 seniors + 4 bénévoles - 2 séances en médiation animale (chevaux et chiens) sur l'Honor de Cos - groupe de 18 seniors - 10 séances en médiation animale au domicile du senior restreint dans ses déplacements – accueil d'un petit groupe + 1 bénévole • Territoire : Caussade, Montauban • Bénéficiaires : 23 seniors isolés à Caussade + 36 seniors isolés à Montauban • Programme : Mars 2025 à janvier 2026 • Partenaires/intervenants : médiatrice canine certifiée, équithérapeute certifiée, enseignante en yoga certifiée, éducatrice sportive diplômée, sophrologue formée à l'anatomie du mouvement, animatrice en art floral, bénévole qualifié en accompagnement social de personnes vulnérables. • Thématiques développées : activité physique, bien-être et estime de soi, lutte contre l'isolement, lien social • Objectif général : - Renouer les liens de solidarités et rompre l'isolement par des rencontres collectives. - Renforcer les messages de prévention.	Le transport vers les ateliers est assuré par l'équipe de bénévole sur demande.	
Porteur de projet : Association MIDI-PYRENEES PREVENTION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Forme Active Plus	Montauban	Marc LAPEYRE
Descriptif de l'action		secretariat@asso-m2p.fr
Déclinaison de 4 programmes incluant sommeil, activité physique, prévention des chutes et nutrition. - Parcours Escape Game (1 séance) + Atelier Sommeil (8 séances)		06 43 74 21 89 05 62 14 85 21

- Parcours Equilibre (12 séances) + Atelier Nutri Activ • Territoire : Caumont, Caussade, Castelsarrasin, Montauban, Moissac, Valence d'Agen. • Bénéficiaires : 80 seniors prioritairement jeunes retraités et/ou personne âgée en situation de fragilité sociale. • Programme : 7 ateliers de 10 à 12 personnes, de mars à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : 2 éducateurs sportifs, diététicien, sophrologue. • Thématiques développées : sommeil, activité physique adaptée et prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Inciter les changements de comportement durables favorables à la santé. - Rendre les seniors acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : Association MIDI-PYRENEES PREVENTION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Pièce de théâtre « marche ou rêve »	Espace VO de Montauban	Marc LAPEYRE
Descriptif de l'action		secretariat@asso-m2p.fr
Action en direction des proches aidants Programmation fixée sur la journée du 9 octobre 2025 à l'espace VO de Montauban, pendant la semaine nationale des aidants. 1°- Pièce de théâtre dans laquelle la comédienne met en scène son vécu d'aidante suivi d'un débat d'1h sur le thème de l'aidance. 2°- Forum d'informations avec stands d'informations de M2P et des partenaires impliqués afin d'identifier les actions/dispositifs/ressources locales sur l'aidance. 3°- Prise en charge gracieuse des aidés (entre 6-10) par le personnel de l'APAS sur place. Bénéficiaires : 50-100 seniors du département prioritairement aidants familiaux, futurs aidants, aidants n'ayant pas conscience de leur statut.		06 43 74 21 89 05 62 14 85 21

Programme : Pièce de théâtre, débat, table ronde, forum. Partenaires/intervenants : APAS 82, Compagnie de théâtre « Le Fond et La forme » basée à Espinas (82) Thématiques développées : sensibilisation, information, centralisation de l'information pour le soutien des aidants. Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention et amener les aidants à réfléchir sur leur quotidien, - Rendre les seniors acteurs de leur santé, - Créer du lien social.		
--	--	--

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes du Quercy-Caussadais

Porteur de projet : Association APAS 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ensemble restons en forme !	Caussade et communes de la communauté de communes du quercy caussadais	Florence VISINE f.visine@apas82.fr 05 81 98 64 69
Descriptif de l'action Amélioration de la qualité de vie et de la santé des personnes âgées en situation de précarité, fragilité ou isolées dans une stratégie de « l'aller-vers ». 4 thématiques abordées : - <i>alimentation nutrition</i> : 2h de conférence + 6 ateliers de 2h - <i>sommeil</i> : 1 conférence de 2h avec médecin + 8 ateliers de 2h + 1 escape game - <i>activité physique</i> : 1 conférence avec respirologue + 4 sorties de 3h de marche nordique - <i>usage du numérique</i> : 1 conférence + 4 ateliers de 1h30 animés par service civique. • Bénéficiaires : 50 seniors • Programme : de mars à janvier 2026 1°- <i>Nutrition et cuisine</i> : conférence généraliste + ateliers alimentation et activité physique, besoins nutritionnels et recettes par semaine type, alimentation plaisir et mise en pratique, maîtriser son budget avec exercices pratiques sur le marché de Caussade, les bons réflexes de consommation en décryptant les étiquettes et limiter le gaspillage alimentaire... 2°- <i>Sommeil</i> : fonctionnement du sommeil, les facteurs d'influence, la phase de réveil avec activité physique et petit déjeuner, se reposer le midi, les bons réflexes en fin de journée, le sommeil réparateur, les troubles du sommeil en lien avec les médicaments, bilan de la séance. 3°- <i>Marche nordique et respithérapie</i> : conférence avec respirologue + 4 sorties : marche avec bâtons améliorant la posture, le mal de dos, l'endurance cardio-vasculaire et prévention de		

nombreuses maladies. 4°- <i>Numérique et lien social – applications et réseaux</i> : conférence avec gendarmerie + ateliers sur les différents réseaux sociaux existants, leurs utilisations, créer un profil, savoir naviguer et interagir, la sécurité en ligne, les applications utiles pour les seniors en lien avec la Mission locale, le PIJ, lycée Nougaro, conseil municipal des jeunes. • Intervenants : UFOLEP82, cuisinière et animatrice d'ateliers culinaires de l'APAS, diététicienne indépendante, animatrice en marche nordique et respirologue diplômée, AGIRC ARCCO et M2P, service civique, gendarmerie de Caussade, chargée de projet de l'espace de vie sociale de l'APAS. • Thématiques développées : multi-thématiques (alimentation/nutrition ; sommeil ; activité physique, lien social, usage du numérique) • Objectifs généraux : - Promotion de la santé et du bien-être, - Briser les préjugés et les stéréotypes liés à l'âge, - Transmettre des connaissances tout en renforçant le lien social intergénérationnel.		
Porteur de projet : Association LA COMPAGNIE DU BOUT DU NEZ	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Alzheimer et la posture de l'aidant Explorer le langage émotionnel en 3 temps	Caussade	Andréa CARO
Descriptif de l'action	Septfonds	andrea.caro@boutdunez.fr
Action de prévention sur le risque d'épuisement des aidants par l'accompagnement et la transmission d'outils (<i>ton de voix, communication sensorielle...</i>) afin de construire des relations positives avec leurs aidés souffrant de troubles mnésiques. Sensibilisation et approche de la pratique artistique, en s'appuyant sur les clowns médiateurs. Une production audiovisuelle 2025 sera réalisée également par l'association Fla kultur. <i>3 temps sont prévus :</i> - Un duo d'expert (animateur-soignant et auteur du livre « la couleur des mots ») et 2 clowns en milieu de soins sur les questions liées à la maladie. D'autres ouvrages sur le sujet avec des approfondissements seront à disposition des aidants.		06 50 48 85 83

