

Actions collectives de prévention 2023

Domicile

Conférence des Financeurs
Prévention de la Perte d'Autonomie

BIEN VIEILLIR
en
TARN-ET-GARONNE



Communauté de communes du Pays de Serres en Quercy

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments. Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Favoriser de lien social	Lauzerte	secretariat@asso-m2p.fr 05 62 14 29 01
Mutualité Française Occitanie	Seniors : équilibre et vous	Programme sous forme de stages pour favoriser le maintien à domicile : repérer les risques de chutes, aménager son logement, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnements, l'offre de téléassistance et la pratique d'activités physiques adaptées. Objectifs généraux : Réduction des chutes et leur gravité	Lauzerte	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologique des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Objectif général : Rappel des fondamentaux du code de la route.	Montaigu de Quercy	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12
UFOLEP	Santé seniors	Séances d'activité physique adaptée. Objectifs généraux : - Accéder à la pratique pour tous en toute sécurité - Prévention des maladies liées à l'âge et prévention des chutes	Lauzerte	ufolep82@orange.fr 05 63 22 41 72

Communauté de communes de la Lomagne Tarn-et-Garonnaise

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Ligue de l'enseignement de Tarn-et-Garonne	Ateliers numériques	Ateliers collectifs et accompagnements individuels d'inclusion numérique. Session de formation par niveau débutant et intermédiaire (web, mails, démarches administratives, bureautique) Bénéficiaires : 48 seniors Objectifs généraux : Acquérir des compétences numériques et permettre l'inclusion sociale	Larrazet	laligue82@orange.fr 05 63 63 04 20
Mémoire Maubec en Lomagne	Sophrologie en salle	Atelier de relaxation en 3 phases : en position debout, en position assise et expression des ressentis. Bénéficiaires : 12 personnes Objectifs généraux : Travail sur les techniques de respiration, l'équilibre, la posture, la concentration et les perceptions sensorielles.	Maubec et canton de Beaumont de Lomagne	associationmml82@gmail.com 06 21 00 03 63
Mémoire Maubec en Lomagne	Prévention routière	Atelier de prévention routière avec apports d'éléments pédagogiques : règles de conduite, sécurité, risques, environnement, révision le code de la route. Bénéficiaires : 10 seniors Objectifs généraux : Apporter des outils et des conseils de conduites techniques, juridiques et éco-responsables relatifs à la législation. Conduite automobile, à vélo ou autre.	Maubec et territoire de la communauté de communes	associationmml82@gmail.com 06 21 00 03 63
Mutualité Française Occitanie	Seniors : équilibre et vous	Programmes sous forme de stages pour favoriser le maintien à domicile : repérer les risques de chutes, aménager son logement, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnements, l'offre de téléassistance et la pratique d'activités physiques adaptées. Objectifs généraux : Réduction des chutes et leur gravité	Beaumont de Lomagne	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20

Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition, de l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments. Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social	Escazeaux	secretariat@asso-m2p.fr 05 62 14 29 01
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers. Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.	Beaumont de Lomagne	dg@udm82.fr 05 63 21 70 00
Nutrimania	La retraite c'est pas dans l'assiette	Animation interactive sur une thématique en lien avec la nutrition, des séances de questions-réponses, une réalisation en commun de recettes et dégustation partagée. Bénéficiaires : 10 participants par séance Objectifs généraux : Gérer la problématique nutritionnelle pour bien vieillir	Larrazet, Gensac	contact@nutrimania.fr 05 33 52 07 93

