

2022 / 2023



# i Seniors !

## RESTEZ ACTIF *en Carmausin-Ségala* et en forme

Lien social

Bien-être



Habitat

NUMÉRIQUE



Un guide édité par la Communauté de  
Communes Carmausin-Ségala dans le cadre  
du Contrat Local de Santé 2022-2026





**Carmausin  
Ségala**

## Les 31 communes de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala

**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA**

**Pôle Cohésion Sociale / Santé :**

53bis avenue Boulouc Torcat 81400 Carmaux

Virginie HUC : 05 63 80 20 56

[www.carmausin-segala.fr](http://www.carmausin-segala.fr)



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

Marcel Jouhandeau, écrivain

Nous désirons tous rester actifs, ne pas être malades, ni dépendre des autres. Avec l'âge, des changements s'opèrent à différents niveaux. Ce peut être des changements liés à la forme physique, à la mémoire, à l'attention, en d'autres termes des changements liés à ses propres capacités.

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

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

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

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

*Conception : service Communication / Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS)*

*Tirage à 2 200 exemplaires en août 2022 par Imprimerie Delort à Castanet-Tolosan*

*Illustrations : Pixabay - Canva. Photos : 3CS, Centre social intercommunal Carmausin-Ségala*

# Sommaire

SANTÉ

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

DROITS

HABITAT

LIEN  
SOCIAL

NUMÉRIQUE

PHOTOS

## Santé & Bien-être

p4

### ATELIERS

- Mémoire
- Cap Bien-être
- Sophrologie
- Sommeil
- Détente et mobilité corporelle
- Mieux comprendre et vivre avec son diabète de type 2
- Le Centre de rééducation de jour

### ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- Mieux vivre avec ses années
- Examen de prévention en santé
- Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)

## Activité physique

p8

### ATELIERS

- Tremplin +

### ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- Séances Aquadouce
- Gym Douce
- Gym Plein Air
- Gym Senior
- Renforcement Musculaire
- Ping Santé
- Form'équilibre
- J'agis à tout âge
- Souplesse
- Pilates

## Accès aux droits

p12

### ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- France services

- Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)
- Le guichet de la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)
- Le Conseil Départemental de l'Accès au Droit du Tarn (CDAD)
- Bureau d'aide aux victimes d'infractions pénales du Tarn
- Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

## Habitat

p15

### PERMANENCES À L'ANNÉE

- Améliorer son logement, le rendre plus sécurisé et adapté
- Habitat partagé « L'oustalou de la Zère »
- Logement partagé intergénérationnel

## Lien Social

p17

### ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- Activités de loisirs
- Les balades découvertes
- Les itinérances du centre social
- La Bourse Solidarité Vacances
- Devenir bénévole au centre social
- Butin'âge
- Parlot'âge

## Numérique

p20

### ATELIERS

- Des Clics Seniors

### ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- Le Pôle Numérique

## Photos

p22

# Santé & Bien-être

## PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

### Atelier Mémoire

PAMPELONNE  
CARMAUX

#### 12 séances

L'atelier permet de comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oublis, mettre en place des stratégies de mémorisation, stimuler, optimiser ses capacités cérébrales, s'enrichir, se divertir et échanger avec les autres.

**12 séances collectives de 2h** animées par une psychologue - **GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Soraya LEBRUN

05 63 54 15 44 - soraya.lebrun@asso-m2p.fr



### Atelier Cap Bien-être

MIRANDOL BOURGNOUNAC

#### 5 séances

L'atelier vous permet de développer votre capacité à vous sentir mieux. Il aborde les thèmes suivants : émotions, bien-être et santé, gestion du stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres, bilan individuel.

**5 séances de 2h** animées par une psychologue

**4 ATELIERS EN GROUPE ET 1 SÉANCE INDIVIDUELLE - GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Soraya LEBRUN

05 63 54 15 44 - soraya.lebrun@asso-m2p.fr



### Atelier Sophrologie

TANUS  
CAGNAC LES MINES

#### 8 séances

Cet atelier ludique permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions...