- Atelier d'initiation à la pratique du langage émotionnel par le jeu. - Atelier de mise en pratique, en direction du binôme aidant/aidé, pour approfondir le langage émotionnel et de nouveaux modes de communication créatifs et artistiques. • Bénéficiaires : 90 proches aidants • Programme par Territoires : 12 action au total de juin 2025 à janvier 26 - 3 rencontres (<i>1^{er} temps/duo experts</i>) sur 5 territoires - 9 rencontres (<i>les 3 temps</i>) sur 3 territoires • Partenaires/intervenants : La compagnie, association Lires, association Fla kultur • Thématiques développées : sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : Soutien psycho-social aux proches aidants grâce à des supports littéraires et des outils de communication artistiques autour du langage émotionnel.		
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregailard@foot82.fff.fr
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - 5 équipes locales attendues.		secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

- organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.		
Porteur de projet : Association FRANCE PARKINSON DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Prévenir le risque de chutes	Caussade	Camille LHOPITAUX
Descriptif de l'action		comite82@franceparkinson.fr
- Intervention en activité physique adaptée et prévention des chutes pour un public souffrant d'une maladie neurodégénérative. - Intervention d'une ergothérapeute de « Merci Julie » lors d'une conférence sur la manutention de la personne aidée, sur les aides techniques existantes pour se maintenir à domicile en sécurité et sur l'existence d'une ergothèque à disposition. • Bénéficiaires : 60 seniors • Programme : 4 groupes de 12 à 15 seniors/atelier. 6 séances de 2h/semaine de mai à juin 2025 • Partenaires/intervenants : éducateur sportif • Thématiques développées : Lien social, habitat et cadre de vie, activité physique adaptée, sensibilisation des aidants. • Objectifs généraux : - Prévenir le risque de chute et apprendre à se relever en fonction de ses capacités, - Initier les aidants aux gestes qui aident sans se blesser, - Sortir les seniors de leur isolement par des rencontres hebdomadaires.	Le transport collectif sera mis en place pour les 2 premiers ateliers puis le covoiturage sera organisé pour la suite de l'action.	07 64 76 28 68

Porteur de projet : GROUPEMENT HOSPITALIER VALLEE DU QUERCY	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Premiers secours aidants	Caussade	Damien LEMOUSY d.lemouzy@ghvq82.fr 06.16.53.44.09 05.63.25.02.50
Descriptif de l'action		
Action en direction des proches aidants. - 1ère séance : Une journée de formation aux gestes de premiers secours de niveau 1 planifiée avec la Croix Rouge. - 2ème séance : Une demi-journée d'information sur l'aide au répit et les dispositifs dédiés aux aidants. Sensibilisation sur le fait d'anticiper toute hospitalisation non programmée de l'aidant principal. Le temps de l'action, il sera sollicité le dispositif « temps libéré » pour permettre la garde de l'aidé par les services d'aides à domicile ou à défaut, le service Bulle d'Air. • Bénéficiaires : 36 proches aidants de 60 ans et plus. <i>Priorité donnée aux aidants</i> : - partageant le même lieu de vie, - intervenant plusieurs fois par semaine auprès de leur proche, - ayant déjà rencontré des situations d'urgence avec le proche aidé, - ayant déjà fait l'objet d'une hospitalisation non programmée ayant mis en péril le maintien à domicile du proche aidé. • Programme: 12 aidants/atelier ; 6 séances au total de juin à novembre 2025. • Intervenants : Croix Rouge Française • Thématiques développées : formation des aidants, accès aux droits et sensibilisation. • Objectifs généraux : - Lutter contre l'isolement relationnel et social des aidants, - Repérer les aidants et les soutenir en anticipant la gestion de situations de crise		

Porteur de projet : LA POSTE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mobiplus / audit et prévention routière Garantir la sécurité des déplacements motorisés des seniors pour gagner en autonomie	Caussade	Christine CAZELLES christine.cazelles@laposte.fr
Descriptif de l'action		06 47 76 52 12
Atelier de prévention routière : 6 ateliers collectifs sur les risques routiers : <i>audit de conduite, santé au volant, mise à jour des connaissances du code la route et les nouvelles règlementations, simulateur avec perte de vigilance et somnolence au volant, simulateur avec test de freinage d'urgence, test des réflexes, rédaction d'un constat amiable...</i> Un atelier se déroulera au sein du lycée Clair Foyer de Caussade formant les élèves de seconde aux métiers d'aide à la personne (BAC Pro services à la personne – métiers du Grand Age) et ayant le statut de jeunes conducteurs. Intégration d'un module d'1h/jour « santé et conduite » : <i>alcool et drogues, pathologies altérant la conduite, prise des médicaments, fatigue et somnolence ...</i> animé par un infirmier ou un pharmacien. • Territoire : Cazes-Mondenard, Touffailles, Lauzerte, Beaumont, Lavit de Lomagne, Caussade. • Bénéficiaires : 120 à 150 seniors • Programme : 20 à 25 seniors sur chaque journée, 1 journée par commune soit 6 journées de prévention au total de juin à octobre 2025. • Intervenants : 2 formateurs de Cap Sécure, pharmacien Asten Santé du réseau la Poste • Thématiques développées : Mobilité et sécurité routière, prévention santé, lien social intergénérationnel • Objectif général : Sensibiliser et prévenir les risques routiers pour les seniors et les lycéens en vue de réduire les accidents et préserver l'autonomie de tous.		

