

Vous avez
60
ans
et plus

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



2024
Mise à jour
Juin 2024



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. 1

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL p. 2-3

LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE p. 4

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES p. 5-6-7-8

INFORMATION ET SENSIBILISATION AUX RISQUES DE CHUTE p. 9

SANTÉ p. 10

MULTI THÉMATIQUES p. 11-12

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI p. 13

CULTURE

MÉDIATION ANIMALE

SÉCURITE ROUTIÈRE

LE MOT DU PRÉSIDENT



Bien manger, bien bouger, être bien dans son corps et dans sa tête afin de vivre plus longtemps et en bonne santé c'est l'enjeu de notre politique de prévention de perte d'autonomie. Nous devons continuer à accompagner les Tarnais à bien vieillir chez eux !

Le Conseil départemental du Tarn souhaite développer l'innovation sociale et valoriser les pratiques permettant aux personnes âgées de vivre le plus longtemps possible.

A cet effet, le Département coordonne la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Elle permet un diagnostic des besoins de nos séniors, le recensement des initiatives locales et la mise en place d'un programme de financement des actions individuelles et collectives pour favoriser le maintien à domicile.

En faveur du soutien à domicile, nous continuons à améliorer l'accès aux équipements et aux aides techniques individuelles.

Pour le développement d'animations collectives de prévention, nous encourageons l'émergence d'idées innovantes.

Mon objectif est de réduire les inégalités sociales et territoriales : toutes les actions sont déployées de manière équilibrée sur 100% du territoire tarnais.

Pour préserver l'autonomie de nos personnes âgées et anticiper le vieillissement de la société, le Département propose des dispositifs concrets !

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'CHRISTOPHE RAMOND'. The signature is stylized and fluid.

Christophe RAMOND
Président du Conseil départemental du Tarn

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL

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



ALBI

Cycle de sensibilisation à la prévention de la perte d'autonomie

ALMA81
06 09 40 21 49



GRAULHET

La ville à travers les âges : des actions intergénérationnelles sur le territoire de Graulhet

AMICALE LAÏQUE DE GRAULHET 07 48 15 84 15



PENNE, MILHARS

Les goûters Al País
C VITAL
06 80 75 81 73



LAVAU

L'animation collective : un levier contre l'isolement
ASSOCIATION AIDE FAMILIALE POPULAIRE 81 (AAFP)
05 63 58 01 96 - 06 08 63 96 52



LACAUNE

Un Jour Différent
EHPAD ST VINCENT DE PAUL
05 63 37 05 67



CARMAUSIN SÉGALA

Butin'âge: du quartier au village, exprimons nos envies et talents pour construire des activités/sorties en intergénérationnels ! - Parlot'âge : du domicile à l'espace public !
CIAS Carmausin Ségala - 06 70 36 61 40



MURAT-SUR-VÈBRE

Expression théâtrale
GRANDS ENSEMBLE
06 17 45 26 26



ALBAN, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, TEILLET

Maintien de l'autonomie et ouverture culturelle des séniors en territoire rural
COMMUNAUTE DE COMMUNES DES MONTS D'ALBAN ET DU VILLEFRANCHOIS - 05 63 79 26 70

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL

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



ALBI, GAILLAC, GRAULHET, LAVAUUR

De la rencontre individuelle au collectif

PETITS FRÈRES DES PAUVRES - 06 40 49 14 13



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



LISLE-SUR-TARN

Bal des générations

SIMBORA FORRO D'OCCITANIE - 06 42 31 06 07



ALBAN, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, TEILLET, MONTROC

Programme de prévention de la perte d'autonomie

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)
ADMR DU TARN ET DE L'AGOUT - 05 63 55 98 97



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

Mémoire et patrimoine

FOYER DU SÉGALA - 06 16 91 52 68

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

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



LABRUGUIÈRE

Séniers tous connectés
MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE DE
LABRUGUIÈRE (MJC)
05 63 73 33 50



ALBI, CARMAUX, LE GARRIC, RABASTENS, MAZAMET, AUSSILLON, SAINT-AMANS-SOULT, MONTREDON-LABESSONNIÉ

Solidarité seniors : les volontaires en service civique pour rompre l'isolement de leurs aînés à travers d'activités ludiques et de soutien numérique
ASSOCIATION UNIS CITE - 07 68 83 89 26



ALBI

Le café informatique
ARALIA
05 63 47 21 22



AUSSILLON, LISLE-SUR-TARN, RONEL, CAHUZAC-SUR-VÈRE, BERNAC, CARLUS, PUYGOUZON, POULAN-POUZOLS, CASTELNAU-DE-LÉVIS

Apprivoisons nos outils numériques
FEDERATION DES OEUVRES LAIQUES DU TARN (FOL 81)
06 95 34 65 05