**8 séances collectives de 1h30** animées par une sophrologue - **GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Soraya LEBRUN

05 63 54 15 44 - soraya.lebrun@asso-m2p.fr



## Atelier Sommeil

MONESTIÉS  
CARMAUX



### 6 séances

L'atelier a pour but de faire en sorte que chaque participant puisse mieux appréhender et contrôler son sommeil afin d'en améliorer la qualité. Ludique et pédagogique, il permet de comprendre le fonctionnement du sommeil et son évolution avec l'âge.

**6 séances de 2h** animées par un professionnel formé et certifié - **GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Soraya LEBRUN

05 63 54 15 44 - soraya.lebrun@asso-m2p.fr



*Liste des communes non exhaustive, n'hésitez pas à vous renseigner !*

## Atelier détente et mobilité corporelle

MIRANDOL BOURGNOUNAC



### 8 séances

L'atelier vous permet de mieux gérer les émotions et le stress de certaines situations au quotidien, de favoriser un état de bien-être corporel, de partager un moment de convivialité.

**5 séances collectives de 2h** animées par une psychomotricienne

**GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - centresocial-cias@3c-s.fr

Bâtiment l'Annexe (rez-de-chaussée) 32ter av. Boulouc Torcatis 81400 CARMAUX

# Santé & Bien-être

## PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

### Mieux comprendre et vivre avec son diabète de type 2

CARMAUX

Filieris  
la santé en action



Gérer son diabète au quotidien ? Pari tentant, c'est ce que notre équipe vous propose grâce à nos ateliers pratiques et gratuits. Vous découvrirez comment grâce à votre alimentation et votre activité physique vous pourrez agir de manière positive sur votre glycémie. Venez partager des conseils et astuces tout en échangeant avec d'autres personnes diabétiques pour mieux vivre avec son diabète chaque jour.

**SÉANCES COLLECTIVES** animées par une infirmière, un médecin, une podologue, un éducateur en activité physique adaptée, une diététicienne. Tous formés à l'Éducation Thérapeutique du patient - **GRATUIT**

**Renseignements et inscriptions :** Pôle prévention FILIERIS / Cécile CAMPOS  
05 63 80 10 35 - [cecile.campos@filieris.fr](mailto:cecile.campos@filieris.fr) - 2 av. Bouloc Torcatis 81400 CARMAUX

### Le Centre de rééducation de jour



Il permet de prévenir ou de réduire les conséquences fonctionnelles, physiques, cognitives, psychologiques ou sociales des déficiences et des limitations de capacité des patients et de promouvoir leur réadaptation.

**Pneumologie - Cardiologie - Oncologie - Gériatrie - Angiologie**

- Réentraînement à l'effort, apprentissage de la maladie et prise en charge globale du patient pour améliorer sa qualité de vie.
- Prévention de complications sur des maladies chroniques par la mise en place de programme d'éducation thérapeutique.
- Élaboration d'un programme personnalisé de soins adaptés aux besoins spécifiques de chaque patient.

Avec une équipe de médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, assistantes sociales, enseignants en activité physique adaptée, pharmaciens, psychologues, diététiciens.

**3 demi-journées par semaine sur 6 semaines** (prise en charge des trajets)

**Renseignements et inscriptions :** Clinique Toulouse Lautrec - 05 63 48 45 07  
Centre de rééducation de jour - 2 rue Jacques Monod 81035 ALBI CEDEX 9



Pour toute question, n'oubliez pas de vous adresser  
aux professionnels de santé près de chez vous :  
médecin, infirmier, aide-soignant, kinésithérapeute...  
Rendez-vous sur : <http://annuaire.sante.ameli.fr/>

## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Mieux vivre avec ses années

Vous perdez du poids, vous vous sentez fatigué,  
la mémoire qui flanche, vous vous sentez seul·e ?  
Venez rencontrer une infirmière pour faire le point  
sur votre état de santé et recevoir des recommandations et conseils  
adaptés avec un suivi personnalisé.

Des ateliers pourront vous être proposés : prévention des chutes,  
mémoire, nutrition, sophrologie - **GRATUIT**

Renseignements et inscriptions : Pôle prévention FILIERIS / Cécile CAMPOS  
05 63 80 10 35 - [cecile.campos@filieris.fr](mailto:cecile.campos@filieris.fr) - 2 av. Bouloc Torcat 81400 CARMAUX

CARMAUX  
MIRANDOL BOURGNOUNAC



### Examen de prévention en santé



Faites le point sur votre état de santé, pour mieux gérer votre capital santé, le tout  
en un lieu unique et en un temps réduit. Bilan réalisé par un infirmier et un méde-  
cin du centre d'examen de santé CPAM.