Communauté de communes des Deux Rives

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Centre Intercommunal d'Action Sociale des deux rives	Activité Physique Adaptée	Séance d'activité physique adaptée Bénéficiaires : 12 personnes Objectifs généraux : - Améliorer les capacités physiques et les gestes du quotidien - Prévenir le risque de chutes	Territoire de la Communauté de communes	cias@cc-deuxrives.fr 05 63 29 92 13
Centre Intercommunal d'Action Sociale des deux rives	Relaxation et bien-être	Atelier socio-esthétique : soin confort du visage, des mains, fabrication d'un produit, auto-massage, relaxation... Bénéficiaires : 10 personnes Objectifs généraux : Valoriser l'estime de soi et renforcer le lien social	Territoire de la Communauté de communes	cias@cc-deuxrives.fr 05 63 29 92 13
France Alzheimer	Atelier de mobilisation cognitive	Ateliers de stimulation des capacités cognitives pour apporter un soutien psychologique à la personne. Action en partenariat entre le Centre Hospitalier et France Alzheimer. Bénéficiaires : résidents d'EHPAD et seniors vivant à domicile présentant des troubles cognitifs modérés. Objectifs généraux : - Amélioration de la qualité de vie et de l'humeur - Mobilisation de diverses capacités (mémoire, langage, exécution, attention, concentration). - Maximiser les capacités cognitives préservées.	Territoire de la Communauté de communes	f.alzheimer82@gmail.com 05 63 20 47 64
Maison de Santé Pluri-professionnelle	Rester en forme après 60 ans	Ateliers de prévention des chutes, mémoire, sommeil, relaxation, comprendre son ordonnance, prévention routière, bien-être Bénéficiaires : 8 personnes par atelier	Territoire de la Communauté de communes	c.onate@reosp.fr

		Objectifs généraux : - Favoriser une prise en charge pluri-professionnelle de proximité - Favoriser l'adhésion aux messages de prévention santé		06 78 80 27 74
Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments. Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention et rendre acteur de leur santé - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social	Auvillar	secretariat@asso-m2p.fr 05 62 14 29 01
Siel Bleu	Activité physique adaptée et nutrition	Séances de gymnastique douce, prévention des chutes, postures, déplacements pédestres en extérieur, pilate/yoga, réactivité visuelle et auditive, mémoire, jeux collectifs et distribution de fiches sur la nutrition à la fin de la séance. Objectifs généraux : - Améliorer la qualité de vie au quotidien (prévention des chutes, gestes du quotidien, capacités physiques)	Gasques	liz.baque@sielbleu.org 07 63 87 73 60

Communauté de communes Terres des Confluences

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
APAS 82	Numérique en santé	<p>Action d'information, de sensibilisation, de soutien psycho-social et de formation en direction des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus, centrée sur l'approche et l'usage du numérique au service de la santé.</p> <p>Bénéficiaires : proches aidants y compris ceux en activité professionnelle. Objectifs généraux : - Améliorer les parcours de santé, l'accès aux droits et aux aides des aidants (et donc des aidés) en facilitant l'accès à l'information santé (prévention et prendre soin, formules de répit, soutien financier...) - Accéder à l'offre de soins (prise de rendez-vous, téléconsultation...)</p>	Castelsarrasin et communes à proximité	<p>r.dufour@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
APAS 82	Face à ma nutrition je fais le poids	<p>Action en direction des aidants comprenant un bilan nutritionnel, une prise en soin individualisée ou orientation vers des ateliers collectifs de prévention, conseils et recommandations.</p> <p>Objectifs généraux : - Dépister les risques de dénutrition/malnutrition des personnes âgées bénéficiant des services de l'association - Proposer une prise en soin diététique adaptée</p>	Castelsarrasin et communes à proximité	<p>contact@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
Bouger pour s'en sortir	Bienvenue à la retraite	<p>Préparation du passage à la retraite dans un lieu socio-sportif et de santé. Une thématique développée par jour qui se décline en deux temps d'activités physiques + un repas partagé + 1 à 2 séance avec l'intervenant expert + un bilan de la journée. Préparer le passage à la retraite (démarches administratives et financières, nouvel environnement social...), sport adapté, mobilité, lien social, accès au numérique, santé globale et bien-être (gestion</p>	Moissac	<p>association.bouger@gmail.com</p> <p>06 23 25 75 68</p>