BRENS

Ateliers numériques en faveur des séniors du territoire de l'agglomération Gaillac-Graulhet
MAISON FAMILIALE RURALE (MFR) D'ÉDUCATION ET D'ORIENTATION MIDI PYRENEES - INEOPOLE FORMATION
05 63 57 05 15



RABASTENS, LAVAU, SAINT-SULPICE-LA-POINTE

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



MAZAMET, AUSSILLON

Le numérique à FOCH : un lien vers...
FONDATION DE L'ARMÉE DU SALUT - RESIDENCE FOCH - 05 63 61 73 73



LABASTIDE-SAINT-GEORGE, LOUPIAC, CUNAC

ANIM D&CLICS
UFCV OCCITANIE - 06 35 59 84 83

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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



LAVAUR

Création d'une nouvelle activité à destination des personnes âgées : séances de pilate adaptées au 3^{ème} âge
AMICALE DES BOUTONS D'OR DU VAURAIS
06 25 01 85 20



SAINT-SULPICE, GRAULHET, RABASTENS, LABASTIDE-SAINT-GEORGES

Ateliers collectifs de Handfit
ADMR SSIAD DU GAILLACOIS
05 63 57 66 84



ALBI

Séniors et mouvements
ASPTT Omnisport
06 98 87 29 24



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

Séances de ping-pong pour les séniors chez nous mais aussi chez eux !
ASPTT ALBI - Tennis de table
06 60 63 10 02



GRAULHET

Découverte du vol en planeur inter associatif
ASSOCIATION TARNAISE DE VOL À VOILE
06 33 08 12 39



MASSAC-SÉRAN

Cours collectifs d'activités physiques adaptées Siel bleu/Maison d'Alliance
ASSOCIATION LES MAISONS D'ALLIANCE
06 51 85 42 13



GAILLAC

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



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



GRAULHET

Activités physiques adaptées
CCAS DE GRAULHET
05 63 42 85 62



SAINT-SULPICE

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

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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



ALBI

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



VALENCE-D'ALBIGEOIS, SAINT-JUERY, CASTELNAU-DE-MONTMIRAIL, CASTRES, RABASTENS, RONEL

Activité sportive multisport dédiée aux séniors : tous les sports autrement !
COMITE DEP UFOLEP
05 63 54 03 54



GRAULHET

Cirque en équilibre -
Tournées clownesques
CIRC Ô DADOU
07 67 86 11 37



ALBI, CASTRES, GAILLAC, MAZAMET, CARMAUX, GRAULHET

Séance tremplin
COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN
06 12 31 24 14



CARMAUX ET CAGNAC-LES-MINES

Pour ma santé,
j'agis à tout âge
COMMUNAUTE DES
COMMUNES CARMAUSIN
SEGALA (3CS)
05 63 80 20 56



SÉMALENS, VABRE, CAMMAZES, LAGRAVE, CUNAC, LESCURE, RABASTENS

Basket senior / Basket santé
COMITE DU TARN DE BASKET BALL
06 77 87 51 37



LABESSIÈRE-CANDEIL

Activité physique adaptée
GENERATION MOUVEMENT
- CLUB DES AINES
LABESSIERE CANDEIL
06 37 50 01 41



ALBI, CARMAUX, GAILLAC, LAVAUR, LABRUGUIÈRE

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



BRENS

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



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

Silver XIII Equilibre
COMITE DU TARN RUGBY XIII
06 76 97 70 28

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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



CASTRES

EHPAD Actif
RÉSIDENCE EHPAD
ÉMILIE DE VILLENEUVE
05 63 62 39 00



RABASTENS

Bien vieillir est un sport de haut niveau. Ateliers multidomains Prévention des chutes
LA LOCALE 81 (Jean Gary)
06 20 36 70 23



LAVAU, GAILLAC

Sénior Boxing (Boxe Santé)
OLYMPIC BOXING TARN
07 68 43 16 46



LAVAU, LABASTIDE-ST-GEORGES, AMBRES

Sport santé Séniors
MAIRIE DE LAVAU
05 63 58 09 60



SAÏX

Rugby santé
SOR AGOUT XV
ECOLE DE RUGBY
06 10 19 58 01



LISLE-SUR-TARN

Gymnastique adaptée équilibre : sensibilisation aux risques de chute
GENERATION MOUVEMENT - CLUB DES AINES RURAUX DE LISLE-SUR-TARN
05 63 40 46 45