**GRATUIT**

Contact : Centre d'examen de santé CPAM de Cantepau - 05 67 87 42 84  
Square Bonaparte 81021 ALBI CEDEX 9

### Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)



Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS) proposent un accueil et un ac-  
compagnement dans l'accès au système de santé des personnes sans couverture  
médicale ou avec une couverture partielle.

Contact : Centre hospitalier d'Albi - 05 63 47 43 88 / 05 63 48 45 07  
[crdj@clinique-toulouse-lautrec.com](mailto:crdj@clinique-toulouse-lautrec.com) - Place Lapérouse 81000 ALBI



# Activité physique

## PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

### Atelier tremplin +

#### 12 séances

Des séances à thèmes sont proposées : maintien du tonus musculaire, équilibre, relaxation, travail des déplacements... ainsi que la découverte d'activités physiques adaptées au sein d'associations locales. Cet atelier s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas ou peu de sport et qui souhaitent se maintenir à leur domicile le plus longtemps possible.

Séances animées par un enseignant en activité physique adaptée - Les jeudis de 14h à 16h - **Tarif : gratuit, transport possible 1€ l'aller/retour.**

**Renseignements et inscriptions :** Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) Vincent JULIEN - 06 26 23 48 53 - [vincent.julien@cdostarn.fr](mailto:vincent.julien@cdostarn.fr)

CARMAUX



## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Séances Aquadouce

Des cours adaptés aux seniors, idéal pour garder la forme, entretenir ses muscles et ses articulations.

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

**Renseignements :** L'Odyssée / Centre aquatique à Carmaux (3CS) 05 63 76 64 91 - [odysee@3c-s.fr](mailto:odysee@3c-s.fr)

CARMAUX



### Gym Douce

Pilates, stretching, relaxation, stretch, équilibre.

**Tarif : licence annuelle**

**Renseignements :** CODEP EPGV 81 - [contact@codep81.epgv.fr](mailto:contact@codep81.epgv.fr)  
05 63 46 30 12 (mardi et jeudi de 9h à 12h puis de 14h à 18h)

Maison départementale des sports - 148 avenue Dembourg 81000 ALBI

BLAYE LES MINES





## Gym Plein Air

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

**Séances toute l'année** animées par des animateurs diplômés - Accompagnateur randonnée

**Renseignements :** CODEP EPGV 81 - [contact@codep81.epgv.fr](mailto:contact@codep81.epgv.fr)  
05 63 46 30 12 (mardi et jeudi de 9h à 12h puis de 14h à 18h)

Maison départementale des sports - 148 avenue Dembourg 81000 ALBI

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA



## Gym Senior

Cette activité vous permet d'exercer une activité physique régulière, de renforcer vos muscles et de travailler le cardio-vasculaire. De plus, à travers cette activité, vous pouvez travailler votre souplesse et votre équilibre.

**Séances d'1h, toute l'année**, animées par des animateurs de Gym Volontaire.

**Renseignements :** CODEP EPGV 81 - [contact@codep81.epgv.fr](mailto:contact@codep81.epgv.fr)  
05 63 46 30 12 (mardi et jeudi de 9h à 12h puis de 14h à 18h)

Maison départementale des sports - 148 avenue Dembourg 81000 ALBI

VALDÉRIÈS / MOULARÈS  
CAGNAC LES MINES  
SAINT JULIEN DE GAULÈNE  
SAINT BENOÎT DE CARMAUX



## Renforcement Musculaire

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

**Séances toute l'année** animées par un éducateur sportif diplômé. Le mardi de 15h à 16h - **Tarif : licence annuelle**

**Renseignements et inscriptions :** USC Athlétisme  
Bernard BELTRA - 06 24 45 20 66 - [bernardbeltra.cas@orange.fr](mailto:bernardbeltra.cas@orange.fr)

CARMAUX



# Activité physique

## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Ping Santé

Pratique douce d'une activité sportive à destination des seniors éloignés de toute pratique sportive : échauffements, étirements, jeux d'adresse et de coordination.

