

Vous avez
60
ans
et plus

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



2026
Mise à jour
Juin 2026



Connectez-vous sur le site
mda.tarn.fr
ou téléphonez au
05 81 27 70 07

Annuaire Autonomie
du Tarn



SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT p. 3

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE p. 4 à 9

CULTURE p. 10

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL p. 11-12

LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE p. 13

PRÉVENTION / SANTÉ / BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI p. 14-15

MÉDIATION ANIMALE p. 16

MULTITHÉMATIQUES p. 17-18

LE MOT DU PRÉSIDENT



Bien vieillir est l'un des grands défis de notre époque. C'est aussi une formidable opportunité de construire une société où chacun peut continuer à vivre selon ses choix, préserver son autonomie et rester pleinement acteur de sa vie.

Dans le Tarn, le vieillissement de la population est déjà une réalité. En 2050, plus d'un tiers des Tarnais aura plus de 60 ans. Ce chiffre nous invite à préparer l'avenir sans jamais perdre de vue les attentes d'aujourd'hui. Pour relever ce défi, le Département agit concrètement. Avec la Maison départementale de l'Autonomie, nous avons simplifié l'accès aux droits. Nous poursuivons nos investissements en faveur du maintien à domicile, de la modernisation des établissements, du développement de l'habitat inclusif et du soutien aux professionnels qui accompagnent chaque jour les personnes les plus vulnérables.

Prévenir la perte d'autonomie, ce n'est pas seulement accompagner la fragilité lorsqu'elle apparaît. C'est agir en amont : favoriser l'activité physique, maintenir le lien social, accompagner les proches aidants, adapter son logement, prendre soin de sa santé et lutter contre l'isolement. Autant d'actions qui contribuent durablement à la qualité de vie.

Le Département fait de cette prévention une priorité de sa politique de l'autonomie. En 2026, plus de 1,3 million d'euros y sont consacrés. Ils permettent de financer 166 actions de prévention à destination des personnes de 60 ans et plus et de leurs proches aidants, d'accompagner 12 résidences autonomie et de soutenir l'acquisition d'aides techniques favorisant le maintien de l'autonomie à domicile. Ce guide rassemble l'ensemble de ces initiatives pour vous aider à trouver, près de chez vous, celles qui répondent le mieux à vos besoins.

J'ai la conviction que le bien vieillir est avant tout un projet de société. Le Département continuera à faire de la prévention, de la proximité et de la solidarité les piliers de son action. **Ensemble, continuons à construire un Tarn où chacun peut avancer en âge avec confiance, dans le respect de ses choix et de son parcours de vie.**

Christophe RAMOND
Président du Conseil départemental du Tarn

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



CAHUZAC-SUR-VÈRE

Activité physique adaptée
LA MAISON ASTROLABE
06 14 44 75 29



LE SÈQUESTRE, CUNAC, PUYGOUZON, MARSSAC, LAGRAVE, ALBAN, ALBI, MONTREDON-LABESSONNIÉ, PARISOT, BLAYE-LES-MINES, LOMBERS, PAULINET, CASTELNAU-DE-LÉVIS, GAILLAC

CAP Prévention Actifs Séniors
CAP ATOUT AGE 81
06 38 64 74 45



TARN

Coordination sport sénior
Tarn
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF
DU TARN
06 12 31 24 14



LES CABANNES, TONNAC, PENNE ET MILHARS

Motiv'séniors
HORIZONFORME
06 23 83 33 46



ALBI

Information, sensibilisation
et éducation à la santé
CENTRE HOSPITALIER
D'ALBI
05 63 47 47 19



ALBI, TERSSAC, CAGNAC-LES-MINES, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS

Séances de Ping pour les séniors chez nous mais aussi chez eux !
ASPTT TENNIS DE TABLE
06 60 63 10 02 ou 06 23 59 99 18



RABASTENS

Bien vieillir est un sport
de haut niveau.
Ateliers multidomains.
Prévention des chutes
LA LOCALE 81 - TIERS
LIEUX LE PRÉ VERT 81
07 81 14 09 39



CASTRES, CARMAUX, GAILLAC, GRAULHET, MAZAMET

Séance tremplin
COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN
07 83 55 31 55