Porteur de projet : Association LES PETITS FRERES DES PAUVRES	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Lutter contre l'isolement social des aînés	Caussade	Fanny LANNOY
Descriptif de l'action La formation des bénévoles pour renforcer « l'aller-vers » est financée par l'association afin de renforcer leur compétence lors des visites à domicile des personnes isolées pour les amener vers le collectif. <i>Ateliers collectifs à Caussade :</i> - 18 sorties balnéo – groupe de 5 seniors - 2 ateliers/mois + 3 bénévoles - 18 ateliers de gym douce - groupe de 6 seniors - 2 ateliers/mois + 2 bénévoles - 9 sorties cinéma – groupe de 10 seniors + 3 bénévoles - 10 séances de médiation animale (cochons d'inde et chiens) sur Molières - groupes de 10 seniors - 1 atelier de 2h de découverte pour la présentation du plancher pelvien / sensibilisation « préservez votre périnée » • Territoire : Caussade, Montauban • Bénéficiaires : 23 seniors isolés à Caussade + 36 seniors isolés à Montauban • Programme : Mars 2025 à janvier 2026 • Partenaires/intervenants : médiatrice canine certifiée, équithérapeute certifiée, enseignante en yoga certifiée, éducatrice sportive diplômée, sophrologue formée à l'anatomie du mouvement, animatrice en art floral, bénévole qualifié en accompagnement social de personnes vulnérables. • Thématiques développées : activité physique, bien-être et estime de soi, lutte contre l'isolement, lien social • Objectif général : - Renouer les liens de solidarités et rompre l'isolement par des rencontres collectives. - Renforcer les messages de prévention.	Le transport vers les ateliers est assuré par l'équipe de bénévole sur demande.	fanny.lannoy@petitsfreresdespauvres.fr 06 71 54 62 24

Porteur de projet : Association MIDI-PYRENEES PREVENTION	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Forme Active Plus	Caussade	Marc LAPEYRE secretariat@asso-m2p.fr 06 43 74 21 89 05 62 14 85 21
Descriptif de l'action		
Déclinaison de 4 programmes incluant sommeil, activité physique, prévention des chutes et nutrition. Parcours Escape Game (1 séance) + Atelier Sommeil (8 séances) • Territoire : Caumont, Caussade, Castelsarrasin, Montauban, Moissac, Valence d'Agen. • Bénéficiaires : 80 seniors prioritairement jeunes retraités et/ou personne âgée en situation de fragilité sociale. • Programme : 7 ateliers de 10 à 12 personnes, de mars à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : 2 éducateurs sportifs, diététicien, sophrologue. • Thématiques développées : sommeil, activité physique adaptée et prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Inciter les changements de comportement durables favorables à la santé. - Rendre les seniors acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mon dos, ma santé		
Descriptif de l'action		
Programme d'activité physique visant à prévenir et/ou soulager les douleurs dorsales. Cette action s'inscrit dans une logique de parcours en lien avec la 2ème action 2025 « Ma santé sur		

mesure ». Un cycle comprend : <i>une évaluation de la condition physique, le fonctionnement de l'anatomie du dos et des exercices de mobilisation articulaire, les postures et les bons gestes pour préserver son dos, apprendre à respirer et initiation à la relaxation, les différents types d'étirements, retrouver son équilibre, un travail sur la ceinture abdominale et gainage, un travail sur la force musculaire, une séance complète de gym douce, une réévaluation de la condition physique et bilan du programme.</i> Deux livrets pédagogiques « mon dos ma santé ! » et « mieux bouger tous les jours » seront remis aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 15 seniors par commune ; 5 cycles de 10 séances d'octobre à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française, enseignant en activité physique adaptée du CODEP UPGV82 et UFOLEP82. • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention santé • Objectifs généraux : Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs dorsales.	Caussade	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ma santé sur mesure	Caussade	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action - Sessions d'initiation aux gestes d'urgence de premiers secours et de tests de dépistage des fragilités (audition, vision, glycémie, tension, test ICOPE, statut d'aidant), - Sensibilisation sur le risque de chute. Cette action est interdépendante avec le projet n°1 « mal de dos » pour inscrire les seniors dans une logique de parcours. Des brochures pédagogiques seront remises aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 100 seniors		

• Programme : 20 seniors par commune, 5 journées comprenant 8 ateliers chacune, de septembre à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : audioprothésiste, opticien, infirmier, éducateur en Activité physique adaptée • Thématiques développées : dépistage des fragilités • Objectifs généraux : - Lutter contre les inégalités sociales de santé et lever les freins financiers et géographiques à la participation, - Orienter et agir pour préserver la santé des seniors, - Encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.		
--	--	--

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes de Pays de Serres en Quercy

Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS jmestregaillard@foot82.fff.fr secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18
Descriptif de l'action Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mon dos, ma santé	Lauzerte	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action Programme d'activité physique visant à prévenir et/ou soulager les douleurs dorsales. Cette action s'inscrit dans une logique de parcours en lien avec la 2ème action 2025 « Ma santé sur mesure ». Un cycle comprend : <i>une évaluation de la condition physique, le fonctionnement de l'anatomie du dos et des exercices de mobilisation articulaire, les postures et les bons gestes pour préserver son dos, apprendre à respirer et initiation à la relaxation, les différents types d'étirements, retrouver son équilibre, un travail sur la ceinture abdominale et gainage, un travail sur la force musculaire, une séance complète de gym douce, une réévaluation de la condition physique et bilan du programme.</i> Deux livrets pédagogiques « mon dos ma santé ! » et « mieux bouger tous les jours » seront remis aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 15 seniors par commune ; 5 cycles de 10 séances d'octobre à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française, enseignant en activité physique adaptée du CODEP UPGV82 et UFOLEP82. • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention santé • Objectifs généraux : Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs dorsales.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ma santé sur mesure	Lauzerte	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action - Sessions d'initiation aux gestes d'urgence de premiers secours et de tests de dépistage des fragilités (audition, vision, glycémie, tension, test ICOPE, statut d'aidant) - Sensibilisation sur le risque de chute. Cette action est interdépendante avec le projet n°1 « mal de dos » pour inscrire les seniors dans une logique de parcours. Des brochures pédagogiques seront remises aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 100 seniors • Programme : 20 seniors par commune, 5 journées comprenant 8 ateliers chacune, de septembre à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : audioprothésiste, opticien, infirmier, éducateur en Activité physique adaptée • Thématiques développées : dépistage des fragilités • Objectifs généraux : - Lutter contre les inégalités sociales de santé et lever les freins financiers et géographiques à la participation, - Orienter et agir pour préserver la santé des seniors, - Encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : LA POSTE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mobiplus / audit et prévention routière Garantir la sécurité des déplacements motorisés des seniors pour gagner en autonomie	Cazes Mondenard	Christine CAZELLES

Descriptif de l'action	Lauzerte Touffailles	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12
Atelier de prévention routière : 6 ateliers collectifs sur les risques routiers : <i>audit de conduite, santé au volant, mise à jour des connaissances du code la route et les nouvelles règlementations, simulateur avec perte de vigilance et somnolence au volant, simulateur avec test de freinage d'urgence, test des réflexes, rédaction d'un constat amiable...</i> Intégration d'un module d'1h/jour « santé et conduite » : <i>alcool et drogues, pathologies altérant la conduite, prise des médicaments, fatigue et somnolence ...</i> animé par un infirmier ou un pharmacien. • Territoire : Cazes-Mondenard, Touffailles, Lauzerte, Beaumont, Lavit de Lomagne, Caussade. • Bénéficiaires : 120 à 150 seniors • Programme : 20 à 25 seniors sur chaque journée, 1 journée par commune soit 6 journées de prévention au total de juin à octobre 2025. • Intervenants : 2 formateurs de Cap Sécure, pharmacien Asten Santé du réseau la Poste • Thématiques développées : Mobilité et sécurité routière, prévention santé, lien social intergénérationnel • Objectif général : Sensibiliser et prévenir les risques routiers pour les seniors et les lycéens en vue de réduire les accidents et préserver l'autonomie de tous.		