**Séances d'1h, toute l'année**, animées par un éducateur formé (revet d'État) - **Tarif : licence annuelle**

**Renseignements et inscriptions :** USC Tennis de Table - Alain FITOUSSI  
06 86 76 25 05 - alain.fitoussi3@wanadoo.fr - 7 rue de l'écluse 81400 CARMAUX

CARMAUX



### Form'équilibre

- Des exercices ludiques pour améliorer son équilibre : de souplesse, d'étirements, d'endurance et de renforcement musculaire.
- Des exercices pour préserver son autonomie : explorer ses coordinations, se baisser et se relever, prévenir les chutes...
- Des exercices pour être plus actif dans tous les actes de la vie quotidienne, se déplacer dans l'espace, se lancer des défis, explorer des stratégies.
- Des exercices pour partager un moment convivial autour du mouvement et du jeu adapté à ses propres capacités.
- Des conseils personnalisés pour élaborer des astuces pour plus de bien-être au quotidien.

**Séances toute l'année**, animées par un enseignant en activité physique adaptée. Le lundi de 10h30 à 11h30 à Blaye les Mines et lundi de 14h15 à 15h15 à Monestiés.

**Renseignements et inscriptions :** Cap Atout Âge  
07 89 68 99 84 - capatoutage81@gmail.com - [www.capatoutage81.fr/](http://www.capatoutage81.fr/)  
87 rue Commandant Blanche 81000 ALBI

MONESTIÉS  
BLAYE LES MINES



## J'agis à tout âge

Cette activité physique adaptée comprend différents exercices d'équilibre, de marche et de coordination.

**Séances d'1h, toute l'année**, animées par un éducateur sportif diplômé - Le lundi de 9h30 à 10h30 et le mercredi de 9h à 10h à Cagnac les Mines ; le mardi et le jeudi de 10h à 11h à Carmaux.

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

CARMAUX  
CAGNAC LES MINES



## Souplesse

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

**Séances d'1h, toute l'année**, animées par un éducateur sportif diplômé - **Tarif : licence annuelle**

**Renseignements et inscriptions** : USC Athlétisme - Bernard BELTRA  
06 24 45 20 66 - bernardbeltra.cas@orange.fr

CARMAUX



## Pilates

Cette activité vous permet de prévenir les maux de dos par un renforcement des muscles profonds et d'améliorer la posture et l'équilibre.

**Séances toute l'année** animées par un éducateur sportif diplômé - Le mardi et le jeudi - **Tarif : licence annuelle**

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

BLAYE LES MINES



*Pour plus de renseignements sur les activités physiques adaptées que vous pouvez trouver près de chez vous, contactez :*

Aurore BRU, Coordinatrice Départementale Sport Senior  
06 12 31 24 14 - 05 63 46 18 50 - sportsenior@cdostarn.fr



# Accès aux droits

Afin d'accompagner les habitants dans leurs recherches d'informations diverses (juridiques, sociales, santé...), de nombreuses associations et permanences existent. Accompagnement dans les démarches administratives, écoute et conseil, informations sont délivrés gratuitement.

## France services

### Besoin d'aide pour vos démarches administratives et numériques du quotidien ?

Les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches du quotidien.

Exemples :

- Déclaration d'impôts
- Demande de retraite, pension de réversion
- Demande de carte grise, permis de conduire
- Demande de carte Vitale
- Demande pour aménager son logement, changer sa chaudière, refaire sa salle de bain...
- Aide pour remplir les dossiers APA

Porté par le CIAS Carmausin-Ségala, France services vous permet d'accéder facilement aux services publics :

> À Carmaux au Pôle Numérique

> À Valdériès dans les locaux de l'association Ségaliens (ancien centre social)

> À Pampelonne, Cagnac les Mines, Saint Jean de Marcel, Monestiés, Tanus, Villeneuve sur Vère, Le Ségur où l'accueil se fait dans les mairies

**Renseignements et inscriptions : 05 63 38 63 31 - franceservices-cias@3c-s.fr**

> À Mirandol Bourgnounac

**Renseignements et inscriptions : 09 70 71 46 28 - mfsmirandol@gmail.com**

**GRATUIT - Accompagnement individuel et confidentiel.**

Pensez à prendre rendez-vous !