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI

Danse mouvement thérapie
UNIVERSITÉ POUR TOUS
DU TARN
06 52 59 60 84



ALBAN

Activités physiques adaptées et séances bien-être
ACCUEIL DE JOUR ADMR D'ASSOU -
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)
ADMR DU TARN ET DE L'AGOUT
05 63 55 98 97



ALBI (LA MALADRERIE)

Activités physiques adaptées
AMANDIERS CANAVIÈRES
06 06 45 12 39



SAINT-SULPICE-LA-POINTE ET COMMUNES VOISINES

**Activité de mobilisation douce en milieu aquatique
en autonomie accompagnée - Gym dans l'O**
AMICALE DES AÎNÉS DE SAINT SULPICE
06 40 71 87 46



RIVIÈRES (AIGUELÈZE)

Osez le golf
ASPTT ALBI
Omnisport - Section Golf
06 75 89 31 85



CUNAC

**Au coeur du bien-être - Yoga Thérapeutique du soin et
des émotions**
AU COEUR DU BIEN ÊTRE - Karine BARASCUD
06 23 84 38 98



CASTRES

**Stage activité physique
sénior ET Activité tremplin
et de reprise, interne au
Club Coeur et Santé de
Castres**
ASSOCIATION
CARDIOLOGIE
MIDI-PYRÉNÉES
Club coeur et santé
de Castres
07 67 39 76 77



GRAULHET

**Prévention des risques de chute : mise en place de cours
d'activité physique adaptée dans les EHPAD de l'hôpital
de Graulhet ouvert à l'extérieur**
CENTRE HOSPITALIER DE GRAULHET - EHPAD
05 63 42 30 68

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



SAÏX

Tournoi rugby santé
Club de SOR AGOUT XV -
Section Rugby Santé
06 78 12 53 03



SAINT-SULPICE, CARMAUX, GAILLAC

Séances collectives d'activité physique adaptée - rugby à 5
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RUGBY À XV DU TARN
06 82 82 15 60



MONTDURAUSSE

Gym douce
FAMILLES RURALES DE
MONCLAR DE QUERCY
07 66 62 45 64



LES HAUTES TERRES D'OC, LE VAL 81, LA CC MONTS D'ALBAN ET DU VILLEFRANCHOIS, ET LA 3CS

Mobil Activ & Vous
COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN
(CDOS)
07 83 55 31 55



BRENS

Gymnastique adaptée
GÉNÉRATION MOUVEMENT
- CLUB GÉNÉRATION
MOUVEMENT DE BRENS
06 68 18 07 17



VALENCE-D'ALBIGEOIS (2 CRÉNEAUX), CASTELNAU-DE-MONTMIRAIL, SAINT-JUERY (3 CRÉNEAUX), CASTRES, RABASTENS, RONEL (2)

Activité sportive multisport dédiée aux séniors :
tous les sports autrement !
COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP
05 63 54 03 54 ou 07 69 03 84 54



DÉNAT

Gymnastique douce
GÉNÉRATION MOUVEMENT
DE DÉNAT
06 73 88 49 89



AUSSILLON, ST-PIERRE-DE-TRIVISY, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, SAINT-ANTONIN-DE- LACALM, LESCURE, LOMBERS, VALDÉRIÈS, ALBAN

Silver XIII Equilibre
COMITÉ DU TARN RUGBY XIII
06 30 69 02 57

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



LACAUNE

Elan d'âge : je booste mon activité physique pour ma santé
GIP MA SANTÉ MA RÉGION
06 76 68 73 23



CARMAUX, LABRUGUIÈRE, CASTRES

Ping Santé Séniors Tarn
COMITÉ DU TARN DE TENNIS DE TABLE
06 86 76 25 05



CESTAYROLS

Activité physique adaptée sénior
SIGOLENE DE LAGARDE
06 83 64 17 62



LABESSIÈRE-CANDEIL

Activité physique adaptée
GÉNÉRATION MOUVEMENT - CLUB DES AINÉS
LABESSIÈRE CANDEIL
06 37 50 01 41



LESCURE D'ALBIGEOIS

Ça bouge à Lescure
MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFESSIONNELLE
DE LA PLAINE (MSP)
05 63 60 72 98 (choix 4)



SAINT-BENOIT DE CARMAUX

Gymnastique Séniors
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT BENOIT DE CARMAUX
06 21 00 38 81



