

Liste des actions de prévention : Activités physiques adaptées aux plus de 60 ans

Maison Départementale de l'Autonomie
Tél : 05 81 27 70 07
Mèl: contact.mda@tarn.fr
Site: mda.tarn.fr

Type	Titre	Organisateur	Descriptif	Public cible	Date(s)	Adresse	Tarif	Contact
autre	EVAl' SPORT SANTE	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	Après une période d'inactivité, il est important d'évaluer ses capacités avant de reprendre une activité physique. Le référent municipal sport santé de Lavaur vous reçoit pour cela sur rendez vous le Mercredi matin à partir de 9h00.	Personnes âgées dépendantes, Personnes âgées fragiles, Personnes âgées robustes	tous les mercredis à partir de 9h00 du 02/08/20 au 03/07/21	12 Avenue Augustin Malroux 81500 LAVAUR (Pôle sport santé (salle tir à l'arc et escrime))	Gratuit	Matthieu SALVIAC tel : 07 50 14 00 42
Atelier collectif	SPORT SANTE SENIORS (pôle sport santé)	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	Proposer une activité adaptée et régulière aux séniors dans un cadre agréable avec un encadrement qualifié. L'activité est ouverte également aux habitants d'Ambres et de Labastide St Georges.	Personnes âgées robustes, Personnes âgées fragiles	mardi, jeudi et vendredi de 9h30-10h30 et 10h30-11h30 du 02/08/20 au 03/07/21	12 Avenue Augustin Malroux 81500 LAVAUR (Pôle sport santé (salle tir à l'arc et escrime))	Gratuit	SALVIAC Matthieu tel : 07 50 14 00 42
Atelier collectif	SPORT SANTE SENIORS (résidence autonomie de Lagarrigue)	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	Proposer aux résidents une activité physique adaptée tout en ouvrant au public extérieur.	Personnes âgées robustes, Personnes âgées fragiles	lundi 10h-11h30, mardi 10h-11h30, jeudi 10h-11h30 et 14h30-16h, vendredi 10h-11h30 et 14h30- 6h du 02/09/20 au 03/07/21	3 Rue de Lagarrigue 81500 LAVAUR	Gratuit	Résidence Autonomie Lagarrigue tel : 05 63 33 60 40
Atelier collectif	SEANCES TREMPIN SANTE	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	En partenariat avec le dispositif Sport Santé Bien Etre 81, la ville propose aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou en situation d'obésité, ou en rémission d'un cancer une activité physique adaptée.	Personnes âgées dépendantes, Personnes âgées fragiles, Personnes âgées robustes	Mardi et vendredi de 15h15 à 16h15 du 02/09/20 au 03/07/21	12 Avenue Augustin Malroux 81500 LAVAUR	Gratuit	SALVIAC Matthieu Tel : 07 50 14 00 42
Atelier collectif	"DFàR" (De Fragile à Robuste)	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	Mené en complémentarité avec le CCAS, cette action de la ville s'adresse aux personnes pré-fragiles et fragiles, pour les aider à redevenir robustes.	Personnes âgées fragiles	tous les lundis de 14h00 à 15h30 du 02/09/20 au 03/07/21	12 Avenue Augustin Malroux 81500 LAVAUR (Pôle sport santé (salle tir à l'arc et escrime))	Gratuit	SALVIAC Matthieu Tel : 07 50 14 00 42
Atelier collectif	SANTEQUINOX SPORT	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	L'équinoxe du Printemps : symbole du retour à la vie après l'hiver est un moment opportun pour la reprise d'une activité physique. La ville, en partenariat avec les associations sportives, vous proposent un parcours d'activité suivi d'une table ronde.	Personnes âgées robustes, Personnes âgées fragiles	samedi 20 mar. 2021 de 09h30 à 12h00	Place René Cassin 81500 LAVAUR (HALLE D'OCCITANIE)	Gratuit	SALVIAC Matthieu tel : 07 50 14 00 42
autre	Séjour Sport Santé Séniors	MAIRIE DE LAVAUR - SERVICE SPORT	Séjour associant une pratique physique Raisonné, Régulière et Raisonnable et une découverte touristique du site choisi.	Personnes âgées robustes, Personnes âgées fragiles	Les dates du séjour sont à déterminer du 01/01/21 au 31/12/21	place général sudre 81500 lavaur (A déterminer)	A déterminer	SALVIAC Matthieu Tél : 07 50 14 00 42

WWW.TARN.FR

Hôtel du Département - 81013 ALBI CEDEX 09 - TEL : 05 63 45 64 64 - FAX : 05 63 48 69 80
Tout courrier doit être adressé de façon impersonnelle à Monsieur le Président du Conseil départemental