



Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département Lauragais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr

L'agenda

Des ateliers financés par la **Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois** visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

VERDUN LAURAGAIS

LES GESTES QUI SAUVENT - Niveau 2

Les MARDIS 11, 18, 25 JUIN & 02 JUILLET / 9H à 12H

4 SEANCES / ARCOPRED

Avec les conseils d'un formateur-secouriste, vous allez approfondir les connaissances acquises lors des ateliers « initiation » pour répondre au mieux aux réalités de notre quotidien pour agir face aux différents dangers de la vie courante.

Inscription : MSA SERVICES au **04.68.11.77.33**

Lieu : Salle « Le Moulis » - Village vacances - Pont du Moulin d'Amont - 11400 VERDUN LAURAGAIS

MONTREAL

PLACE A L'IMPROVISATION

LUNDI 3 JUIN / 10H à 12H

ATELIER THEATRAL / Compagnie La Façon

Animé par deux comédiens, vous découvrirez et vous vous initierez à la pratique du théâtre grâce à des mises en situation et de l'improvisation théâtrale. Un moment de partage et de convivialité.

Inscription : Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Salle des fêtes - rue de la mairie - 11290 MONTREAL

MONTREAL

VEILLIR D'ACCORD MAIS Y A PAS LE FEU ! - SAISON 2

LUNDI 3 JUIN / 14H à 16H

PIECE DE THEATRE / Compagnie La Façon

Ils nous avaient fait sourire et parfois même rire avec « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! », pièce de théâtre sur le thème de l'avancée en âge. Claire Rieussec et Fabrice Guérin reviennent avec leur « Saison 2 » : un tout nouveau spectacle, avec, encore une fois, une galerie de personnages attachants à l'assaut des recommandations du « bien vieillir ».

Entrée libre & gratuite - **Lieu** : Salle des fêtes - rue de la mairie - 11290 MONTREAL



RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

CONFERENCE SANTE

Le **Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon**, en partenariat avec **L'Espace Seniors du Lauragais & la Commune de Bram**, a le plaisir de vous inviter à la conférence : **« ETRE ACTEUR DE SA SANTE ET DE SON BIEN ETRE : LES APPORTS DE LA PREVENTION »**

On considère aisément la santé comme allant de soi. Pourtant, veiller à sa santé et à son hygiène de vie est essentiel. Pour cela, il est important de savoir quel équilibre alimentaire adopter, comment poursuivre une activité physique régulière et comment prendre soin de soi.

Pour vous aider à **préserver votre capital santé**, le **docteur Claudia BADOT et Christelle MANZANEDO, psychologue**, du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Montpellier animeront cette conférence qui vous permettra de choisir les bons comportements à adopter et de rester en bonne santé. A l'issue de la conférence, vous pourrez découvrir les aides et les services d'accompagnement de l'Espace Seniors du Lauragais et de l'Agirc-Arrco dont vous pouvez bénéficier.

MARDI 4 JUIN à partir de 9H30 - Entrée libre et gratuite

Lieu : Halles Claude Nougaro - 9 Place Carnot - 11150 BRAM



RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

« ETRE ACTEUR DE SA SANTE ET DE SON BIEN ETRE: LES APPORTS DE LA PREVENTION »

Mardi 04 juin 2024
de 10h00 à 12h00
accueil à partir de 9h30

Halles Claude Nougaro
9 Place Carnot
11150 BRAM

Entrée libre et gratuite

On considère la santé comme allant de soi, pourtant veiller à sa santé et à son hygiène de vie est essentiel