		des émotions), nutrition, les gestes de 1 ^{er} secours... Bénéficiaires : nouveaux retraités depuis 2 ans et retraités actifs de 2 ans avant le passage à la retraite. 12 personnes par atelier Objectif général : renforcer l'accompagnement des futurs et nouveaux retraités au moment du passage à la retraite		
Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments. Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social	Castelsarrasin, Moissac	secretariat@asso-m2p.fr 05 62 14 29 01
Mutualité française occitanie	Seniors : ma santé sur mesure	Sensibilisation aux gestes de 1 ^{er} secours, repérage et tests auditifs, repérage et tests visuels, vérification de la tension, tests de glycémie, repérage des fragilités tests ICOPE, aide aux aidants. Objectifs généraux : - Préserver la qualité de vie et l'autonomie - Informer et soutenir les aidants (dispositif, droits sociaux...) - Faire un point sur plusieurs points santé (vision, audition, glycémie, cardiovasculaire, autres fragilités...)	Moissac, Montain	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
Mutualité française occitanie	Seniors : équilibre et vous	Programmes pour favoriser le maintien à domicile : repérer les risques de chutes, aménager son logement, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnements, l'offre de téléassistance et la pratique d'activité physique adaptée. Objectifs généraux : Réduction des chutes et leur gravité	Caumont	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20

Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers. Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.	Moissac	dg@udm82.fr 05 63 21 70 00
Ligue de l'enseignement de Tarn-et-Garonne	Ateliers numériques	Inclusion numérique à travers des ateliers collectifs et accompagnements individuels. Session de formation par niveau débutant et intermédiaire : web, mails, démarches administratives, bureautique... Bénéficiaires : 48 seniors Objectifs généraux : Acquérir des compétences numériques et permettre l'inclusion sociale	La Ville Dieu Du Temple	laligue82@orange.fr 05 63 63 04 20
UFOLEP	Santé seniors	Séances d'activité physique adaptée. Objectifs généraux : - Accéder à la pratique pour tous en toute sécurité - Prévention des maladies liées à l'âge et prévention des chutes	Moissac	ufolep82@orange.fr 05 63 22 41 72
Siel Bleu	Activité physique adaptée et nutrition	Séances de gymnastique douce, prévention des chutes, postures, déplacements pédestres en extérieur, pilate/yoga, réactivité visuelle et auditive, mémoire, jeux collectifs et distribution de fiches sur la nutrition à la fin de la séance. Objectifs généraux : - Améliorer la qualité de vie au quotidien (prévention des chutes, gestes du quotidien, capacités physiques)	Saint-Nicolas-de-la-Grave	liz.baque@sielbleu.org 07 63 87 73 60

Communauté de communes Coteaux et Plaines du Pays Lafrançaisain

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	<p>Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers.</p> <p>Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.</p>	Lafrançaise	<p>dg@udm82.fr</p> <p>05 63 21 70 00</p>
Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	<p>Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diffuser des messages de prévention et rendre acteur de leur santé - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social 	Labastide du Temple, Moissac.	<p>secretariat@asso-m2p.fr</p> <p>05 62 14 29 01</p>

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

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Maison de Santé Pluri-professionnelle	Accompagnement des aidants familiaux	Ateliers aidants et ateliers proches malade animés par un binôme de professionnels de santé : groupes de paroles aidants, activité manuelle, gestion des émotions, atelier mémoire. Bénéficiaires : 20 couples aidants/aidés Objectifs généraux : Offrir un espace d'écoute et de répit aux aidants, par un accompagnement de groupe favorisant la pair aidance.	Varen et communes à proximité	mspvarencoordo@gmail.com 06 79 24 02 91
Maison de Santé Pluri-professionnelle	Séniors en bonne santé	Ateliers de prévention : nutrition, prévention nature, jeux de société, séances de marche thérapeutique, mémoire, activité physique adaptée, prévention des chutes, ateliers créatifs, sommeil et aménagement du logement. Objectifs généraux : sensibiliser sur les conséquences du vieillissement sur la santé	Saint-Antonin Noble Val et territoire de la communauté de communes	c.onate@reosp.fr 06 78 80 27 74
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers. Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.	Caylus	dg@udm82.fr 05 63 21 70 00
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologiques des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Objectif général : Rappel des fondamentaux du code de la route	Parisot	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12

