

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

► 06 27 38 02 56

Patchwork, art textile : Au Fil du Thoré
(Lundi et jeudi de 14h à 17h)

Labastide-Rouairoux

► 06 65 08 90 45

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 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 83 10 20 44

associationculturellealbinole@gmail.com

Gym douce : Foyer laïque d'éducation populaire

Saint-Amans - Mardi 18h15 / Vend. 9h15

► 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 / 06 20 87 77 51

mjcstbaudille@wanadoo.fr

ALIMENTATION

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 77 42 07 46

PARTAGER

Belote et autres jeux de société

Foyer Lacabarède-Rouairoux

► 05 63 98 32 94 (Mairie de Rouairoux)

Mémoire et patrimoine

Lacabarède-Rouairoux

L'Entr'Actes - Espace de vie sociale

Thoré montagne noire

► 06 73 57 03 14 (du lundi au jeudi)

► evs@cc-thoremontagnenoire.fr

MOBILITÉ

CIVAM Thoré Montagne

Conseils en mobilité

► 06 62 06 34 36

► contact@civamthoremontagne.org

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 : mai 2026)



05 63 97 98 08



ctg@cc-thoremontagnenoire.fr