Cette conférence animée par le Docteur Claudia BADOT et Mme MANZANEDO, psychologue du Centre de Prévention Agirc Arrco vous permettra de mieux comprendre les comportements à adopter pour préserver votre capital santé

en partenariat avec l'Espace Seniors du Lauragais et la Commune de BRAM

- ☐ **LUNDI 17 JUIN 14H à 16H30 ou JEUDI 27 JUIN DE 9H30 À 11H30 : CLASSEMENT DES DOSSIERS SOUS WINDOWS 10 ET 11 (APPROFONDISSEMENT).** Après les ateliers (BASE) nous vous proposons de poursuivre le perfectionnement : Ruban de fonctions, volets de navigation, volet de visualisation mode cases à cocher, glisser déposer, couper coller, copier coller n'auront plus de secrets pour vous !
 - ☐ **MARDI 2 JUILLET DE 9H30 À 11H30 :** Les bonnes pratiques numériques pour **UNE NAVIGATION SÉCURISÉE.** Rappel des bons réflexes pour ne plus craindre de plonger dans l'océan du Web !
 - ☐ **JEUDI 11 JUILLET DE 9H30 À 11H30 :** C'est l'été, on se détend ... Téléchargez **DES APPLICATIONS JEUX SUR LE PLAYSTORE** de votre smartphone et testez les ! (jeux de lettres, de carte, de mémoire...)
 - ☐ **JEUDI 25 JUILLET DE 9H30 À 11H30 :** **INSTALLEZ ET DÉCOUVREZ WHATSAPP.** Cet outil de messagerie instantanée très en vogue qui vous permet de communiquer avec vos proches par écrit ou en visio !
- Inscription :** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

Pour toutes questions autour de **l'usage du numérique & être accompagné(e) pour devenir autonome dans la réalisation de vos démarches**, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

- ☐ **LUNDI 17 JUIN 9H30 À 12H, JEUDI 27 JUIN, MARDI 2 JUILLET, JEUDIS 11 & 25 JUILLET de 13H30 à 17H**
- Inscription :** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY
Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



RDV ASSECO : REUNION D'INFORMATION

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif autour des démarches en lien avec **LES ASSURANCES** : Assurance habitation, assurance auto, assurance Accident de la vie, contrat obsèques ... L'assurance entoure notre quotidien. Elle rythme par ses multiples solutions chaque étape de notre vie. Un atelier informatif sur la protection du consommateur.

- ☐ **JEUDI 6 JUIN OU JEUDI 20 JUIN de 9H30 à 11H30**
- Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY
Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

RÉUNION D'INFORMATION ASSECO DE L'AUDE
LES ASSURANCES
 HABITATION - VOITURE
 OBSÈQUES - ACCIDENT DE LA VIE
LES JEUDIS 06 ET 20 JUIN 2024
 9H30 à 11H30
 ESPACE SÉNIORS DU LAURAGAIS
 49 RUE DE DUNKERQUE 11400 CASTELNAUDARY
 Inscription 04 68 23 71 90



LES BONS RÉFLEXES POUR CONSOMMER RESPONSABLE

EN PARTENARIAT AVEC UFC QUE CHOISIR

Découvrez et échangez autour des bonnes pratiques éco-responsables : comment réduire ma consommation d'électricité, faire des économies d'eau, réduire ses déchets, respirer un air sain chez soi et d'autres conseils pratiques au quotidien !

- ☐ **Rendez-vous le MARDI 18 JUIN de 9H30 à 11H30**
- Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY
Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

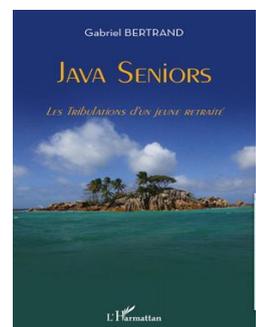
FRANCE EMPLOI DOMICILE
Les bons réflexes pour consommer responsable
 Participez à un atelier gratuit animé par UFC Que Choisir :
 Découvrez et échangez autour des bonnes pratiques éco-responsables : comment réduire ma consommation d'électricité, faire des économies d'eau, réduire ses déchets, respirer un air sain chez soi et d'autres conseils pratiques au quotidien !
Mardi 18 juin à Castelnaudary de 9h30 à 11h30
 à l'Espace Seniors du Lauragais
 49 Rue de Dunkerque, 11400 Castelnaudary
Inscription
 04 68 23 71 90
 eslauragais@msa.fr
 En partenariat avec : msa, l'escm, UFC



Le PLAISIR de LIRE

JAVA SENIORS - Gabriel Bertrand (Auteur) - Paru en février 2012 - Roman (broché)

Serge Bessière et son ami Cosinus sont deux amis retraités, respectivement veuf et divorcé; ils décident de se concocter un joyeux cadre de vie. Des personnages vont ponctuer cette étape de leur vie, comme Odile, une femme mariée depuis trente ans, qui a aimé Serge ; la "sirène" de la plage des Conches ou Le Moal le vieux matelot. Au-delà de la dérision, Java Seniors soulève un coin du voile qui recouvre ce passage entre la vie au travail et celle des retraités, le dernier bizutage en quelque sorte.





EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !



"**DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**", le Département de l'Aude, avec **Gée Aude**, vous proposent d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !



LA CASSAIGNE

PAPILLONNER DE FLEUR EN FLEUR

SAMEDI 1 JUIN / 14H À 17H

3 km / Facile

Sur fond théâtral, tel un papillon, découvrez les fleurs à butiner.

Inscription : Nature en jeux, Aurélie AZEMA, **07 68 42 10 29** & Compagnie Ici et pas Ailleurs Carlos Pintos

Lieu : RDV devant la mairie – Matériel fourni - Réservation obligatoire



VILLASAVARY

UNE NUIT SUR LA COLLINE

VENDREDI 26 JUILLET / 20H30 à MINUIT

1 km / Facile

Les yeux vers les étoiles et les oreilles dans les bois, découvrez le lien entre faune nocturne et ciel étoilé.

Inscription : Nature en jeux Aurélie AZEMA 07 68 42 10 29 & Stimuli Jamy DELRIEU

Lieu : parking devant le centre de loisir de Besplas. Réservation obligatoire - Matériel fourni. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds (gants, bonnets, chaussures), couvertures, fauteuils...

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelsensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>, demandez la brochure au **04 68 23 46 56**



VILLASAVARY

UN AIR DE LAVANDE DANS LES COLLINES

DIMANCHE 16 JUIN / 14H30 À 18H

4 km / Moyen

Les méditerranéennes collines du Vent abritent une biodiversité remarquable. La lavande en est le fleuron odorant, sauvage ou cultivée comme au domaine de Besplas, qui nous ouvre ses portes.

Inscription : Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

Lieu : RDV lieu-dit La Viguière, près de la chapelle de Besplas. Réservation obligatoire



LES RENCONTRES MEDIATHEQUES

Nouvelle date !

"**Savoureuses, mystérieuses, joueuses : le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais chaurien !** »

Accompagnées par un bibliothécaire, les personnes découvriront non seulement la médiathèque de Salles sur l'Hers, au cœur des collines de La Piège, mais aussi « **l'histoire et des anecdotes sur les noms de lieux du Lauragais et de La Piège !** ». Une passionnante et vivante conférence de **l'historien Lucien Ariès**, éminent spécialiste de son Lauragais natal.

JEUDI 13 JUIN de 14H30 à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : MEDIATHEQUE SILENE - 16 Grand Rue - 11410 SALLES SUR L'HERS



PERMANENCE ACCES AUX DROITS

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNE PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE fait partie des territoires sélectionnés participant à **UNE EXPÉRIMENTATION TERRITORIALE** visant à réduire le non-recours aux droits sociaux pour la période 2024-2026.

La **MAISON FRANCE SERVICE** orchestre ce projet dont l'objectif est de faciliter et simplifier l'accès aux droits. Il s'agit d'aller vers les territoires afin de permettre aux personnes d'être informées et accompagnées dans leur droits.

Nous vous invitons à venir rencontrer les services publics qui œuvrent sur votre territoire afin que ces derniers vous informent sur leurs missions & que vous soyez conseillés et orientés selon vos besoins ! Nous vous donnons RDV :

VENDREDI 21 JUIN de 15H à 18H30 – Entrée libre et Gratuite

Venez à la rencontre des services publics et faire le point sur vos droits !