<p>UFOLEP</p>	<p>Santé seniors</p>	<p>Séances d'activité physique adaptée.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accéder à la pratique pour tous en toute sécurité - Prévention des maladies liées à l'âge et prévention des chutes 	<p>Saint-Antonin Noble Val Verfeil</p>	<p>ufolep82@orange.fr</p> <p>05 63 22 41 72</p>
----------------------	----------------------	--	--	---

Communauté de communes du Quercy-Caussadais

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
APAS 82	Numérique en santé	<p>Action d'information, de sensibilisation, de soutien psycho-social et de formation en direction des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus, centrée sur l'approche et l'usage du numérique au service de la santé.</p> <p>Bénéficiaires : proches aidants y compris ceux en activité professionnelle.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les parcours de santé, l'accès aux droits et aux aides des aidants (et donc des aidés) en facilitant l'accès à l'information santé (prévention et prendre soin, formules de répit, soutien financier...) - Accéder à l'offre de soins (prise de rendez-vous, téléconsultation...) 	Caussade	<p>r.dufour@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
APAS 82	Face à ma nutrition, je fais le poids	<p>Action en direction des aidants comprenant un bilan nutritionnel, une prise en soin individualisée ou orientation vers des ateliers collectifs de prévention, conseils et recommandations.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dépister les risques de dénutrition/malnutrition des personnes âgées bénéficiant des services de l'association - Proposer une prise en soin diététique adaptée 	Caussade et communes à proximité	<p>contact@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
Ligue de l'enseignement de Tarn-et-Garonne	Ateliers numériques	<p>Inclusion numérique à travers des ateliers collectifs et accompagnements individuels. Session de formation par niveau débutant et intermédiaire (web, mails, démarches administratives, bureautique).</p> <p>Bénéficiaires : 48 seniors</p> <p>Objectifs généraux : Acquérir des compétences numériques et permettre l'inclusion sociale</p>	Molières	<p>laligue82@orange.fr</p> <p>05 63 63 04 20</p>

Mutualité française occitanie	Seniors : ma santé sur mesure	Sensibilisation aux gestes de 1 ^{er} secours, repérage et tests auditifs, repérage et tests visuels, vérification de la tension, tests de glycémie, repérage des fragilités tests ICOPE, aide aux aidants. Objectifs généraux : - Encourager les seniors à être acteurs de leur santé afin de préserver leur qualité de vie et leur autonomie - Informer et soutenir les aidants (dispositif, droits sociaux...) - Faire un point sur plusieurs dimensions de la santé (vision, audition, glycémie, cardiovasculaire, autres fragilités...)	Caussade	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
Les petits frères des pauvres	Lutter contre l'isolement social des aînés par le biais d'animations collectives	Ateliers collectifs (art floral, atelier bien-être) et sorties collectives (musée, balnéothérapie, cinéma). Bénéficiaires : 47 personnes à domicile + 7 en EHPAD Objectif général : Renouer les liens de solidarités et rompre l'isolement par des rencontres collectives.	Caussade	Lucie.pozzodiborgo@petitsfreresdespauvres.fr 06 47 11 24 40
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologiques des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Objectif général : Rappel des fondamentaux du code de la route	Montpezat-de-Quercy	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12
Siel Bleu	Activité physique adaptée et nutrition	Séances de gymnastique douce, prévention des chutes, postures, déplacements pédestres en extérieur, pilate/yoga, réactivité visuelle et auditive, mémoire, jeux collectifs et distribution de fiches sur la nutrition à la fin de la séance. Objectifs généraux : - Améliorer la qualité de vie au quotidien (prévention des chutes, gestes du quotidien, capacités physiques)	Puylaroque	liz.baque@sielbleu.org 07 63 87 73 60