GAILLAC

Padel en douceur
PADEL CLUB GAILLAC
(DOMAINE PADEL GAILLAC)
06 83 41 80 56



LABASTIDE-DE-LEVIS, CAHUZAC-SUR-VÈRE, CADALEN ET RIVIÈRES

Ping Santé Séniors
TENNIS DE TABLE PAYS GAILLACOIS (TTPG)
06 25 15 19 29



LAVAU

Le tennis santé du pays de cocagne
TENNIS CLUB DE LAVAU
06 76 78 59 07



CARMAUX, CAGNAC-LES-MINES

Pour ma santé, j'agis à tout âge !
UNION SPORTIVE DE CARMAUX ATHLÉTISME
06 11 86 05 23

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



MAZAMET

Gym entretien
MJC CENTRE SOCIAL
DE MAZAMET
05 63 98 68 02



CASTRES

**Activités physiques
adaptées à un public
ciblé «fragile» sur le
territoire castrais**
SENTEZ VOUS BIEN
07 80 39 91 01



MASSAC-SÉRAN

**Agir pour autonomie :
activité physique et éveil
des sens**
ASSOCIATION LES
MAISONS D'ALLIANCE
06 63 22 25 13



LISLE-SUR-TARN

**Ateliers activités physiques
adaptées, gym douce et
prévention des chutes,
sensibilisation à la nutrition**
GÉNÉRATION MOUVEMENT
- CLUB DES AÎNÉS RURAUX
DE LISLE-SUR-TARN
06 18 46 56 35



LAUTREC, SERVIÈS, DAMIATTE

À la découverte du Siel Bleu
SPORT INITIATIVE ET LOISIR BLEU (SIEL BLEU)
07 61 38 78 88



GRAULHET - QP CRINS

Bouger pour bien vieillir
VITASANTE GRAULHET
06 20 87 10 57



LAVAU, LABASTIDE-ST-GEORGES, AMBRES

Sport santé Séniors
MAIRIE DE LAVAU
05 63 58 09 60



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CARMAUSIN SÉGALA

**Parcours «Prévention des risques de chutes» ET Parcours
«sommeil et insomnies chroniques»**
CAISSE AUTONOME NATIONALE SÉCURITÉ SOCIALE
MINES (Filieris)
06 50 87 06 75

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI

Triathlon Santé
CLUB ALBI TRIATHLON
06 46 39 09 17



SAINT-SULPICE

SOYO SOYO : Activité physique adaptée
CCAS DE SAINT-SULPICE
05 63 34 10 50



GRAULHET

Cirque en équilibre
CIRC Ô DADOU
07 67 86 11 37



ALBI

**Dispositif tremplin.
Bien bouger, mieux vieillir
Bouclettes**
Office Municipal d'Education Physique et des Sports d'Albi
(OMEPS ALBI)
06 31 29 06 66



ALBI

Séniors et mouvements
ASPTT ALBI Omnisport
06 44 94 55 42



SÉMALENS, VABRE, LES CAMMAZES, CUNAC/LESCURE, GRAULHET, CARMAUX

Basket senior / Basket santé
COMITE DU TARN DE BASKET BALL
05 63 46 30 10



GAILLAC

**Bouger ensemble
pour vivre mieux**
ASSOCIATION SPORT 7
06 87 62 87 11



SPORTEZ VOUS BIEN : COUFFOULEUX, MEZENS BON TEMPS PARTAGE : RABASTENS

Sportez vous bien ! ET Au bon temps partagé
SERENITARN
05 63 97 70 44



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

CULTURE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



TARN SUD (COMMUNES À DÉFINIR)

Rendez-vous avec la langue d'oc
CENTRE OCCITAN DEL PAIS CASTRES
05 63 72 40 61 - 06 81 51 44 66



MIRANDOL-BOURHNOUNAC, MONTIRAT

Parcours détente culturel et artistique pour tous 2026
PLUMES EN SÉGALA
06 15 76 41 91



PONT-DE-L'ARN, LABASTIDE-ROUAIROUX, LABRUGUIÈRE, SORÈZE

Balade théâtralisée adaptée «le duo d'aqui» et spectacle interactif «l'occitanie, qu'es aquo ?»
L'OCCITANA PROD
06 05 15 04 79

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

COUFFOULEUX, SAINT-SULPICE



Accompagnement des
séniors à l'accès à la culture
et au maintien du lien social
CTE BASSIN POUR EMPLOI
N.E. TOULOUSAIN
(CBE DU NET)
05 62 89 07 70

