

PRÉVENIR LES FRAGILITÉS

Il y a tout (ou presque) près de chez vous !



PARLER ANGLAIS

Tea time vallée du Thoré

► 06 13 17 30 69

► asso.teatimevalleeduthore@gmail.com

DÉPISTAGE DES FRAGILITÉS

Maison de santé de la Haute Vallée du Thoré

Labastide-Rouairoux (annexe à Saint-Amans-Valtoret) ► 05 31 80 99 20

Ateliers prévention à l'Hôpital de St-Pons-de-Thomières

► 04 67 97 41 00

LOISIRS CRÉATIFS

Loisirs créatifs, couture, peinture sur soie
Association PERLE

Le jeudi de 14h à 17h

Labastide-Rouairoux

► perleassociation1@gmail.com

Patchwork, art textile : Au Fil du Thoré

Lundi et jeudi de 14h à 17h

Labastide-Rouairoux ► 06 65 08 90 45

► bucourt.guibert@orange.fr

Dessin, peinture : Art Thoré

Labastide-Rouairoux ► 06 08 88 17 27

Scrapbooking

Bout du Pont de l'Arn ► 06 64 13 34 21

Bricolage : Les petits doigts de fée

Rouairoux ► 06 32 35 95 90

► 06 21 51 05 46

BOUGER

Reprise de la marche avec Asalée

Labastide-Rouairoux

► 05 31 80 99 20 (Maison de santé)

Gym, yoga, gym douce, renforcement musculaire : Foyer Léo Lagrange

Labastide-Rouairoux

► 06 17 06 47 71

► ev.delon@gmail.com

Gym douce, marche/randonnée, jeux de société, micro-informatique

Association culturelle albinole

Albine

► 06 75 25 38 79

associationculturellealbinole@gmail.com

Gym douce : Foyer laïque d'éducation populaire

Saint-Amans

► 06 02 39 63 42

Yoga, scrabble, peinture, couture, scrapbooking, Qi Gong, Vannerie

Association culturelle de St-Amans

Saint-Amans-Valtoret

► 06 75 87 24 87

Danses trad et néo-trad

MJC St-Baudille

► 05 63 61 45 05

ALIMENTATION

Repas à domicile : DORA

Vallée du Thoré et Mazamétain

► 06 78 19 58 99

Épicerie sociale

Place de la Lauze – Mazamet

► 05 67 57 74 92 (mardi matin)

CHANTER

L'écho des rochers

Albine ► 06 98 73 69 65

► guyprotat81@gmail.com

Cantarem

St-Amans ► 06 24 63 60 75

PARTAGER

Belote et autres jeux de société

Foyer Lacabarède-Rouairoux

► 05 63 98 32 94

Mémoire et patrimoine

Lacabarède-Rouairoux

► 05 63 98 31 68

MOBILITÉ

CIVAM Thoré Montagne

Conseils en mobilité

► 06 62 06 34 36

Chéquier « Sortir plus »

Pour les + 75 ans

► 09 71 09 09 71

Transport à la demande

• Taxi-Libellus

Si domiciliation sur St-Amans-Soult et Pont-de-l'Arn

Transport depuis le point d'arrêt du réseau taxi-Libellus le plus proche de chez vous

► 05 63 71 80 00

• Mobi-Libellus

Si domiciliation sur St-Amans-Soult et Pont-de-l'Arn et en situation de handicap

+ 80% ► 05 63 71 80 00

Organisation : MSP de la Haute Vallée du Thoré et
Communauté de communes Thoré Montagne Noire

Liste non exhaustive – Imprimée par nos soins dans le
cadre de la conférence du 8 février 2023 sur le
Dépistage des fragilités (réactualisée : février 2024)



05 63 97 98 08



ctg@cc-thoremontagnenoire.fr