Communauté de communes Quercy Vert-Aveyron

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Association Familles Rurales	Gymnastique douce	<p>Atelier d'activité physique adaptée proposé par le centre social de Monclar.</p> <p>Bénéficiaires : 5 à 10 personnes</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévention des chutes et de la perte d'autonomie en général - Proposer une activité physique adaptée aux personnes qui n'ont pas accès à un club sportif dû à leur incapacité physique 	Monclar-de-Quercy	<p>centresocialmonclar@famillesrurales.org</p> <p>05 63 26 48 96</p>
Mutualité Française Occitanie	Seniors : équilibre et vous	<p>Programme sous forme de stages pour favoriser le maintien à domicile : repérer les risques de chutes, aménager son logement, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnements, l'offre de téléassistance et la pratique d'activités physiques adaptées.</p> <p>Bénéficiaires : 60 personnes</p> <p>Objectifs généraux : Réduction des chutes et leur gravité</p>	Caylus	<p>boris.sanmartin@mutoccitanie.fr</p> <p>05 34 44 33 20</p>
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	<p>Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers.</p> <p>Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.</p>	Monclar-de-Quercy	<p>dg@udm82.fr</p> <p>05 63 21 70 00</p>

Communautés de communes Grand sud Tarn et Garonne

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
Comité de bassin pour l'emploi du Nord Est Toulousain Tarn	Multi-activités	Ateliers collectifs : numérique, lien social, aides techniques, nutrition, conférence santé bien-être, lien social, sécurité routière, 1 ^{er} secours, atelier mémoire, prévention des chutes. Bénéficiaires : 30 à 50 personnes Objectifs généraux : - Former et accompagner les seniors sur divers thèmes - Rompre l'isolement social	Orgueil et communes à proximité	sophielopez@cbedunet.org 05 62 89 07 70
Communauté de communes Grand sud Tarn-et-Garonne	Mon parcours bien-être : bien dans ma tête, bien dans mon corps	Ateliers de prévention sur diverses thématiques : mémoire, image de soi, activité physique adaptée (posture, prévention des chutes, yoga sur chaise), aromathérapie. Bénéficiaires : 10 personnes par atelier Objectifs généraux : Découverte et accès à des pratiques de bien-être physique et mentale.	Bessens, Pompignan, Labastide-St-Pierre et communes à proximité	centresocial@grandsud82.fr 05 63 30 03 31
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Sécurité routière	Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers. Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.	Campsas/Grisolles	dg@udm82.fr 05 63 21 70 00
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologiques des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Objectif général : Rappel des fondamentaux du code de la route	Montech	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12

Communauté d'agglomération Grand Montauban

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
APAS 82	Numérique en santé	<p>Action d'information, de sensibilisation, de soutien psycho-social et de formation en direction des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus, centrée sur l'approche et l'usage du numérique au service de la santé.</p> <p>Bénéficiaires : proches aidants y compris ceux en activité professionnelle.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les parcours de santé, l'accès aux droits et aux aides des aidants (et donc des aidés) en facilitant l'accès à l'information santé (prévention et prendre soin, formules de répit, soutien financier...) - Accéder à l'offre de soins (prise de rendez-vous, téléconsultation...) 	Montauban	<p>r.dufour@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
APAS 82	Face à ma nutrition je fais le poids	<p>Action en direction des aidants comprenant un bilan nutritionnel, une prise en soin individualisée ou orientation vers des ateliers collectifs de prévention, conseils et recommandations.</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dépister les risques de dénutrition/malnutrition des personnes âgées bénéficiant des services de l'association - Proposer une prise en soin diététique adaptée 	Montauban	<p>contact@apas82.fr</p> <p>05 63 32 71 80</p>
Bouger pour s'en sortir	Bienvenue à la retraite	<p>Préparation du passage à la retraite dans un lieu socio-sportif et de santé. Une thématique développée par jour qui se décline en 2 temps d'activités physiques + un repas partagé + 1 à 2 séance avec l'intervenant expert + un bilan de la journée.</p> <p>Préparer le passage à la retraite (démarches administratives et financières, nouvel environnement social...), sport adapté, mobilité, lien social, sensibilisation sur l'accès au numérique, santé globale et</p>	Montauban	<p>association.bouger@gmail.com</p> <p>06 23 25 75 68</p>