Lieu : FOYER - 3 PLACE DE LA MAIRIE – 11240 FERRAN

Pour plus d'informations, contactez la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère au 04 68 76 69 40

PERMANENCE FRANCE SERVICES

FERRAN, au foyer

Vendredi 21 juin de 15h à 18h30

Venez à la rencontre des conseillers France Services :

NOS MISSIONS



Venez à la rencontre des partenaires présents :

ESPACE SENIOR : service du département pour accompagner et informer tous audois de 60 ans et plus.
MAISON DES SOLIDARITES : différents services du Département qui agissent en faveur de l'enfance, de la famille et de tous les habitants du territoire.



CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE : service de maintien à domicile et portage de repas à domicile.

GRATUIT & CONFIDENTIEL
PROCHE DE VOUS POUR FACILITER VOS DEMARCHES AU QUOTIDIEN

Renseignements et informations :
04.68.76.69.40
contact@ccplm.fr



La Réflexologie Combinée permet un accompagnement de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous. Grâce à la stimulation de zones dites "réflexes" situées sur différents microsystèmes (pieds, mains, visage, oreilles et dos), cette méthode apporte Mieux-Être et autorégulation du corps. La Réflexologie Combinée permet d'adapter les soins à chaque individu, alliant efficacité et Bien-Être.

L'association Française des Réflexologues Indépendants vous propose de participer à **UN ATELIER DÉCOUVERTE.**

☐ JEUDI 20 JUIN de 14H à 15H30 OU de 15H45 à 17H15

Lieu : Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 rue de Dunkerque - Castelnaudary

Pour plus d'informations et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90



MUT'ONLINE : VOTRE RENDEZ-VOUS SANTÉ ESTIVAL !

LA CAMPAGNE ESTIVALE, PROPOSÉE PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE, REPREND !

La Mutualité Française Occitanie vous propose des webinaires gratuits, pour vous aider à faire des choix éclairés en matière de santé. Santé mentale, alimentation, activité physique, santé environnementale, bien-être par les plantes, etc.

Ouvertes à tous, ces actions à distance sont une réelle alternative aux ateliers en présentiel et permettent de sensibiliser des personnes éloignées de la prévention ou isolées.



MARDI 30 MAI – 18H à 19H : Gym sur chaise : mon renforcement musculaire !

Animé par : Benoît MIRANDE, Responsable prévention et promotion de la santé et enseignant en activité physique adaptée

JEUDI 20 JUIN – 18H à 19H : Eco-anxiété : gérer nos émotions face au changement climatique ?

Animé par : un psychologue

MARDI 25 JUIN – 18H à 19H : Agir ensemble face au réchauffement climatique

Animé par : un éducateur en environnement

JEUDI 27 JUIN – 18H à 19H : Le microbiote intestinal : ces bactéries qui nous veulent du bien !

Animé par : Mallorie FERREC, Responsable prévention et promotion de la santé et diététicienne

MARDI 2 JUILLET – 18H à 19H : Analyser et comprendre sa prise de sang

Animé par : Régine BRU-SONNET, Responsable prévention et promotion de la santé et infirmière

JEUDI 4 JUILLET – 18H à 19H : Mieux préserver son dos au quotidien !

Animé par : Benoît MIRANDE, Responsable prévention et promotion de la santé et enseignant en activité physique adaptée

Inscription : <https://occitanie.mutualite.fr/actualites/mutonline-2024-vos-rendez-vous-sante-gratuits-en-ligne/>

Retrouvez les replays sur la chaîne YouTube de la Mutualité : www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542



JOURNEE MONDIALE MALADIE PARKINSON

Le **COMITÉ AUDOIS FRANCE PARKINSON** organise une rencontre dans le cadre de la journée mondiale dédiée à la maladie. Sera proposée **UNE CONFÉRENCE SUR L'ÉTAT DE LA RECHERCHE** sur la Maladie de Parkinson par **Mme Chirine KATRIB**. Le site permettra de passer le moment du midi avec repas tiré du sac ainsi que l'organisation d'activités (balade, boules, ...) l'après-midi. De plus, le Comité offrira le verre de l'amitié.