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA



**On vous accueille !**

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



## Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Un CCAS est un service administratif porté par les communes dont les rôles sont d'informer, d'aider dans les démarches administratives, d'animer des actions de prévention sociale.

Pour plus d'informations, rapprochez-vous de votre commune.

## Le guichet de la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)

Il centralise toutes les demandes adressées à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et aux services du Département dédiés aux personnes âgées.

**Permanences à la Maison du Département à Carmaux**

**Renseignements :** Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)

05 81 27 70 07 - <https://mda.tarn.fr> - 221 avenue Albert Thomas 81000 ALBI

CARMAUX

**TARN**  
MAISON DE  
L'AUTONOMIE

## Le Conseil Départemental de l'Accès au Droit du Tarn (CDAD)

Une permanence juridique gratuite d'information sur les droits et obligations. Toute personne quel que soit son âge, sa nationalité, son niveau de vie, son état de santé, doit pouvoir en dehors de tout procès :

- Connaître ses droits et ses obligations
- Être informée sur les moyens de faire valoir ses droits ou d'exécuter ses obligations

**GRATUIT - Le jeudi matin sur rendez-vous**

**Renseignements et inscriptions :** Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD)

07 86 13 05 58 ou au 3039 - [contact.cdadtarn@cdad81.fr](mailto:contact.cdadtarn@cdad81.fr)

CARMAUX

**CDAD**  
DU TARN

# Accès aux droits

## Bureau d'aide aux victimes d'infractions pénales du Tarn

Pour les personnes qui souhaiteraient avoir des informations juridiques quelle que soit l'infraction dont elles s'estiment victimes, la nature de l'accident et l'état de la procédure. Que faire avec mon assurance après un cambriolage ? Que va-t-il se passer après le dépôt de plainte ? Comment trouver un avocat si ma situation le nécessite ? Les questions que peuvent se poser les victimes sont nombreuses.

Les bureaux d'aide aux victimes sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation, notamment sur les droits et les modes d'indemnisation des victimes. Les professionnels apportent un soutien dans les démarches et des conseils pratiques.

**Permanence 1 jeudi matin sur 2, de 9h à 13h, dans les locaux du commissariat de Carmaux.**

**GRATUIT - Sans rendez-vous - Accompagnement confidentiel**

Ouvert à toutes les victimes d'infractions pénales

**Renseignements et inscriptions :** Commissariat de Carmaux - 05 63 80 23 83  
29 bis rue Ferrer 81400 CARMAUX

CARMAUX



## Le centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

Les services d'accès au droit des CIDFF proposent une information juridique confidentielle et gratuite, assurée par des juristes diplômé-e-s et expérimenté-e-s.

L'information juridique recouvre de nombreux domaines : le droit civil sous tous ses différents aspects, particulièrement le droit de la famille, mais aussi le droit pénal et l'aide aux victimes, le droit du travail, le droit international privé et le droit des étrangers, le droit du logement et de la consommation.

**Permanence les mardis matins.**

**Renseignements et inscriptions :** Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) - 05 63 47 01 34 - [www.infofemmes.com](http://www.infofemmes.com)

CARMAUX



# Habitat

## PERMANENCES À L'ANNÉE

### Améliorer son logement, le rendre plus sécurisé et adapté

Les solutions d'aménagement et de travaux permettant d'adapter votre logement sont nombreuses. Elles peuvent porter sur l'**accessibilité** des entrées des logements, leur **aménagement intérieur** (cuisine, séjour, salle de bain, sanitaire, chambre...), l'utilisation d'**aides techniques** adéquates pour les escaliers par exemple ou la domotisation de certains équipements (volets électriques, portail...).

SOLIHA accompagne les propriétaires occupants, les propriétaires bailleurs ou les locataires ayant des travaux d'adaptation et d'accessibilité à réaliser.