VERDALLE

Ping Santé en territoire du Terrefort
PING SAINT PAULAIS
PAYS DE COCAGNE
06 09 91 48 79



SAINT-BENOIT DE CARMAUX

Gym séniors St Benoît de Carmaux
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT BENOIT DE CARMAUX
06 21 00 38 81



MAZAMET

MOUV'PADEL
TENNIS CLUB
ASSOCIATION PAYS
MAZAMETAIN
06 67 96 94 55



ALBI

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

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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



LAVAUUR

Le tennis santé du pays de cocagne

TENNIS CLUB DE LAVAUUR

06 76 78 59 07



GAILLAC

Tennis santé bien-être

TENNIS CLUB GAILLAC

06 10 44 90 80

**LE SÉQUESTRE, 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

COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU TARN

06 12 31 24 14



LES CABANNES, TONNAC, PENNE ET MILHARS

Motiv'séniors

HORIZONFORME

06 23 83 33 46



CAHUZAC-SUR-VÈRE

Activité physique adaptée

LA MAISON ASTROLABE

06 14 44 75 29

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

INFORMATION ET 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

SORÈZE

NEOSILVER

Atelier «prévention des chutes» à Sorèze
NEOSILVER
06 27 82 16 36

GAILLAC

Promaid

Parcours prévention du risque de chutes
PROMAID
05 32 09 23 12

PONT-DE-L'ARN, AUSSILLON, BOUT-DU-PONT-DE-L'ARN



PARA'CHUTES

ASSOCIATION DE PROFESSIONNELS DE
SANTE DE LA MONTAGNE NOIRE (APSMN)
06 89 60 15 92

VERDALLE



Prévention des risques de chutes : Mise en place de deux cours d'activités physiques adaptées en lien avec la maison de santé de Verdalle
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE
DU TERREFORT
06 56 69 61 69

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 42

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

SANTÉ

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



SAINT MARTIN-LAGUÉPIE

« Accompagnement Mémoire et Répétition », projet expérimental s'adressant à la fois à des aidés et des aidants

FOYER DU SEGALA
06 16 91 52 68



ALBI

Action de prévention et de prise en charge de la dénutrition des personnes âgées au domicile avec la Fédération ADMR du Tarn
FÉDÉRATION ADMR DU TARN

05 63 43 55 99



ALBI - CANTEPAU

Atelier mémoire

MAIRIE D'ALBI MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL DE
CANTEPAU

06 63 49 10 94



ALBI ET CASTRES

LA COURSE AUX NEURONES : un jeu sérieux pour mieux vivre sa retraite - Une hygiène de vie adaptée pour bien vieillir -
Atelier « Danse et mouvement : Poutouner son corps, fureter dans ses méandres »

UNIVERSITÉ POUR TOUS DU TARN
06 52 59 60 84

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

MULTI THÉMATIQUES

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
ASSO RETRAITES
OCCITANIE
(AROC TARN SUD)
06 42 01 88 98



**PUYLAURENS, PAMPELONNE, LASFAILLADES,
MONTFA, ROQUECOURBE, GAILLAC, CASTRES,
VALENCE-D'ALBIGEOIS, COUFFOULEUX, ARTHÈS**

Se protéger face aux risques et aux arnaques de la vie
courante - Gym et jeux corporels
BRAIN UP
07 57 22 56 89



SAINT-SULPICE

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



ALBI

Service de transport pour les personnes âgées :
«Mobile Sénior» - Mise en place de sorties collectives
de loisirs et culturelles - Mise en place d'animations en
direction des séniors : ateliers prévention et de lutte
contre l'isolement, organisation d'évènements séniors
CCAS D'ALBI - 05 63 49 10 44



SAINT-JUERY

«TOUTOU AGE» : atelier
collectif médiation
animale - «TOUTOU
COEUR» : séances
individuelles médiation
animale - La confiance
par la présence en soi
CENTRE SOCIAL ET
CULTUREL DE ST JUERY
05 63 76 07 01



CAHUZAC-SUR-VÈRE ET RABASTENS

A L'ABORD ÂGES - LOISIRS CREATIFS - ANIM'TAVIE
AUTONOMIE SERVICES 81
05 63 40 62 62



**LABASTIDE-ROUAIROUX, LACABARÈDE,
SAUVETERRE, ALBINE, ROUAIROUX,
ST-AMANS-VALTORET, LE VINTROU,
BOUT-DU-PONT-DE-L'ARN, LE RIALET**