☐ VENDREDI 7 JUIN À PARTIR DE 10H À 16H

Lieu : Salle polyvalente – Rue du Foyer – 11700 COMIGNE

Informations : Comité Audois par téléphone au 06 58 30 15 30 ou par mail

comite11@franceparkinson.fr

40 ANS FRANCE PARKINSON Libérons le mouvement

Des événements dans toute la France

Conférences – Débats – Animations

40 ANS Journée mondiale Parkinson 2024

vendredi 7 juin 2024 de 10h à 16h
Salle polyvalente
Rue du foyer, 11700 Comigne

Avec le soutien de



MÉDIATHÈQUES DE CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS

☐ JEUDI 27 JUIN 2024 de 19H à 20H : CONCERT MUSIQUES DU MONDE : QUE LE MONDE EST VASTE !

Mettez vos souliers ! Avec nos voix, une guitare et tout un tas de percussions, nous jouons les musiques d'artistes du monde entier. Notre malle est pleine de soleil, de transes africaines, de douceurs des îles. Le Brésil, l'Angola, le Cap-Vert, la Réunion... Même pas mal aux pieds ! On sautille du côté de Cuba, on danse à s'en trouer les chaussettes sur une valse sicilienne. Entrée libre.

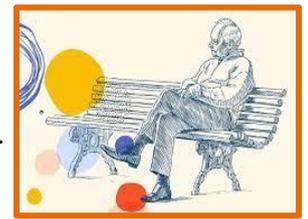
☐ SAMEDI 29 JUIN 2024 de 11H30 à 12H30 : LE CERCLE DE LECTURES PARTAGÉES

Un cercle de lectures dans lequel se plonger pour partager ensemble vos derniers romans-coups de cœur littéraires et livres-amis. De tous genres, de tous horizons, de toute culture, des propositions de lectures d'été : romans légers ou romans-monde, romans d'ici ou d'ailleurs, pour simple sac à dos ou valise à tiroirs, malle...

Lieu : Médiathèque Georges Canguilhem - 8 rue du Commandant Raynal 11400 CASTELNAUDARY

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interactions sociales... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.



Le **DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant **UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**. Vous pouvez bénéficier **gratuitement d'un soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous pour reprendre confiance en vous. *Cet accompagnement sera assuré par Meriyem Nouri, psychologue.*

☐ **MARDI 28 MAI – 14H à 15H30 & MARDI 25 JUIN – 9H à 10H30**

Animée par Meriyem Nouri

BULLE D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ : un point de rencontre pour échanger librement dans un espace convivial, permettant de sortir de son quotidien et créer du lien. Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations sur ces dispositifs, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



S'ENGAGER POUR LES AÎNÉS ISOLÉS !

En France aujourd'hui, 2 millions de personnes âgées sont isolées des cercles familiaux et amicaux. Parmi elles, 530 000 personnes sont en situation de mort sociale.

Soutenues par le **Département de l'Aude**, l'association les Petits Frères des Pauvres et la commune de **Castelnaudary** vous proposent des temps d'informations collectifs pour échanger sur les actions de mobilisation citoyenne et l'engagement bénévole pour lutter contre l'isolement de nos aînés avec le concours financier de la CNSA, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres **LUTTENT CONTRE L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE DES PERSONNES ÂGÉES**, prioritairement les plus démunies. Le cœur de l'action est de créer du lien social autour de la personne accompagnée. Reconnue d'utilité publique, l'association est non confessionnelle et apolitique.

Association de référence depuis plus de 70 ans, les Petits Frères des Pauvres rappellent l'urgence d'agir contre **CE FLÉAU INVISIBLE**, dans une société où les personnes âgées sont victimes de préjugés négatifs voire dévalorisants et où les nouveaux rythmes de vie conduisent malheureusement à une fragilisation des liens familiaux et sociaux.

Répondre aux enjeux du vieillissement est aujourd'hui une nécessité, alors **MOBILISONS-NOUS ENSEMBLE** pour faire de la cause des personnes âgées une priorité, et pour leur permettre de vieillir le plus sereinement possible.

