

2022 / 2023



i Seniors !



RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala
et en forme

Lien social
Habitat

Bien-être

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 Bouloc Torcatis 81400 Carmaux
Virginie HUC : 05 63 80 20 56
www.carmausin-segala.fr



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

Marcel Jouhandeu, 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 & Bien-être

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

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

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

- France services

p4

- 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

PAMELONNE
CARMAUX

12 séances

L'atelier permet de comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oubliés, 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. Bouloc Torcatis 81400 CARMAUX



Santé & Bien-être

PROGRAMMES COURTS & ATELIERS

Mieux comprendre et vivre avec son diabète de type 2

CARMAUX



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 - 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://annuairesante.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 - 2 av. Bouloc Torcatis 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 médecin 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 accompagnement 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 - 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

CARMAUX



ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Séances Aquadouce

CARMAUX

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 - odyssee@3c-s.fr



Gym Douce

BLAYE LES MINES

Pilates, stretching, relaxation, stretch, équilibre.

Tarif : licence annuelle

Renseignements : CODEP EPGV 81 - 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



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
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
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

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

MONESTIÉS
BLAYE LES MINES

- 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 Monestiers.

Renseignements et inscriptions : Cap Atout Âge

07 89 68 99 84 - capatoutage81@gmail.com - www.capatoutage81.fr/
87 rue Commandant Blanche 81000 ALBI

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

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

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

CARMAUX
CAGNAC LES MINES



CARMAUX



USC Athlétisme

BLAYE LES MINES



USC Athlétisme

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



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA

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 Séga'liens (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 !

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



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

CARMAUX



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.cdad@tarn81.fr

Accès aux droits

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

CARMAUX



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

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

CARMAUX



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

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@soliha.fr - 163 av. François Verdier 81000 ALBI

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA



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 associés 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 m² 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 m² 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

Habitat

PERMANENCES À L'ANNÉE

Logement partagé intergénérationnel

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

COMMUNAUTÉ DE
COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA



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 Séga'liens. 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.**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA



Renseignements et inscriptions : Centre social intercommunal (CIAS)

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

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

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.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA



ACTIVITÉ COLLECTIVE - GRATUIT - SUR INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions : Centre social intercommunal (CIAS)

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

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

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.

GRATUIT - Toute l'année

Renseignements et inscriptions : Centre social intercommunal (CIAS)
Accueil : 05 63 36 14 40 - centresocial-cias@3c-s.fr
Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouloc Torcatis
81400 CARMAUX

COMMUNAUTÉ DE
COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA



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
Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouloc 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
Bâtiment L'Annexe (au rez-de-chaussée) 32ter av. Bouloc 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^{ème} mardi du mois.

GRATUIT - SUR INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions : Centre social intercommunal (CIAS)

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

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

Parlot' âge

À DOMICILE

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

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



*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 / 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

CARMAUX



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

Le Pôle Numérique

CARMAUX

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 / polenumerique@3c-s.fr

Le Pôle Numérique

CARMAUX

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 / polenumerique@3c-s.fr

SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DROITS

HABITAT

LIEN SOCIAL

NUMÉRIQUE

PHOTOS

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

mda.tarn.fr