		<p>bien-être (gestion des émotions), nutrition, les gestes de 1^{er} secours...</p> <p>Bénéficiaires : nouveaux retraités depuis 2 ans et retraités actifs de 2 ans avant le passage à la retraite. 12 personnes par atelier</p> <p>Objectif général: Renforcer l'accompagnement des futurs et nouveaux retraités au moment du passage à la retraite</p>		
Croix Rouge	De la douceur pour nos aïeux	<p>Action au bénéfice des seniors isolés en situation de précarité. Privatisation des locaux d'un spa (soins esthétiques et espace-bien-être) afin de partager un moment de détente, de bien-être et de lien social.</p> <p>Bénéficiaires : 40 personnes</p> <p>Objectifs généraux : Travailler l'estime de soi, la confiance en soi et le bien-être afin de rompre l'isolement et prévenir la perte d'autonomie</p>	Grand Montauban	<p>ul.montauban@croix-rouge.fr</p> <p>06 75 48 05 92</p>
Grand Montauban Communauté d'Agglomération	Arthérapie	<p>Médiation artistique permettant à chaque personne d'opérer un mouvement physique, émotionnel et psychique.</p> <p>Bénéficiaires : 48 personnes</p> <p>Objectifs généraux : Améliorer la qualité de vie par la préservation des capacités cognitives et de motricité fine, l'affirmation de soi, lutter contre l'isolement.</p>	Grand Montauban	<p>poleseniors@ville-montauban.fr</p> <p>05 63 63 93 92</p>
Grand Montauban Communauté d'Agglomération	Ateliers numériques	<p>Ateliers d'initiation et de perfectionnement au numérique</p> <p>Bénéficiaires : 48 personnes (initiation) et 48 personnes (perfectionnement)</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accompagner les personnes parfois novices dans l'apprentissage aux outils numériques afin d'éviter le non-recours aux droits - Maintenir les acquis intellectuels et l'autonomie - S'insérer dans la vie sociale et se percevoir comme citoyen 	Grand Montauban	<p>poleseniors@ville-montauban.fr</p> <p>05 63 63 93 92</p>

<p>Grand Montauban Communauté d'Agglomération</p>	<p>Initiation smartphone</p>	<p>Atelier sur l'initiation au smartphone (Android et Apple)</p> <p>Bénéficiaires : 96 personnes Objectifs généraux : Accompagnement dans l'apprentissage des outils numériques afin d'éviter le non recours aux droits sociaux, gagner en autonomie.</p>	<p>Montauban</p>	<p>poleseniors@ville-montauban.fr</p> <p>05 63 63 93 92</p>
<p>Institut des jeunes aveugles</p>	<p>Ateliers d'information et de sociabilisation pour personnes déficientes visuelles âgées de 60 ans et plus.</p>	<p>Action de sensibilisation, d'information et de soutien aux seniors présentant une déficience visuelle et à leurs proches aidants : l'adaptation des activités de loisirs, la téléphonie et les nouvelles technologies, la bureautique adaptée, les déplacements, les aides financières.</p> <p>Bénéficiaires : 10 à 60 seniors Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informer sur les aspects techniques liés à la déficience visuelle pour prévenir la perte d'autonomie - Favoriser l'intégration dans une association locale de loisir pour déficients visuels - Sensibiliser les proches aidants 	<p>Montauban</p>	<p>secretariat@ijatoulouse.org</p> <p>05 61 14 82 22</p>
<p>Institut Méditerranéen des métiers de la longévité (Fondation I2ML)</p>	<p>Etre aidants : mieux se connaître soi, mieux connaître l'autre</p>	<p>Formation des aidants familiaux sur 5 thématiques pour l'accompagnement de leur proche au quotidien : les différentes formes de vieillissement, définir la notion de fragilité, l'inclusion numérique, préservation de la santé physique et psychique et l'intégrité sociale, principes clés pour favoriser repas plaisir et équilibre nutritionnel.</p> <p>Bénéficiaires : 36 personnes Objectifs généraux : Mieux accompagner son proche au quotidien</p>	<p>Montauban</p>	<p>contact@i2ml.fr</p> <p>04 11 25 01 01</p>
<p>Midi-Pyrénées Prévention</p>	<p>Ateliers innovants et parcours de prévention</p>	<p>Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments.</p>	<p>Montauban</p>	<p>secretariat@asso-m2p.fr</p>

		Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention et rendre acteur de leur santé - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social		05 62 14 29 01
Mutualité française Occitanie	Seniors : ma santé sur mesure	Sensibilisation aux gestes de 1 ^{er} secours, repérage et tests auditifs, repérage et tests visuels, vérification de la tension, tests de glycémie, repérage des fragilités tests ICOPE, aide aux aidants. Objectifs généraux : - Encourager les seniors à être acteurs de leur santé afin de préserver leur qualité de vie et leur autonomie - Informer et soutenir les aidants (dispositif, droits sociaux...) - Faire un point sur plusieurs dimensions de la santé (vision, audition, glycémie, cardiovasculaire, autres fragilités...)	Montauban	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
Petits frères des pauvres	Lutter contre l'isolement social des aînés par le biais d'animations collectives	Ateliers collectifs (art floral, atelier bien-être) et sorties collectives (musée, balnéothérapie, cinéma). Objectif général : Renouer les liens de solidarités et rompre l'isolement par des rencontres collectives.	Montauban	Lucie.pozzodiborgo@petitsfreresdespauvres.fr 06 47 11 24 40
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologiques des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Objectif général: Rappel des fondamentaux du code de la route	Montauban	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12
Siel Bleu	Activité physique adaptée et nutrition	Séances de gymnastique douce, prévention des chutes, postures, déplacements pédestres en extérieur, pilate/yoga, réactivité visuelle et auditive, mémoire, jeux collectifs et distribution de fiches sur la nutrition à la fin de la séance.	Puyaroque, Gasques, St Nicolas de la Grave	liz.baque@sielbleu.org 07 63 87 73 60

		<p>Bénéficiaires : 45 personnes</p> <p>Objectif général : - Améliorer la qualité de vie au quotidien (prévention des chutes, gestes du quotidien, capacités physiques)</p>		
--	--	--	--	--

Multi-territoire ou en cours d'affectation

Porteur	Nom de l'action	Projet	Territoire	Contact
AGIR ABCD	Mobilité et autonomie des personnes âgées avec 3 actions : <ul style="list-style-type: none"> • Car 82 • AGIRoute • Consol 	<p>- <i>Car 82</i> : Mise en relation de conducteurs et de personnes âgées ne pouvant plus conduire. Conduite avec le véhicule personnel du retraité demandeur.</p> <p>- <i>AGIRoute</i> : Rappel des règles du code de la route.</p> <p>- <i>Consol</i> : Conduite solidaire avec le véhicule personnel du conducteur</p> <p>Bénéficiaires : 20 mises en relation prévues</p> <p>Objectifs généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir à domicile les personnes ayant perdu leur autonomie dans les déplacements notamment en secteur rural, en favorisant leur mobilité - Sensibilisation sur les comportements routiers. - Développer les solidarités et le lien social sur le plan départemental. 	Ensemble du département	<p>nicole.chabbert12@gmail.com</p> <p>06 60 02 85 62</p>
Ligue de l'enseignement de Tarn-et-Garonne	Ateliers numériques	<p>Inclusion numérique à travers des ateliers collectifs et accompagnements individuels. Session de formation par niveau débutant et intermédiaire : web, mails, démarches administratives, bureautique...</p> <p>Bénéficiaires : 48 seniors</p> <p>Objectifs généraux : Acquérir des compétences numériques et permettre l'inclusion sociale</p>	Ensemble du département	<p>laligue82@orange.fr</p> <p>05 63 63 04 20</p>
Midi-Pyrénées Prévention	Ateliers innovants et parcours de prévention	<p>Ateliers et conférences autour du sommeil, de la nutrition et l'activité physique, de la vitalité, de l'usage responsable des médicaments.</p> <p>Bénéficiaires : 105 seniors</p>	Auvillar, Castelsarrasin, Escazeaux, Lauzerte, Labastide du Temple, Montauban,	<p>secretariat@asso-m2p.fr</p> <p>05 62 14 29 01</p>

