

Les 2èmes Rencontres du Lauragais

Mardi 21 octobre 2025



#Les 2èmes Rencontres du Lauragais – Séniors & Santé

Mardi 21 octobre 2025

9h à 17h

Centre Culturel de Caraman

Entrée libre – Ouvert à tous !

Une journée pour bien vieillir, s'informer et prendre soin de soi # :

Mini-conférences : démarches en ligne, aides pour le maintien à domicile, alimentation, santé mentale des aidants...

Stands d'information : France Services, MDS, CCAS, CAF, Agirc-Arrco et plus encore !

Dépistage de la fragilité ICOPE à partir de 60 ans (sur rendez-vous # cpts-lauragais.fr/consulticope)

Espace « Un coin pour moi » : se détendre et échanger

Un stand sera mis en place pour prendre soin des personnes accompagnées, permettant à leurs proches de profiter sereinement des activités du forum. Une aide-soignante du Centre de Ressources Territorial sera présente pour les accueillir et veiller à leur bien-être.

Et aussi # ateliers interactifs, simulateur de vieillissement, initiations aux premiers secours, activités physiques adaptées, médiation animale #, voyages virtuels, musique #, exposition de l'atelier des pinceaux de Caraman avec le club du 3ème âge « Les gens heureux » ## et foodtruck sur place Pierrot et Mylo

Un forum pensé pour les séniors, leurs proches et les aidants.