Prévention du vieillissement et sensibilisation au
«bien vieillir» au travers d'évaluations individuelles des
fragilités des séniors et d'ateliers collectifs de prévention
et d'éducation à la santé
CENTRE HOSPITALIER SAINT PONS DE THOMIERES
04 67 97 41 00



RÉALMONT

Activités physiques
adaptées - MÉDIATION
ANIMALE
EHPAD RENE LENCOU -
CCAS DE REALMONT
06 28 52 98 79



CARMAUX

ABCDaire du vieillissement en santé et «Domi-facile» :
de la prévention des chutes à l'aménagement du domicile
CAISSE AUTONOME NATIONALE SECURITE SOCIALE
MINES (Filieris) - 06 09 30 59 01

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

MULTI THÉMATIQUES

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



GRAULHET

«En voiture Simone» avec le tiers-lieu M, un lieu d'autonomie
FOYER LEO LAGRANGE
GRAULHET
06 36 31 49 66



PUYGOUZON, RIVIÈRES, GAILLAC, TRÉBAS, VALENCE D'ALBIGEOIS

Actions itinérantes d'accompagnement de personnes isolées dans les territoires ruraux - Ateliers «estime de soi» pour des personnes retraitées dans le cadre de la friperie itinérante - Point d'Accueil Numérique Itinérant (PANI) - Les ateliers seniors à Valence
FAMILLES RURALES FEDERATION 81 - 05 63 54 15 44



PUYLAURENS

Séjour pour les personnes accueillies à la halte répit - Equithérapie : le cheval, partenaire idéal
SSIAD ADMR
EN PAYS DE COCAGNE
05 63 75 03 36



CASTELNAU-DE-MONTMIRAIL, CORDES-SUR-CIEL, CASTRES, SAINT-FERRÉOL, VALENCE-D'ALBIGEOIS, ARTHÈS, GRAULHET, SAINT-SULPICE-LA-POINTE, RABASATENS, CARMAUX, BRASSAC, LABRUGUIÈRE

Santé au féminin, toutes concernées - Bougez à deux, c'est mieux ! - Mon coeur, ma vie
MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE - 06 10 15 13 95



SAÏX

Préservation des capacités pour un maintien de l'autonomie des personnes âgées
RESIDENCE MEDICALISEE
EHPAD LA PASTELLIÈRE
05 63 62 49 06
06 78 37 07 14



LESCURE-D'ALBIGEOIS, ARTHÈS

Favoriser le bien vivre de l'avancée en âge : lutte contre l'isolement, aide) la mobilité et prévention des risques de chute des personnes âgées vivant à domicile
EHPAD LES CHARMILLES - LESCURE - 05 63 77 83 30



GAILLAC

Boug'en son et Exprim'toi
LOU MERCAT
05 63 33 78 54
07 69 33 51 81



CAGNAC-LES-MINES, SAINT-AMANS-SOULT, RABASTENS, MAZAMET, ALBI, VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS, CASTELNAU-DE-LEVIS

M2P-Equilibr'âge
MIDI PYRENEES PREVENTION (M2P) - 06 43 74 21 89



VALENCE D'ALBIGEOIS

Programme pluridisciplinaire de prévention de la perte d'autonomie
VYV3 TERRES D'OC CENRTE
READAPTATION PERS AGEES
(CRPA) - 05 63 53 70 70



MONESTIÉS, MIRANDOL, PAMPELONNE, ALMAYRAC, TANUS

Viellir en milieu rural : santé, prévention, autonomie au plus près de chez vous, pour les aidants et les aidés.
SSIAD ALMAYRAC - ASSOCIATION VIAUR CEROU
05 63 76 63 50

LES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 2024

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

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI



CASTRES

Atelier sophrologie et Atelier socio-esthétique
AID81 - 05 63 59 22 06

CULTURE



ALBINE, SORÈZE, VIANE

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



MIRANDOL-BOURGNOUNAC, MONTIRAT, PAMELONNE, ALMAYRAC

Parcours détente culturel et artistique
PLUMES EN SEGALA
06 15 76 41 91

MÉDIATION ANIMALE



ALBI, ARTHÈS, CAMBON, CASTELNAU-DE-LEVIS, CARLUS, CUNAC, FRÉJAIROLLES, LESCURE D'ALBIGEOIS, MARSSAC-SUR-TARN, PUYGOUZON, ROUFFIAC, SAINT-JUERY, 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

SÉCURITÉ ROUTIÈRE



ALBI

Mobitarn seniors
LA POSTE
07 72 30 85 12

TARN

MON DÉPARTEMENT

www.tarn.fr