Porteur de projet : SIEL BLEU	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Siel bleu connecté	Montaigu-de-Quercy	Marion SOULAT marion.soulat@sielbleu.org 07 63 87 73 60
Descriptif de l'action Promotion de l'activité physique adaptée et sensibilisation à la nutrition. Des fiches repères sur la nutrition seront distribuées aux seniors en fin de séance. En complémentarité, Siel Bleu proposera un accès sur sa plateforme en ligne pour un accès régulier aux diverses séances adaptées et aux conseils nutritionnels. L'action sera accueillie dans les locaux de la résidence autonomie « MARPA Pays de Serres ». • Territoire : Castanet, Montaigu-de-Quercy • Bénéficiaires : 20 seniors • Programme : 2 cycles de 30 séances collectives d'1h avec sensibilisation à la nutrition et accès à la plateforme en ligne Siel bleu, d'avril à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : enseignant APA Siel Bleu • Contributeurs : maire de Castanet, directeur MARPA Pays de Serres et du service d'aide à domicile Pays de Serres • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Promouvoir une activité physique adaptée régulière pour maintenir et/ou améliorer la qualité de vie des seniors isolés, - Créer et maintenir du lien social, - Améliorer les capacités physiques et les gestes du quotidien		

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fret sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes du Quercy Rouergue et des Gorges de l'Aveyron

Porteur de projet : Association LA COMPAGNIE DU BOUT DU NEZ	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Alzheimer et la posture de l'aidant - Explorer le langage émotionnel en 3 temps	Laguépie	Andréa CARO andrea.caro@boutdunez.fr
Descriptif de l'action		06 50 48 85 83
Action de prévention sur le risque d'épuisement des aidants par l'accompagnement et la transmission d'outils (<i>ton de voix, communication sensorielle...</i>) afin de construire des relations positives avec leurs aidés souffrant de troubles mnésiques. Sensibilisation et approche de la pratique artistique, en s'appuyant sur les clowns médiateurs. Une production audiovisuelle 2025 sera réalisée également par l'association Fla kultur. <i>3 temps sont prévus :</i> - Un duo d'expert (animateur-soignant et auteur du livre « la couleur des mots ») et 2 clowns en milieu de soins sur les questions liées à la maladie. D'autres ouvrages sur le sujet avec des approfondissements seront à disposition des aidants. - Atelier d'initiation à la pratique du langage émotionnel par le jeu. - Atelier de mise en pratique, en direction du binôme aidant/aidé, pour approfondir le langage émotionnel et de nouveaux modes de communication créatifs et artistiques. • Bénéficiaires : 90 proches aidants au total • Programme par Territoires : 12 action au total de juin 2025 à janvier 26 - 3 rencontres (<i>1^{er} temps/duo experts</i>) sur 5 territoires - 9 rencontres (<i>les 3 temps</i>) sur 3 territoires • Partenaires/intervenants : La compagnie, association Lires, association Fla kultur		

• Thématiques développées : sensibilisation des proches aidants • Objectifs généraux : Soutien psycho-social aux proches aidants grâce à des supports littéraires et des outils de communication artistiques autour du langage émotionnel.		
Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregaillard@foot82.fff.fr
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18

Porteur de projet : GROUPEMENT HOSPITALIER VALLEE DU QUERCY	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Premiers secours aidants	Saint-Antonin Noble Val	Damien LEMOUSY d.lemouzy@ghvq82.fr 06.16.53.44.09 05.63.25.02.50
Descriptif de l'action		
Action en direction des proches aidants. - 1ère séance : Une journée de formation aux gestes de premiers secours de niveau 1 planifiée avec la Croix Rouge. - 2ème séance : Une demi-journée d'information sur l'aide au répit et les dispositifs dédiés aux aidants. Sensibilisation sur le fait d'anticiper toute hospitalisation non programmée de l'aidant principal. Le temps de l'action, il sera sollicité le dispositif « temps libéré » pour permettre la garde de l'aidé par les services d'aides à domicile ou à défaut, le service Bulle d'Air. • Bénéficiaires : 36 proches aidants de 60 ans et plus. <i>Priorité donnée aux aidants</i> : - partageant le même lieu de vie, - intervenant plusieurs fois par semaine auprès de leur proche, - ayant déjà rencontré des situations d'urgence avec le proche aidé, - ayant déjà fait l'objet d'une hospitalisation non programmée ayant mis en péril le maintien à domicile du proche aidé. • Programme: 12 aidants/atelier ; 6 séances au total de juin à novembre 2025. • Intervenants : Croix Rouge Française • Thématiques développées : formation des aidants, accès aux droits et sensibilisation. • Objectifs généraux : - Lutter contre l'isolement relationnel et social des aidants, - Soutenir les aidants en anticipant la gestion de situations de crise - Repérer les aidants.		

Porteur de projet : MAISON DE SANTE PLURI-PROFESSIONNELLE DE SAINT-ANTONIN NOBLE VAL	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Seniors en bonne santé	Saint-Antonin Noble Val	Coralie ONATE c.onate@reosp.fr 06 78 80 27 74 05 63 30 63 02
Descriptif de l'action Action multi-thématiques • Bénéficiaires : 137 seniors • Programme : 64 séances au total de mars à décembre 2025. - Remue-méninges : 2 sessions de 6 ateliers d'1h30 - Remise en mouvement : 17 ateliers de marche thérapeutique, 4 sorties nature de 2h, 4 séances de renforcement musculaire et équilibre. - Ateliers créatifs : 14 ateliers d'1h30, 2 intervenants - Gestion du vieillissement : 4 ateliers de 2h sur les aides sociales et dispositifs existants, produits ménagers sans danger, les risques liés à l'environnement, alternatives naturelles - Atelier nutrition/cuisine : 4 ateliers de 6h (cuisine du monde) - Ateliers Gestes de 1^{er} secours avec la Croix Rouge : 1 atelier de 2h - Ateliers découverte de jeux de société modernes : 4 ateliers • Partenaires/intervenants : orthophoniste, infirmière asalée, kinésithérapeute, pharmacien, diététicienne, artiste de l'association Réminisens, Croix Rouge, CLIC, Mds, éducatrice spécialisée, association « des adultes et des jeux » • Thématiques développées : accès aux droits, nutrition, mémoire, activité physique, habitat et cadre de vie, lien social. • Objectifs généraux : - Rendre les seniors davantage acteurs de leur santé, - Sensibiliser sur les conséquences du vieillissement sur la santé, - Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement.		