Une plateforme nationale d'écoute téléphonique anonyme et gratuite Solitud'Ecoute joignable 7 jours/7 de 15h à 20h au 0800 47 47 88.

Si vous souhaitez vous ENGAGER BÉNÉVOLEMENT et PRENDRE PART À UNE VIE D'ÉQUIPE ASSOCIATIVE, contactez Magali Vingerder, Coordinatrice de développement social au 07 56 30 47 83 ou par mail : castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés

Vous avez envie d'aider
des personnes qui
souffrent de solitude ?

Vous êtes une personne
âgée et vous souhaitez
rompre votre isolement ?

**REJOIGNEZ
L'ÉQUIPE DE
CASTELNAUDARY**

07 56 30 47 83

 petitsfreresdespauvres.fr



LES APRES-MIDIS JEUX !

L'association **Génération Mouvement**, en partenariat avec la commune de CASTELNAUDARY, vous invite à partager un moment de détente et de convivialité, au programme : **jeux de cartes et jeux de société** !

☐ **RDV les VENDREDIS 7, 14, 21, 28 JUIN – 14H à 17H – Entrée libre et gratuite**

Lieu : Salle "Sainte Catherine" et "le Périé" Résidence - Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

Renseignements : Résidence Autonomie Pierre Estève au 04.68.23.75.40

Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.



Après de votre Espace Seniors

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue.

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

GRUPE DE PAROLES / Meriyem Nouri, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

MARDI 18 JUIN & MARDI 23 JUILLET de 14H30 à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY



BALADE CONTÉE : UNE SORTIE NATURE POUR UN PEU DE RÉPIT

Les services Environnement & Prévention/Espaces Seniors du Département de l'Aude proposent aux AIDANTS/AIDÉS de se retrouver dans un moment de détente à travers la découverte d'un ESPACE NATUREL à VILLASAVARY. Les associations GRAINS d'ART & ECODIV guideront cette sortie, pour vous faire découvrir la faune et la flore du site visité & partager son histoire particulière

« COLLINES DE BESPLAS »

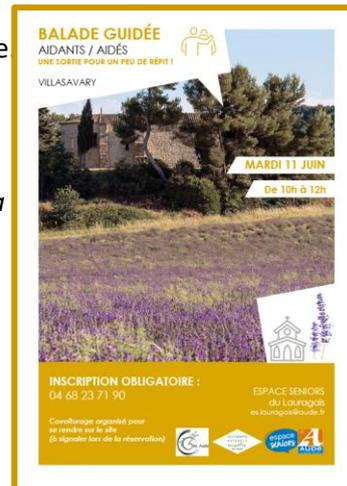
"Au départ du domaine de Besplas et de ses champs de lavande bio en fleurs, partons à la découverte des plantes méditerranéennes des collines du Vent ! Notre petite boucle (maximum 2 km) nous amènera à passer par la remarquable chapelle Saint-Martin-de-la-Salle. En même temps, un espace extérieur ombragé dans l'exploitation, sera idéal pour admirer les bouquets de lavande et les peindre à l'aquarelle."

Nous vous proposons de terminer cette sortie illustrée et contée avec le partage d'un pique nique sous forme d'auberge espagnole à l'ombre d'une grange.

MARDI 11 JUIN de 10H à 14H

RDV à l'Espace Seniors Lauragais (9H30) - 49 rue de Dunkerque à Castelnaudary
Covoiturage organisé pour se rendre sur le site ou RDV au colline de Besplas, accès possible en voiture jusqu'au site de départ – Des sièges pliants et bâtons de marche seront fournis en cas de besoin.

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE suivi d'un GOUTER RECREATIF

L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer l'été autour d'un moment convivial en partageant un PIQUE-NIQUE ESTIVAL SUIVI D'UN APRÈS-MIDI DE JEUX divers et variés : cartes, jeux de société... que vous découvrirez ou que vous pouvez faire découvrir à vos adversaires !

Vous êtes libres de venir et repartir quand vous le souhaitez au cours de ce temps partagé.

MARDI 30 JUILLET de 12H à 14H puis de 14H à 16H

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