BOURNAZEL, CORDES SUR CIEL, LABARTHE-BLEYS, LACAPPELLE-SÉGALAR, LAPPAROUQUIAL, MILHARS, MOUZIEYS-PANENS, LIVERS-CAZELLES, SAINT MARCEL-CAMPES, SAINT-MARTIN-LAGUÉPIE



Mémoire et patrimoine
FOYER DU SÉGALA
06 16 91 52 68

RABASTENS, CAHUZAC-SUR-VÈRE



CINE JEUNIORS
ET Peinture au sable
AUTONOMIE SERVICES 81
05 63 40 62 62

BRASSAC, FONTRIEU, LE BEZ, ANGLES, ESPERRAUSSE, CAMBOUNES, LAMONTELARIÉ, ST-SALVY-DE-LA-BALME, LASFAILLADES, BERLATS, LACROUZETTE



Action d'animation mensuelle pour les personnes âgées
ADMR DE BRASSAC
05 63 74 03 72

CASTRES



Jouons ensemble
AID 81
05 63 59 22 06

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CARMAUSIN SÉGALA



- Parlot'âge : du domicile à l'espace public !
- Butin'âge: du quartier au village, exprimons nos envies et talents pour construire des activités/sorties en intergénérationnels !

CIAS Carmausin Ségala
06 70 36 61 40

BLAYE-LES-MINES



Un temps part'agé ET Un
temps de part'agé itinérant
CAJ SOLEIL D'AUTOMNE
- SOUTIEN À DOMICILE -
ACCUEIL DE JOUR ASAD
07 50 54 24 00

VALENCE-D'ALBIGEOIS



Animation séniors
FAMILLES RURALES
VALENCE D'ALBIGEOIS - EVS
06 71 69 73 26

SAÏX, LAUTREC, LAGRAVE, GAILLAC



Un Détour Enchanté pour les Personne Âgées (UDEPA)
- accompagnement de comédiens clowns auprès de
personnes âgées
UDEPA 81
06 22 97 03 58

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



VÉNÈS

Vénès : causerie et émulation
FAMILLES RURALES VÉNÈS
05 63 75 04 01



SALVAGNAC

Projet TOC TOC
A votre rencontre
ORDINAIRE EXTRA
06 46 44 11 42



LAVAU

Création d'une activité
d'accompagnement de
personnes endeuillées
de plus de 60 ans par
la mort d'un proche
JALMALV TARN OUEST
06 24 61 18 96



ALBI, GAILLAC, GRAULHET, LAVAU

Ensemble contre l'isolement
des aînés
PETITS FRÈRES DES
PAUVRES
06 40 49 14 13



TARN

«Rebond seniors» : accompagnement des retraités isolés
et/ou en situation de veuvage
FAMILLES RURALES FÉDÉRATION 81
05 63 54 15 44



ALBAN ET VILLEFRANCHE D'ALBIGEOIS

Atelier d'art floral et repérage des fragilités
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)
ADMR DU TARN ET DE L'AGOUT
05 63 55 98 97



ALBI, CASTRES, CORDES-SUR-CIEL

Oser demain après la perte de son conjoint
VYV3 TERRES D'OC
06 28 63 94 36



VERDALLE, MASSAGUEL, DOURGNE, LAGARDIOLLE, ESCOUSSENS

Projet partenarial de lutte contre l'isolement
«Du lien au partage»
KATHY GARDIES
06 74 20 48 29

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI ET CASTRES

Le café informatique ET Connect'Âges :
séances de médiation créative et d'inclusion numérique
ARALIA
05 63 47 21 22



GAILLAC, LAVAUR, SAINT-SULPICE-LA-POINTE ET ALBI

Les bases du numérique
SAS ROUDET PRO - MON ASSISTANT NUMERIQUE
PAYS RABASTINOIS
06 08 77 82 54



LESCURE-D'ALBIGEOIS, BRASSAC, CASTRES, PUYLAURENS ET BRENS

Connectés et ensemble :
ateliers numériques pour réduire l'isolement
FÉDÉRATION ADMR DU TARN
06 31 74 31 46



BRENS

L'IA au quotidien :
des outils simples pour rester autonome après 60 ans
MAISON FAMILIALE RURALE (MFR) D'ÉDUCATION ET
D'ORIENTATION MIDI PYRÉNÉES - INEOPOLE FORMATION
05 63 57 05 15