Porteur de projet : MAISON DE SANTE PLURI-PROFESSIONNELLE DE VAREN	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Programme aidants/aidés 2025	Varen et communes à proximité	Agnès VIGAN mspvarencoordo@gmail.com 06 79 24 02 91 05 24 57 37 01
Descriptif de l'action		
Action pour les aidants et les aidés - <u>Ateliers aidants</u> : maladies neurodégénératives, traitements existants, dispositifs d'aide au répit et accompagnements possibles, prévention de l'épuisement, prendre soin de soi, café des aidants, rencontres et échanges. - <u>Ateliers aidés</u> : expression des émotions par les 5 sens. - <u>Ateliers communs binôme</u> : activités physiques adaptées. • Bénéficiaires : 20 couples aidants/aidés • Programme : 6 ateliers pour 28 séances de mars à décembre 2025 • - 11 séances aidants et 11 séances aidés conjointes + 6 séances communes • Partenaires/intervenants : Equipe soignante MSP, association asalée, APAS 82, France services, association Réminisens, pharmaciens, assistantes sociales de la MSA et des Conseil départementaux 82 et 81 • Thématiques développées : multi-thématiques, information et sensibilisation aux aidants et aidés, soutien psycho-social. • Objectifs généraux : Maintenir un espace d'écoute et de répit favorisant la pair-aidance et le lien social.		

Porteur de projet : MAISON DE SANTE PLURI-PROFESSIONNELLE DE VAREN	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Programme de prévention de la perte d'autonomie	Varen	Agnès VIGAN
Descriptif de l'action	Verfeil sur Seye	mspvarencoordo@gmail.com 06 79 24 02 91 05 24 57 37 01
8 modules d'ateliers collectifs en faveur des jeunes retraités ou futurs retraités et patients en risque de fragilité. 1°- <i>Bouger pour mieux vivre</i> / psychomotricienne : 7 ateliers d'1h30, 1 fois/mois, 2°- <i>Remue-méninges</i> / orthophoniste et infirmière : 6 ateliers 3°- <i>Mémoire, attention et concentration pour les anglophones, en anglais</i> / infirmière gériatre et sage-femme anglaise : 6 ateliers. 4°- <i>Plaisir de cuisiner ensemble</i> / diététicienne et pharmacienne : 2 ateliers. 5°- <i>Les aides existantes et possibles</i> / assistante sociale, référent autonomie et infirmière évaluatrice CD82 : services à la personne existants et aides administratives possibles. 6°- <i>Gestion du sommeil</i> / médecin neurologue MSP et infirmière gériatre : 2 ateliers. 7°- <i>Les « sens dessus dessous »</i> / asso Réminisens : 11 ateliers 8°- <i>Activités créatives thérapeutiques</i> / asso Réminisens : 12 ateliers Bénéficiaires : 100 seniors Programme : d'avril à décembre 2025 Partenaires/intervenants : équipe MSP, artiste mosaïste formé à l'ETP, orthophoniste, équipe médico-sociale de la maison des solidarités départementales. Thématiques développées : multi-thématiques, prévention de la dépression Objectifs généraux : - Limiter l'altération des capacités physiques et cognitives des patients fragiles, - Préserver sa santé pour un vieillissement actif et en bonne santé des seniors en risque de fragilités.		

Porteur de projet : Association QUERCYLIENCE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Maintenir son capital santé	Ginals	Agnès VIGAN
Descriptif de l'action	Cazals	quercylience@mailo.fr
Mise en place d'ateliers collectifs pour lutter contre la désertification médicale et favoriser l'accès aux soins des personnes en situation de pauvreté et de précarité. - Atelier « je bouge donc je suis » : 44 séances de 2h de marche thérapeutique - Atelier « remise en mouvement par la marche » : 44 séances de 2h - Atelier « je crée donc je suis » : 11 séances de 2h par mois / répit des aidants, relation aidants/aidés, seniors fragiles. - Yoga « gestion des douleurs chroniques » sur chaise ou sur tapis : 34 séances de 2h, cycle de 6 à 10 séances. Bénéficiaires : 80 – 100 seniors Programme : 4 ateliers pour un total de 121 séances sur l'année 2025. Partenaires/intervenants : professionnels de santé libéraux, pharmaciens, maisons des solidarités départementales, association Réminisens, psychologues du réseau MSA formatrices sur le dispositif prévention du suicide. Thématiques développées : activité physique, mémoire, prévention de la dépression, prévention santé Objectifs généraux : - Préserver la bonne santé des seniors à risque de fragilité, - Limiter l'altération des capacités physiques et cognitives des seniors fragiles, - Favoriser le répit des aidants.	Laguépie Parisot Féneyrols Caylus	07 82 27 14 21

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE UNION DEPARTEMENTLE DE 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Stage seniors conduite	Caylus	Valérie PYRDA
Descriptif de l'action		maisondelamutualite@udm82.fr
Stages de sensibilisation à la sécurité routière avec un audit théorique et pratique d'une journée sur le thème de l'éco-conduite et de la consommation d'alcool et de psychotropes au volant. Territoire : Caylus, Campsas, Grisolles, Lafrançaise, Beaumont, Moissac Bénéficiaires : 75 seniors Programme : 25 journées de stages, groupe de 5 seniors, de février à décembre 2025 Partenaires/intervenants : auto-école Alexandre (82). Thématiques développées : sécurité routière Objectifs généraux : - Prévenir les risques routiers et retarder la perte d'autonomie liée à une éventuelle privation du permis. - Améliorer la qualité de vie des seniors.		05.63.21.70.00
Porteur de projet : NUTRIMANIA	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Plaisir cuisine et santé en EHPAD		
Descriptif de l'action		
Ateliers cuisine couplés d'ateliers nutrition ludiques avec dégustation partagée. 6 séances sont		