**Renseignements :** SOLIHA Tarn - section amélioration de l'habitat

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h30

05 63 48 58 90 - [accueil.tarn@solihha.fr](mailto:accueil.tarn@solihha.fr) - 163 av. François Verdier 81000 ALBI

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
TARN

### Habitat partagé « L'oustalou de la Zère »

LABASTIDE GABAUSSE

*L'habitat partagé : c'est un ensemble de petits logements indépendants, caractérisés par la volonté de ses habitants de vivre ensemble et par des espaces de vie individuelle associée à des espaces de vie partagée, le tout dans un environnement adapté et sécurisé.*

Spacieux et lumineux, l'Oustalou de la Zère accueille 6 résidentes et résidents. L'accueil temporaire est possible selon les disponibilités.

Ce bâtiment de plus de 320 m<sup>2</sup> est situé aux confins de 2 vallons dans un cadre agréable et verdoyant, au cœur du village. L'association Douce Vie Bastidole gère les lieux avec l'aide d'une assistante sociale et de 2 gouvernantes.

Chaque résident dispose d'une chambre individuelle avec salle de bain et partage 100 m<sup>2</sup> de cuisine, salle à manger et salon pluriactivités. À l'extérieur, des jardinières permettent aux mains vertes de s'exprimer et la pergola ombragée accueille moments de détente et parties de cartes !

**Renseignements :** Mairie de Labastide Gabausse - 05 63 36 80 00

ou par mail à l'association Douce Vie Bastidole : [douceviebastidole@orange.fr](mailto:douceviebastidole@orange.fr)

SANTÉ

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

DROITS

HABITAT

LIEN  
SOCIAL

NUMÉRIQUE

PHOTOS



# Habitat

## PERMANENCES À L'ANNÉE

### Logement partagé intergénérationnel

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA

*Le logement intergénérationnel est un concept novateur, solidaire et convivial qui dynamise le quotidien. Un senior disposant d'une chambre libre accueille un jeune en recherche de logement.*



Intergénérationnel 81 s'occupe de rapprocher seniors et jeunes qui souhaitent :

- Créer ou retisser le lien social et intergénérationnel,
- Prévenir l'isolement des accueillants et la solitude des jeunes,
- Augmenter la sécurité des personnes les plus âgées et ainsi contribuer au maintien à domicile le plus longtemps possible,
- Faciliter l'accès au logement en apportant une alternative nouvelle et solidaire à la pénurie de logement.

Intergénérationnel 81 assure par son accompagnement la mise en relation, la création, la coordination et le bon déroulement de la cohabitation.

**Ouvert aux seniors de 60 ans et plus et aux jeunes de 18 à 30 ans.**

**Renseignements :** Intergénérationnel 81 / Élisabeth BOULARAND  
06 71 05 02 49 / 09 72 31 63 08 - [intergenerationnel81@gmail.com](mailto:intergenerationnel81@gmail.com)



**Pour avoir plus d'informations sur la rubrique Habitat, contactez  
la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) : 05 81 27 70 07**

# Lien social

Notre territoire compte de nombreuses associations, qui de par leur diversité, offrent des services variés et de qualité. Qu'ils vivent plutôt en ville ou à la campagne, les habitants doivent pouvoir identifier des lieux, des personnes ressources afin de leur faire part de leurs questions, de leurs envies, de leurs besoins de lien social.

En 2022, le CIAS Carmausin-Ségala (Centre Intercommunal d'Action Sociale) a repris la gestion du centre social intercommunal, précédemment géré par l'association Ségaliens. Lieu de convivialité, d'initiatives et d'écoute, le centre social intercommunal est un espace d'accueil ouvert à tous les habitants.

## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Activités de loisirs

Le centre social intercommunal propose des temps de rencontre autour d'activités diverses qui favorisent le lien social et luttent contre l'isolement des personnes.

**ATELIERS COLLECTIFS RÉGULIERS :** cuisine, bricolage, couture, loisirs créatifs, yoga... Co-animés par des animateurs qualifiés et des bénévoles en fonction de l'atelier proposé. **Toute l'année.**

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - [centresocial-cias@3c-s.fr](mailto:centresocial-cias@3c-s.fr)

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouloc Torcat 81400 CARMAUX

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA



### Les balades découvertes

Le centre social intercommunal propose des balades intergénérationnelles, accessibles à tous et toutes, pour se rencontrer, papoter, tout en découvrant les villages, les sentiers et le patrimoine du Carmausin-Ségala.