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

PRÉVENTION / SANTÉ / BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



ALBI

Atelier mémoire
CCAS D'ALBI
MAISON DE QUARTIER
- CENTRE SOCIAL
DE CANTEPAU
06 63 49 10 94



MONTREDON-LABESSONNÉ

**Goûter Sopro : séances de sophrologie debout ou assise
ET séances de Ping Pong adapté**
ASSOCIATION UN BEL AVENIR
07 67 27 18 06



RÉALMONT, LASGRAISSES, RIVIÈRES

Sophro et Mouvement
AUDREY MERCIER
06 70 72 52 76



AUSSILLON

**Bien dans ma tête, bien dans mon corps
(mémoire - nutrition - bien-être)**
ASSOCIATION DE PROFESSIONNELS DE SANTE DE LA
MONTAGNE NOIRE (APSMN)
06 89 60 15 92



TARN

**HappyVisio : les
ateliers de prévention
en distanciel**
ADAM VISIO
07 64 15 97 87



ALBI ET SES ALENTOURS

**Séance collective hebdomadaire de sophrologie pour
personnes âgées de plus de 60 ans**
VIRGINIE PAPAILHAU LANDEL - HARMONIE SOPHRO
07 67 38 96 97



CASTRES

**Pratique du Théâtre
ET activité physique
adaptée ET Yoga**
ASSO RETRAITES
OCCITANIE
(AROC TARN SUD)
06 30 98 62 21



LISLE-SUR-TARN, RÉALMONT, LUGAN, LAMILLARIÉ

Les rendez-vous santé papote et popote
NUTRIMANIA
06 49 49 45 05

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

PRÉVENTION / SANTÉ / BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



GRAULHET

**Atelier yoga du rire
ET Atelier creadiaz**
ASSOCIATION
GENER'ACTION 81
06 74 59 50 76



ALBI

LA COURSE AUX NEURONES :
un jeu sérieux pour mieux vivre sa retraite
UNIVERSITE POUR TOUS DU TARN
06 52 59 60 84



MIRANDOL- BOURNOUNAC

**Club Mémoire -
Du flair à la mémoire**
MELANIE MONTELS
06 21 43 13 40



DORMIR : ANGLÈS, LACAUNE, GAILLAC
CŒUR : CASTRES, PALLEVILLE, SAINT-JUERY,
SERVIÈS, SAINT-SULPICE-LA-POINTE
NUTRITION : CORDES -SUR-CIEL, CAUCALIÈRES,
VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, VALENCE D'ALBIGEOIS

Dormir en toute sérénité ET Mon coeur ma vie ET Stage
prévention dénutrition séniors : alimentation, activité
physique et santé bucco-dentaire
MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE
06 10 15 13 95



ALBI

Cours de
gymnastique pour
les personnes
déficiantes visuelles,
leurs aidants et les
personnes âgées
CECINET TARN
06 08 84 05 62



CASTRES, PUYLAURENS, ALBI,
SAINT-LIEUX-LES-LAVAU, PAMPELONNE,
MONTFA, GAILLAC X 2

Atelier gym cérébrale : entrainer sa mémoire en prenant
plaisir
BRAIN UP
06 98 43 95 93



BRASSAC, LACAUNE

2 heures pour toi,
2 heures pour moi
POLE EQUIL TERRIT
RURAL HTES TERRES
OC (PETR)
05 67 27 93 17



CARMAUX

Permettre aux aidants en activité de prendre soin
d'eux pour mieux prendre soin de la personne aidée
ASSOCIATION DE CARDIOLOGIE DE MIDI PYRENEES
06 84 80 83 45



LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr

MÉDIATION ANIMALE

ALBI, ARTHÈS, CAMBON, CASTELNAU-DE-LEVIS, CARLUS, CUNAC, FRÉJAIROLLES, LESCURE D'ALBIGEOIS, MARSSAC-SUR-TARN, PUYGOUZON, ROUFFAC, SAINT-JUÉRY, SAINTE-CROIX, SALIÈS, LE SÉQUESTRE, TERSSAC



Atelier de médiation animale dans une approche intergénérationnelle
VYV3 TERRES D'OC
05 63 48 20 40 - 06 37 38 40 11



SAINT-JUÉRY

**Programme santé et médiation canine
ET J'aime mon cerveau**
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE ST JUÉRY
05 63 76 07 01