pressenties en fonction du mode de restauration de la structure et les besoins identifiés des résidents. 1°- mémorisation culinaire et choix des thématiques pour les séances suivante / <i>atelier ludique souvenirs culinaires + atelier culinaire</i> 2°- les choix alimentaires qui préservent le capital santé / <i>ateliers ludiques et culinaires groupes d'aliments,</i> 3°- fruits, légumes et saisons / <i>atelier ludique et culinaire,</i> 4°- hydratation et déshydratation / <i>atelier ludique jus et eaux aromatisées + atelier culinaire</i> 5°- les protéines et la masse musculaire / <i>atelier ludique + culinaire</i> 6°- produits laitiers / <i>atelier ludique dégustation de fromages + atelier culinaire</i> 7°- stimuler le goût et l'odorat / <i>atelier avec expériences sensorielles + atelier culinaire</i> 8°- séance avec le chef de cuisine de l'EHPAD, 9°- visite guidée dans la cuisine de l'EHPAD (<i>comprendre la production des repas, l'hygiène, l'approvisionnement...</i>) + <i>atelier culinaire</i>	EHPAD de Laguépie	Virginie MALLEIN virginie.mallein@nutrimania.fr 05 63 25 05 50
• Territoire : EHPAD les causeries - Laguépie • Bénéficiaires : résidents et seniors autonomes ou en situation de fragilités de la commune. Ouverture aux seniors extérieurs à l'EHPAD. • Programme : 8 séances de 3h, 10 seniors par séances, de mars à novembre 2025. - 1 séance introductive, présentation du projet et choix collectif des recettes, - 6 séances d'atelier cuisine, animation sur la nutrition et dégustation partagée - 1 séance « bilan » • Partenaires/intervenants : diététicienne-nutritionniste • Thématiques développées : nutrition et lien social • Objectifs généraux : - Transmettre des messages de prévention nutritionnels simples pour modifier les comportements. - Valoriser les capacités des seniors et les talents culinaires. - Raviver et échanger des souvenirs sur les pratiques culinaires...		

Porteur de projet : SIEL BLEU	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Siel bleu connecté	Castanet	Marion SOULAT
Descriptif de l'action		marion.soulat@sielbleu.org
Promotion de l'activité physique adaptée et sensibilisation à la nutrition. Des fiches repères sur la nutrition seront distribuées aux seniors en fin de séance. En complémentarité, Siel Bleu proposera un accès sur sa plateforme en ligne pour un accès régulier aux diverses séances adaptées et aux conseils nutritionnels. L'action sera accueillie dans la salle communale de Castanet. • Territoire : Castanet, Montaigu-de-Quercy • Bénéficiaires : 20 seniors • Programme : 2 cycles de 30 séances collectives d'1h avec sensibilisation à la nutrition et accès à la plateforme en ligne Siel bleu, d'avril à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : enseignant APA Siel Bleu • Contributeurs : maire de Castanet, directeur MARPA Pays de Serres et du service d'aide à domicile Pays de Serres • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention des chutes, nutrition. • Objectifs généraux : - Promouvoir une activité physique adaptée régulière pour maintenir et/ou améliorer la qualité de vie des seniors isolés, - Créer et maintenir du lien social, - Améliorer les capacités physiques et les gestes du quotidien		07 63 87 73 60

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Toutes ces actions sont aussi à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.

Communauté de communes de la Lomagne Tarn-et-Garonnaise

Porteur de projet : DISTRICT DE FOOTBALL DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact – Inscription
Nom de l'action : Viens on va faire un foot (en marchant) !	Ensemble du département	Joël MESTRE Brigitte VERNIS
Descriptif de l'action		jmestregailard@foot82.fff.fr secretariat@foot82.fff.fr 05 63 66 61 15 06 46 35 59 18
Version douce/lente du football avec des règles aménagées pour une pratique sécurisée. Des équipements sportifs spécifiques seront à disposition (ballons adaptés, petit terrain synthétique, salle de sport) avec des encadrants formés par le District et spécialisés dans le sport-santé sur des lieux accessibles. Certains territoires disposent de ces équipements. • Territoire : Ensemble du département dont communes de – 500 habitants. • Bénéficiaires : 150 seniors relativement autonomes (GIR5-6) et seniors retraités de moins de 2 ans. • Programme : de mars à novembre 2025, - 10 ateliers de démonstration et de sensibilisation d'1h +/- en fonction de la santé des seniors qui comprend échauffement/explications-initiation/temps convivial en clôture. - 2 groupes homogènes sur le plan santé de 6 à 10 personnes maximum - organisation d'une compétition régionale pour réunir les équipes et renforcer la dynamique sportive et sociale. • Thématiques développées : activité physique adaptée, lien social • Objectifs généraux : - Valoriser l'autonomie des seniors et contribuer à leur bien-être global, - Renforcer l'impact social de la pratique sportive. - Donner l'accès à une pratique sportive ludique, douce et adaptée respectant le rythme et l'état de santé du senior.	Le transport collectif est assuré depuis le domicile du senior jusqu'au lieu de l'action.	

Porteur de projet : EHPAD public de Beaumont de Lomagne	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Gym on +	Beaumont de Lomagne	Olivier GUIZOT responsable.animation@ehpad-bdl.fr 05 63 26 15 38
Descriptif de l'action Séances d'Activité Physique Adaptée pour les personnes âgées du secteur en partenariat entre l'EHPAD et l'association « Au rendez-vous des aînés Lomagnols ». Les séances d'APA se déroulent en alternance dans les locaux de l'EHPAD, le local de l'accueil de jour et dans la salle communale. En 2025, l'action devient intergénérationnelle avec la participation active des élèves du lycée professionnel Lestonnac à diverses séances. Les participants sont répartis par groupe en fonction de leurs capacités : gym sur chaise, gym douce, gym équilibre... Certaines séances seront animées par les élèves et encadrés par l'éducateur en activité physique adaptée selon un calendrier établi. • Territoire : EHPAD résidence Cordelier et Daudignon - Beaumont de Lomagne, accueil de jour Noël Fontaine, salle des aînés Lomagnols • Bénéficiaires : 139 seniors au total - résidents de l'EHPAD, personnes âgées accueillies à l'accueil de jour, association des aînés Lomagnols. • Programme : d'avril à mars 2028 • Partenaires/intervenants : enseignant APA, lycéens du LEAP, enseignante du lycée, présidente de l'association des aînés lomagnols. • Thématiques développées : Activité physique adaptée, lien social intergénérationnel. • Objectifs généraux : - Promouvoir l'activité physique adaptée sur le territoire Lomagnol, - Favoriser des moments de convivialité et d'échanges entre seniors et jeunes, - Faire de l'activité physique un vecteur de santé publique sur notre territoire.	EHPAD résidence Cordelier et Daudignon accueil de jour Noël Fontaine Salle des aînés Lomagnols	