Une balade différente est proposée chaque mois.

**ACTIVITÉ COLLECTIVE - GRATUIT - SUR INSCRIPTION**

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - [centresocial-cias@3c-s.fr](mailto:centresocial-cias@3c-s.fr)

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouloc Torcat 81400 CARMAUX

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA



# Lien social

## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Les itinérances du centre social

Avec son camion jaune, le centre social intercommunal se déplace au cœur des villages pour permettre aux habitants de se retrouver, d'échanger et leur proposer des activités. Les animatrices sont à votre écoute et vous informent sur les services et actualités du territoire.

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES  
CARMAUSIN-SÉGALA

**GRATUIT - Toute l'année**

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - [centresocial-cias@3c-s.fr](mailto:centresocial-cias@3c-s.fr)

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouluc Torcatis  
81400 CARMAUX



### La Bourse Solidarité Vacances

Une bourse est accordée aux personnes âgées à faibles ressources pour être accompagnées dans un projet de vacances. Il s'agit de séjours variés et de qualité :

- De 8 jours / 7 nuits,
- En location simple, demi-pension ou pension complète,
- En villages de vacances, campings, résidences de tourisme, hôtels... partout en France, à la mer, à la campagne, à la montagne ou en ville.

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - [centresocial-cias@3c-s.fr](mailto:centresocial-cias@3c-s.fr)

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouluc Torcatis 81400 CARMAUX

### Devenir bénévole au centre social

Vous souhaitez partager un savoir-faire, animer un atelier, participer aux itinérances du centre social dans les villages ou rendre visite à des personnes âgées isolées... Quelles que soient vos compétences et vos envies, contactez-nous !

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Accueil : 05 63 36 14 40 - [centresocial-cias@3c-s.fr](mailto:centresocial-cias@3c-s.fr)

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouluc Torcatis 81400 CARMAUX

## Butin' âge

Des temps de rencontres conviviaux sont organisés, autour d'un petit déjeuner ou d'un repas, pour échanger, proposer des idées de sorties et d'activités, qui seront ensuite programmées au cours de l'année.

Rencontres chaque 2<sup>ème</sup> mardi du mois.

**GRATUIT - SUR INSCRIPTION**

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Sandrine LAMOLINAIRE, référente Bien vieillir - 06 70 36 61 40 - senior@3c-s.fr

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Boulloc Torcatis 81400 CARMAUX

## Parlot' âge

C'est un réseau de bénévoles qui effectuent des visites au domicile de personnes âgées isolées.

Les bénévoles sont formés et encadrés par une charte et rendent visite pour partager un moment convivial : promenade, lecture, jeu, discussion... selon les goûts et envies de chacun·e. Le but est ainsi de lutter contre l'isolement et de maintenir des liens.

**Vous êtes disponible et vous aimez les rencontres avec les personnes âgées ?**

**Vous aimeriez recevoir de la visite à votre domicile ?**

Contactez-nous !

**INDIVIDUEL - GRATUIT - Toute l'année**

**Renseignements et inscriptions :** Centre social intercommunal (CIAS)

Sandrine LAMOLINAIRE, référente Bien vieillir - 06 70 36 61 40 - senior@3c-s.fr

Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Boulloc Torcatis 81400 CARMAUX

À DOMICILE



*Pour plus d'informations sur les activités près de chez vous,  
n'hésitez pas à vous rapprocher de la mairie de votre commune.*

# Numérique

## PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

### Des Clics Seniors

#### 9 séances

Des ateliers qui permettent de se familiariser avec les différents supports numériques. Un suivi téléphonique est assuré si nécessaire tout au long de la formation et après les ateliers.

**9 séances collectives, animées par un animateur multimédia professionnel. Une matinée par semaine de 10h à 12h - GRATUIT**

**Renseignements et inscriptions : Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS)**  
Matthieu BEZIN - 05 63 38 63 31 - [m.bezin@3c-s.fr](mailto:m.bezin@3c-s.fr) / [polenumerique@3c-s.fr](mailto:polenumerique@3c-s.fr)

SAINTE GEMME  
VALDÉRIÈS



## ACTIVITÉS À L'ANNÉE

### Le Pôle Numérique

#### Accompagnement individuel

Des accompagnements personnalisés, de 30 min / 1h / 1h30, permettent de proposer un apport pédagogique supplémentaire pour des personnes ne maîtrisant pas l'outil numérique. Le but est de permettre aux participants d'obtenir des résultats rapides et mesurables et de lever de nombreux doutes dans leur pratique quotidienne.