PUYLAURENS, PALLEVILLE

Equithérapie : Le cheval, partenaire idéal
SSIAD ADMR EN PAYS DE COCAGNE
05 63 75 03 36



RÉALMONT

MEDIATION ANIMALE
EHPAD RENE LENCOU - CCAS DE REALMONT
06 28 52 98 79

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

MULTITHÉMATIQUES

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



SAINT MARTIN-LAGUÉPIE

**J'aime mon cerveau
ET Dansons maintenant**
FOYER DU SEGALA
06 95 98 84 01



CASTRES

Activité physique adaptée à destination des personnes âgées de 60 ans et plus, et atteintes de cancer (population dite fragile) ET Ateliers collectifs d'onco-esthétique et de socio-coiffure à destination des personnes âgées de 60 ans et plus, et atteintes de cancer (population dite fragile)
L'ARBRE DE VIE
06 03 43 54 82



GAILLAC

Boug'en son ET Exprim'toi
LOU MERCAT
05 63 33 78 54
06 88 04 30 83



ALBI, SIEURAC, POULAN-POUZOLS, CASTELNAU-DE-LEVIS, ALBI, VALENCE-D'ALBI, LACAUNE

**La lecture plaisir intergénérationnelle
ET A la découverte du numérique et de la robotique**
LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DU TARN (FOL 81)
05 63 54 04 94



LABRUGUIÈRE

**Séniors tous connectés
ET Activités physiques adaptées séniors**
MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE DE
LABRUGUIÈRE (MJC)
06 35 54 07 38



CASTRES, GAILLAC, SÉMALENS, SAINT-JUÉRY, GIROUSSENS

Séniors, votre santé en action !
MIDI-PYRÉNÉES PRÉVENTION (M2P)
06 43 74 21 89



SAINT-JUÉRY

**Programme santé et médiation canine
ET J'aime mon cerveau**
CENTRE SOCIAL ET
CULTUREL DE ST JUÉRY
05 63 76 07 01



ALBI

Faciliter la mobilité de proximité des personnes âgées albigeoises ET Mise en place de sorties collectives de loisirs et culturelles ET Bien vieillir et lien social : ateliers de prévention et de lutte contre l'isolement, organisation d'événements séniors
CCAS D'ALBI
05 63 49 10 44

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2026

MULTITHÉMATIQUES

Liste non exhaustive. Retrouvez toutes les actualités Prévention sur l'annuaire Autonomie du Tarn « Actions de prévention » : mda.tarn.fr



CASTRES

**Pratique du Théâtre et
Activité physique adaptée
et Yoga**
ASSO RETRAITES OCCITANIE
(AROC TARN SUD)
06 42 01 88 98



CC MONTS DE LACAUNE ET DE LA MONTAGNE DU HAUT LANGUEDOC

Un Jour Différent ET Sport à la maison de retraite
CIAS MTS DE LACAUNE MGNE HT LANGUEDOC
(EHPAD ST VINCENT DE PAUL)
05 63 37 05 67



ROQUECOURBE

Prenons l'âge du bon côté
EHPAD LE CLOS DE SILOE
05 63 82 12 50



ALBAN, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, TEILLET

Retrouvons-nous près de chez nous !
COMMUNAUTE DE COMMUNES DES MONTS D'ALBAN
ET DU VILLEFRANCHOIS (CCMAV)
05 63 79 26 70



SAINT-SULPICE- LA-POINTE

Bien-être en mouvement
CCAS DE SAINT-SULPICE -
RESIDENCE CHEZ NOUS
05 63 41 80 06



BRENS

**Actions de prévention de souffrance psychique et des risques
de chute, dans un séjour de rupture aidants/aidés et de
personnes âgées fragiles favorisant le lien social**
ADMR SSIAD DU GAILLACOIS
05 63 57 66 84



CORDES-SUR-CIEL

**Des fleurs à l'EHPAD
ET Culture occitane à
l'EHPAD ET De la magie à
l'EHPAD ET L'EHPAD en
mouvement**
CCAS CORDES-SUR-CIEL -
EHPAD LA MAZIERE
05 63 53 74 20



SAINT MARTIN-LAGUÉPIE

**Cycle d'ateliers de prévention de la perte d'autonomie :
séniors en scène**
ALMA81
06 88 74 66 10

TARN

MON DÉPARTEMENT

www.tarn.fr

