

LES 2^{ÈMES} RENCONTRES DU LAURAGAIS

Séniors & Santé

MARDI
21 OCT.
2025

Centre Culturel de
Caraman

9h-17h

ENTRÉE
LIBRE

TOUT
PUBLIC



AU PROGRAMME :

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

L'accueil du forum sera assuré par les élèves de la section « Service à la Personne et Animation dans les Territoires » du lycée Touscayrats
LYCÉE AGRICOLE PRIVÉ TOUSCAYRATS - 81110 VERDALLE
Tél : 05.63.50.32.16 - mail : contact@lyceetouscayrats.fr

MINI-CONFÉRENCES

9h30

Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?

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

10h30

Les aides pour le maintien à domicile avec le Conseil Départemental 31

Focus sur l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) : à qui s'adresse-t-elle ? Comment déposer une demande ?

- Évaluation du niveau de dépendance
- Traitement du dossier

Pour aller plus loin :

- Aide sociale
- Téléassistance
- Adaptation du logement

13h30

Diététique, alimentation

(avec Patricia PREFOL diététicienne)

Santé et énergie : découvrez les clés d'une alimentation équilibrée

14h30

Présentation du dépistage de la fragilité - Icope

(avec la CPTS du Lauragais)

- Qu'est ce que ce dépistage ? À qui s'adresse t'il ? Comment se déroule t'il ?

15h30

La santé mentale des aidants familiaux

(avec Concepción Ruano-Sichi, formatrice en Premiers Secours Santé mentale)

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



PARTENAIRES

Droits - Démarches

● France Services

Communauté de communes des Terres du Lauragais

📍 2 avenue de Saint-Léon, 31560 Nailloux

☎ 05 34 66 91 64

● Maisons Départementales de Proximité

MDP - Conseil départemental 31

📍 MDP Nailloux
2 Avenue de Saint Léon, 31560 Nailloux

☎ 05 62 71 63 55

📍 MDP Caraman
23 Cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman

☎ 05 62 71 63 57

📍 MDP Lanta
3 rue de Cruzelys, 31570 Lanta

☎ 05 62 71 63 56

● Maison des Solidarités

MDS de Villefranche-de-Lauragais
Conseil Départemental 31

📍 69 Av. de la Fontasse, 31290 Villefranche-de-Lauragais

☎ 05 62 71 49 60

● Territoire Zéro Non Recours

TZNR - Conseil Départemental 31

✉ tznr@cd31.fr

● CCAS Caraman

Centre Communal d'Action Social

📍 19 cours Alsace-Lorraine, 31460 Caraman

☎ 05 62 18 81 60

● Association Mieux Vivre à Domicile

📍 Halle municipale, 31460 Vendine

☎ 06 64 22 09 74

● CAF

Caisse d'Allocations Familiales

📍 24 rue Riquet, 31 000 Toulouse

☎ 3230 (service gratuit + prix d'un appel)

● Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco de Toulouse

Caisse de Retraite Complémentaire
AGIRC - ARRCO des Salariés du Privé

- Dossier de retraite Complémentaire
- Information sur votre future retraite
- Accueil à l'Agence de Toulouse sur RDV au 09 70 66 06 60 (appel non taxé) et sans rdv du lundi au vendredi

📍 30 Bd Lazare Carnot, 31000 Toulouse

☎ 09 70 66 06 60

🌐 www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/

Prévention – Santé

● CARSAT

Caisse d'assurance Retraite et Santé au Travail

📍 2 Rue Georges Vivent, 31 100 Toulouse

🌐 <https://www.lassuranceretraite.fr/>

● M2P

Midi-Pyrénées Prévention

✉ panassie.lisa@mps.msa.fr

● MSA

Mutualité Sociale Agricole

📞 05 61 10 40 40

🌐 <https://mps.msa.fr/lfp>

● CPAM et Parcours Proche Aidants

Centre de Prévention Assurance Maladie

📍 3 Bd du Professeur Léopold Escande, 31000 Toulouse

📞 3646 (service gratuit)