**Séances animées par un animateur multimédia professionnel et médiateur numérique.**

**Le lundi de 14h à 15h30, le jeudi de 14h à 15h30, le vendredi de 16h30 à 18h.**

**Accompagnement individuel : 2€ / 30 minutes**

**Renseignements et inscriptions : Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS)**  
Matthieu BEZIN - 05 63 38 63 31 - [m.bezin@3c-s.fr](mailto:m.bezin@3c-s.fr) / [polenumerique@3c-s.fr](mailto:polenumerique@3c-s.fr)

CARMAUX



# Le Pôle Numérique

## Accueil libre

Le Pôle Numérique Carmausin-Ségala met à disposition des ordinateurs connectés en accueil libre, du lundi au vendredi de 14h à 18h, permettant de naviguer en autonomie sur un ordinateur, de réaliser ses démarches en ligne et d'imprimer et scanner ses documents. Un médiateur numérique est en permanence à disposition pour vous accompagner.

**GRATUIT**

**Renseignements et inscriptions :** Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS)  
Matthieu BEZIN - 05 63 38 63 31 - [m.bezin@3c-s.fr](mailto:m.bezin@3c-s.fr) / [polenumerique@3c-s.fr](mailto:polenumerique@3c-s.fr)

CARMAUX



SANTÉ

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

DROITS

HABITAT

LIEN  
SOCIAL

NUMÉRIQUE

PHOTOS

# Le Pôle Numérique

## Ateliers informatiques

Ces ateliers informatiques, ouverts à tous, ont pour but d'apprendre les bases de l'informatique. Ces temps conviviaux de 2h30 par semaine, en groupe de 6 personnes, permettent de dédramatiser les outils numériques et de gagner en autonomie. Un apprentissage axé sur la pratique, à un rythme adapté et personnalisé.

**30 ateliers proposés répartis en 6 cycles d'apprentissage :**

- Débuter en informatique (*bases, traitement de texte, Internet...*)
- Approfondissement (*mail, sites administratifs en ligne, réservation de transports*)
- La gestion de ses fichiers (*transférer, retoucher, classer ses photos, ses fichiers*)
- Sécuriser son ordinateur (*nettoyer son ordinateur, arnaques et dangers d'Internet...*)
- Tablettes et smartphones (*applications, utilisation globale, Internet et messagerie*)
- Créativité numérique (*photos / vidéos*)

Séances animées par animateur multimédia professionnel. Le mardi de 9h30 à 12h, le mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30, le vendredi de 14h à 16h30.

**Tarif normal :** 1 atelier 3€50 / 1 cycle de 5 ateliers 12€50

**Tarif réduit (minimas sociaux) :** 1 atelier 1€50 / 1 cycle de 5 ateliers 6 €

**Renseignements et inscriptions :** Pôle Numérique Carmausin-Ségala (3CS)  
Matthieu BEZIN - 05 63 38 63 31 - [m.bezin@3c-s.fr](mailto:m.bezin@3c-s.fr) / [polenumerique@3c-s.fr](mailto:polenumerique@3c-s.fr)

CARMAUX



# Photos

## RETOUR EN IMAGES



Activités de loisirs

Activités  
physiques  
adaptées



Atelier  
Des Clics  
Seniors

Balade  
découverte





# Le camion jaune du centre social intercommunal



Atelier  
Mémoire



Activités  
physiques  
adaptées



Atelier  
numérique  
ludique



# **LA MAISON DEPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE DU TARN**

**accueille, informe et oriente  
les personnes âgées,  
les personnes en situation de  
handicap  
et leurs aidants  
sur les prestations, les services  
et les établissements**

**NOUS CONTACTER :**

**05 81 27 70 07**

**221 avenue Albert Thomas à Albi**

**[contact.mda@tarn.fr](mailto:contact.mda@tarn.fr)**

**mda.tarn.fr**