		Objectifs généraux : - Diffuser des messages de prévention et rendre acteur de leur santé - Inciter les seniors à interroger leur comportement - Créer du lien social	Moissac.	
Mutualité Française Occitanie	Seniors : équilibre et vous	Programmes sous forme de stages pour favoriser le maintien à domicile : repérer les risques de chutes, aménager son logement, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnements, l'offre de téléassistance et la pratique d'activités physiques adaptées. Bénéficiaires : 60 personnes Objectifs généraux : - Réduction des chutes et leur gravité - Evaluer sa condition physique et envisager des solutions pour la renforcer	Caumont, Beaumont, Caylus, Lauzerte	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
Mutualité Française Occitanie	Seniors : ma santé sur mesure	Sensibilisation aux gestes de 1 ^{er} secours, repérage et tests auditifs, repérage et tests visuels, vérification de la tension, tests de glycémie, repérage des fragilités tests ICOPE, aide aux aidants. Bénéficiaires : 100 personnes Objectifs généraux : - Encourager les seniors à être acteurs de leur santé afin de préserver leur qualité de vie et leur autonomie - Informer et soutenir les aidants (dispositif, droits sociaux...) - Faire un point sur plusieurs dimensions de la santé (vision, audition, glycémie, cardiovasculaire, autres fragilités...)	Caussade, Montain, Montauban, Moissac	boris.sanmartin@mutoccitanie.fr 05 34 44 33 20
Mutualité Française Union départementale de Tarn-et-Garonne	Securité routière	Programme de sensibilisation et de formation à la sécurité routière : audit de pratique à la conduite urbaine et rurale, remise à niveau théorique sur les changements de signalisations et les dangers. Bénéficiaires : 126 personnes	Campsas, Grisolles, Caylus, Beaumont de Lomagne, Lafrançaise, Moissac, Monclar	dg@udm82.fr 05 63 21 70 00

		Objectifs généraux : Sensibiliser sur les comportements routiers : conscience du danger et mise à jour du code de la route.	de Quercy	
La Poste	Mobiplus : audit et prévention routière	Ateliers de prévention des risques routiers : audit de conduite, évolution technologiques des véhicules, situation de conduite réelle et sensibilisation à la conduite sur boîte automatique. Bénéficiaires : 120 à 150 seniors Objectifs généraux : Rappel des fondamentaux du code de la route	Montaigu-en-Quercy, Montauban, Montech, Montpezat-de-Quercy	christine.cazelles@laposte.fr 06 47 76 52 12
Petits frères des pauvres	Lutter contre l'isolement social des aînés par le biais d'animations collectives	Ateliers collectifs (art floral, atelier bien-être) et sorties collectives (musée, balnéothérapie, cinéma). Bénéficiaires : 47 personnes à domicile + 7 en EHPAD Objectif général : Renouer les liens de solidarités et rompre l'isolement par des rencontres collectives.	Montauban, Caussade	Lucie.pozzodiborgo@petitsfreresdespauvres.fr 06 47 11 24 40

L'ensemble des lieux et actions est donné à titre indicatif et sous réserve de modification.