● MonEspaceSanté

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

● Ligne Ecoute Aidants

MND Occitanie

✉ aidants@mnd-occitanie.fr

📞 806 806 830

● Contrat Local de Santé

Communauté de communes des Terres du Lauragais

📍 73 avenue de la Fontasse, 31290
Villefranche-de-Lauragais

✉ sabrina.serres@terres-du-lauragais.fr

📞 06 69 42 85 63

● Clinique Monié

📍 Rte de Revel, 31290 Villefranche-de-Lauragais

📞 05 62 71 39 09

● CPTS du Lauragais

Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé du Lauragais

✉ secretariat@cpts-lauragais.fr

📞 06 26 85 97 34

🌐 <https://www.cpts-lauragais.fr>

● Lunettes en tournée

Opticienne à domicile

✉ julie@lunettesentournee.fr

📞 07 64 05 82 11

● Association Sages Adages

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

📍 14 cours Alsace Lorraine, 31460 Caraman

📞 05.61.80.84.84

📍 7 Avenue de Saint Léon, 31560 NAILLOUX

✉ saadnailloux@asa-asso.com

● Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

SAAD

• Bien vivre en Lauragais

📍 18 r Edgar Quinet, 31290 Villefranche-de-Lauragais

📞 05 34 66 12 18

• Laurag'aide

📍 5 place de Wallemont, 31460 Caraman

📞 09 88 55 39 50

• Services à domicile

📍 7 Rue Emile Zola, 31290 Villefranche-de-Lauragais

📞 05 61 54 64 87

• Promaid

📍 1 rue de la république, 31290
Villefranche-de-Lauragais

📞 05 81 80 81 31

• AMEPAD

📍 134 rue de la république, 31290
Villefranche-de-Lauragais

📞 05 34 45 06 20

● Croix Rouge

📍 Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290
Villefranche-de-Lauragais

📞 05 81 97 51 61

● SOLIHA Haute-Garonne

Solidaire pour l'Habitat

📍 1 Place Mendès France, 31400 Toulouse

📞 05 62 27 51 50

● Association Française des Diabétiques

AFD

📍 176 Av. Jean Rieux, 31500 Toulouse

📞 05 34 51 26 97

Parcours Seniors

● Centre Intercommunal d'Action Sociale Terres du Lauragais

CIAS

📍 7 avenue du 8 mai 1945, 31460 Caraman

✉ celine.suberville@terres-du-lauragais.fr

☎ 05 62 18 42 80 - 06 40 34 09 45

● Centre de Ressources Territorial

CRT

📍 Résidence Maisonneuve Lieu dit Monié,
31290 Villefranche-de-Lauragais

✉ idec@crtlauragais.com

☎ 05 62 71 49 32

● Dispositif d'Appui à la Coordination 31

DAC31

✉ accueil@dac31.fr

☎ 05 62 26 04 04

Solidarité

● Secours Populaire

📍 Pl. de l'Ancienne Gendarmerie, 31290
Villefranche-de-Lauragais

✉ nailloux@spf31.org

☎ 05 81 97 51 61

● Secours Catholique et sa Frat'Mobile

📍 Pl. de l'Ancienne Gendarmerie,
31290 Villefranche-de-Lauragais

✉ secours catholique31290@gmail.com

☎ 06 89 17 26 38

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

ANIMATIONS

* Lauragais Tourisme

☎ 05 62 57 09 68

* Simulateur de vieillissement

(mis à disposition par l'EHPAD Maisonneuve)

* Initiation aux gestes de premiers secours

par la Croix Rouge

* Atelier d'Activités Physiques Adaptées

avec Stéphanie Doassan enseignante APA

* Médiation animale avec l'association "En Avant Arche" située à Aignes

(<https://enavantarche.org/>)

DÉPISTAGE

de la Fragilité ICOPE

(À partir de 60 ans, sur
rendez-vous)



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

* « Mon logement et moi »

Outil pédagogique et ludique sur l'utilisation du
logement par SOLIHA

* Médiation musicale

Un Voyage Sonore au Service du Bien-Être
avec Nathalie POUS, musicologue

* Voyages virtuels

Des voyages visuels uniques, des moments
capturés avec une créativité sans limite avec
« Le Temps d'Un Voyage »



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



Foodtruck Alegria
(la street-food portugaise)

«UN COIN POUR MOI»

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

**Aidants familiaux :
un forum pensé pour
vous !**