Porteur de projet : LA POSTE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mobiplus / audit et prévention routière Garantir la sécurité des déplacements motorisés des seniors pour gagner en autonomie	Beaumont de Lomagne	Christine CAZELLES
Descriptif de l'action Atelier de prévention routière : 6 ateliers collectifs sur les risques routiers : <i>audit de conduite, santé au volant, mise à jour des connaissances du code la route et les nouvelles règlementations, simulateur avec perte de vigilance et somnolence au volant, simulateur avec test de freinage d'urgence, test des réflexes, rédaction d'un constat amiable...</i> Intégration d'un module d'1h/jour « santé et conduite » : <i>alcool et drogues, pathologies altérant la conduite, prise des médicaments, fatigue et somnolence ...</i> animé par un infirmier ou un pharmacien. • Territoire : Cazes-Mondenard, Touffailles, Lauzerte, Beaumont, Lavit de Lomagne, Caussade. • Bénéficiaires : 120 à 150 seniors • Programme : 20 à 25 seniors sur chaque journée, 1 journée par commune soit 6 journées de prévention au total de juin à octobre 2025. • Intervenants : 2 formateurs de Cap Sécure, pharmacien Asten Santé du réseau la Poste • Thématiques développées : Mobilité et sécurité routière, prévention santé, lien social intergénérationnel • Objectif général : Sensibiliser et prévenir les risques routiers pour les seniors et les lycéens en vue de réduire les accidents et préserver l'autonomie de tous.	Lavit de Lomagne	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE UNION DEPARTEMENTALE DE 82	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Stage seniors conduite	Beaumont de Lomagne	Valérie PYRDA maisondelamutualite@udm82.fr 05.63.21.70.00
Descriptif de l'action		
Sensibilisation à la sécurité routière avec un audit théorique et pratique d'une journée sur le thème de l'éco-conduite et de la consommation d'alcool et de psychotropes au volant. Territoire : Caylus, Campsas, Grisolles, Lafrançaise, Beaumont, Moissac Bénéficiaires : 75 seniors Programme : 25 journées de stages, groupe de 5 seniors, de février à décembre 2025 Partenaires/intervenants : auto-école Alexandre (82). Thématiques développées : sécurité routière Objectifs généraux : - Prévenir les risques routiers et retarder la perte d'autonomie liée à une éventuelle privation du permis. - Améliorer la qualité de vie des seniors.		
Porteur de projet : LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DE TARN-ET-GARONNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : L'intelligence artificielle au service de l'autonomie numérique	Communes de la communauté de communes de Lomagne	Christophe LAGUNA laligue82@orange.fr 06 41 53 90 00
Descriptif de l'action		
Ateliers collectifs dotés d'une approche pédagogique sur l'intelligence artificielle et de ses liens avec l'autonomie des seniors dans la vie quotidienne. Il s'agit de savoir communiquer et utiliser		

l'IA, et d'en connaître les domaines d'utilisation. Ateliers mêlant pratique numérique et échanges sur la place de l'IA dans la perte ou la facilitation de l'autonomie. • Territoire : Communauté de communes de Lafrançaise et Lomagne • Bénéficiaires : 20 seniors • Programme : 5 séances de 3h par ateliers ; 10 personnes par atelier ; de juin à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : conseiller et médiateur numérique • Thématiques développées : usage du numérique • Objectifs généraux : - Sensibiliser et lever les préjugés/freins sur l'IA, - Prévenir la perte d'autonomie liée aux évolutions numériques, - Etre en capacité d'utiliser/identifier les outils et les possibilités de l'IA		
Porteur de projet : Association MEMOIRE MAUBEC EN LOMAGNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Contribuer à l'enrichissement numérique	Maubec et canton de Beaumont de Lomagne	Michèle ROUX associationmml82@gmail.com
Descriptif de l'action		
Il ne s'agit pas d'apprendre à utiliser l'ordinateur et le smartphone mais plutôt d'en maîtriser l'usage de manière personnalisé, adapté aux besoins essentiels de chacun: <i>communication, adminsitration, confort</i>. L'intervenant apportera des outils, des méthodes et des solutions pour conduire vers cet usage adapté. La présentation du programme ICOPE (rôle et fonctionnement) sera réalisée en ouverture du 1^{er} atelier collectif, durant 1h par l'APAS ainsi qu'une présentation de l'Espace Santé (missions et fonctionnalités). • Bénéficiaires : 10 seniors. • Programme : 1 atelier de 2 modules, avec 2 groupes de 8 séances d'1h30 soit 16 séances au	Le co-voiturage sera organisé pour se rendre sur le lieu de l'action.	06 21 00 03 63

total, tous les 15 jours de septembre à décembre 2025. - <u>usage de l'ordinateur</u> : communication → échanges de mails, réseaux sociaux, appels en visio ; administration → démarches en ligne, solutions d'authentification France Connect, utilisation imprimante/scanner ; confort → e-commerce, réservation en ligne (loisirs, voyage). - <u>usage du mobile</u> : communication → appel en vidéo/audio, compréhension du forfait téléphonique, prévention des risques liée au démarchage téléphonique, arnaques, données personnelles, solutions d'authentification, fonctionnement et utilisation du QR Codes ; confort → photos, musique, GPS, assistance virtuelle, connexion bluetooth. • Partenaires/intervenants : 2 animateurs en numérique (1 pour chaque module) « Le renard du numérique », APAS 82 - Plateforme d'accompagnement et de répit de l'aidant, infirmière en prévention • Thématiques développées : usage du numérique, lien social • Objectifs généraux : - Gagner en confiance renforcée et en autonomie dans l'usage du numérique sur les 3 plans d'approche, - Renforcer les liens sociaux entre participants et leurs proches via les solutions numériques.		
Porteur de projet : Association MEMOIRE MAUBEC EN LOMAGNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Découvrir et pratiquer la marche douce sophrologique	Maubec et canton de Beaumont de Lomagne	Michèle ROUX associationmml82@gmail.com
Descriptif de l'action		
Marche douce en pleine nature avec bâtons de marche (randonnée de 3 à 5 km sur les circuits PR, parcours simples sans dénivelés) et la sophrologie pour remobiliser des seniors ayant renoncé à la pratique de la randonnée dans une forme adaptée, compléter de solutions de bien-être. Il sera travaillé : - pour la marche douce : <i>la concentration, l'attention portée sur les pas et la fluidité de la marche, la respiration, l'apprentissage de l'adaptation de l'effort, l'équilibre, l'assurance des appuis, l'élimination des tensions et le calme intérieur.</i> - pour la sophrologie: <i>des exercices de relaxation dynamique et de méditation guidée selon les</i>		06 21 00 03 63 Une organisation du transport vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.

<i>problématiques rencontrées par les participants.</i> <i>La présentation du programme ICOPE (rôle et fonctionnement) sera réalisée en ouverture du 1^{er} atelier collectif, durant 1h par l'APAS ainsi qu'une présentation de l'Espace Santé (missions et fonctionnalités).</i> • Bénéficiaires : 12 seniors autonomes à la marche, rencontrant des difficultés d'ordres physiologiques, pathologiques, psychologiques. • Programme : 8 séances au total. 4 séances de marche douce et 4 séances de sophrologie programmées en alternance, tous les 15 jours à compter de mai 2025. • Partenaires/intervenants : animateur rando santé, sophrologue, APAS 82 - Plateforme d'accompagnement et de répit de l'aidant, infirmière en prévention • Thématiques développées : Activité physique, bien-être • Objectifs généraux: - Remettre en mouvement pour retrouver une forme physique de façon adaptée. - Conduire vers le lâcher-prise et le bien-être physique et psychique		
Porteur de projet : Association MEMOIRE MAUBEC EN LOMAGNE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Repérage précoce des proches aidants	Maubec et canton de Beaumont de Lomagne	Michèle ROUX
Descriptif de l'action Action de repérage, d'information, de sensibilisation et d'un soutien psycho-social pour les proches aidants de l'association et des personnes extérieures, en zone rurale. - Les 2 premières interventions visent à repérer les aidants, évaluer leurs besoins, les orienter et les accompagner et seront, à l'issue, complétées par la mise en place d'un groupe de parole. Une présentation du programme ICOPE et de mon Espace Santé sera réalisée pendant 1h en ouverture des ateliers collectifs. - Une psychologue libérale animera le groupe de paroles pendant 2h : présentation des déterminants en santé, échanges sur le partage d'expérience et des ressentis, encourager la pair-aidance. Bénéficiaires : 20 seniors proches aidants.		

Programme : 10 personnes par groupe d'avril à décembre 2025. Partenaires/intervenants : APAS82 (PFR) infirmière en prévention, psychologue libérale, prestataire « Le Renard Numérique ». Thématiques développées : prévention santé des proches aidants Objectifs généraux : - Ecoute et soutien des proches aidants au sein d'un cadre adapté, - Apporter de outils et des solutions adaptés pour améliorer le cadre de vie des proches aidants.		
Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Mon dos, ma santé	Lavit de Lomagne	Boris SANMARTIN
Descriptif de l'action Programme d'activité physique visant à prévenir et/ou soulager les douleurs dorsales. Cette action s'inscrit dans une logique de parcours en lien avec la 2ème action 2025 « Ma santé sur mesure ». Un cycle comprend : <i>une évaluation de la condition physique, le fonctionnement de l'anatomie du dos et des exercices de mobilisation articulaire, les postures et les bons gestes pour préserver son dos, apprendre à respirer et initiation à la relaxation, les différents types d'étirements, retrouver son équilibre, un travail sur la ceinture abdominale et gainage, un travail sur la force musculaire, une séance complète de gym douce, une réévaluation de la condition physique et bilan du programme.</i> Deux livrets pédagogiques « mon dos ma santé ! » et « mieux bouger tous les jours » seront remis aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 75 seniors • Programme : 15 seniors par commune ; 5 cycles de 10 séances d'octobre à décembre 2025. • Partenaires/intervenants : Responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française, enseignant en activité physique adaptée du CODEP UPGV82 et UFOLEP82. • Thématiques développées : activité physique adaptée, prévention santé • Objectifs généraux : Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs dorsales.		

Porteur de projet : MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Ma santé sur mesure	Lavit de Lomagne	Boris SANMARTIN boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20 06 20 86 16 82
Descriptif de l'action		
- Sessions d'initiation aux gestes d'urgence de premiers secours et de tests de dépistage des fragilités (audition, vision, glycémie, tension, test ICOPE, statut d'aidant), - Sensibilisation sur le risque de chute. Cette action est interdépendante avec le projet n°1 « mal de dos » pour inscrire les seniors dans une logique de parcours. Des brochures pédagogiques seront remises aux participants. • Territoire : Moissac, Lavit de Lomagne, Lauzerte, Caussade, Verdun sur Garonne. • Bénéficiaires : 100 seniors • Programme : 20 seniors par commune, 5 journées comprenant 8 ateliers chacune, de septembre à octobre 2025. • Partenaires/intervenants : audioprothésiste, opticien, infirmier, éducateur en Activité physique adaptée • Thématiques développées : dépistage des fragilités • Objectifs généraux : - Lutter contre les inégalités sociales de santé et lever les freins financiers et géographiques à la participation, - Orienter et agir pour préserver la santé des seniors, - Encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.		
Porteur de projet : NUTRIMANIA	Lieu de l'action	Contact - Inscription
Nom de l'action : Les rendez-vous santé « Papote et Popote »	Esparsac	Virginie MALLEIN virginie.mallein@nutrimania.fr
Descriptif de l'action		

Programme de 9 séances sur 5 communes qui allie animation sur la nutrition, expérience sensorielle, atelier cuisine et dégustation partagée : 1°- <i>recommandations nutritionnelles (sens du goût),</i> 2°- <i>les féculents, des aliments indispensables (sens du toucher),</i> 3°- <i>protéger le capital osseux avec les produits laitiers (sens de l'odorat),</i> 4°- <i>les protéines, alliées des muscles et de la prévention des chutes,</i> 5°- <i>faire les bons choix avec le décryptage des étiquettes alimentaires,</i> 6°- <i>thème au choix (sucre, gestion du poids, matières grasses...),</i> 7°- <i>l'hydratation au quotidien,</i> 8°- <i>concours de cuisine autour d'une série de questions sous forme d'un jeu tv</i> 9°- <i>auto-analyse et auto-évaluation par les seniors (bilan personnalisé)</i> • Territoire : Esparsac, St-Aignan, Coutures, Donzac, Espalais • Bénéficiaires : 50 seniors autonomes ou en situation de fragilité, avec ou sans aidant • Programme : 9 séances de 12 participants chacune, de mars à novembre 2025 : - 7 séances de 3h30 : 1h45 d'atelier nutrition (quiz, jeux de cartes, vidéos...), 1h d'atelier cuisine (confection recette) , 45min d'exercices sensoriels et de dégustation guidée - 1 séance de 3h « olympiades de l'alimentation », - 1 séance « bilan » de 4h : 2h30 d'évaluation du projet alimentaire de chaque senior et évaluation de l'action, - séance d'1h30 de repas partagé • Partenaires/intervenants : diététicien-nutritionniste • Thématiques développées : nutrition et lutte contre la dénutrition du sujet âgé • Objectifs généraux : - Rendre les seniors acteurs de leur santé sur les problématiques nutritionnelles - Prévenir les fragilités et la perte d'autonomie	Une organisation du transport vers le lieu des ateliers est prévue à la demande.	05 63 25 05 50
--	---	-----------------------

L'ensemble des lieux des actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification. Celles-ci sont à retrouver sur le site Pour Bien Vieillir de la CARSAT à l'adresse www.pourbienvieillir.fr et sur le site du Conseil départemental.