

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

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.

Ci-dessous les actualités du mois de février. Bonne lecture !

L'agenda



Programme de l'association Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes

CASTELNAUDARY

LE JARDIN COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

2 SEANCES / EPLEFPA Lauragais

VENDREDIS 3/02 & 10/02 / 14H à 17H

Initiation et prise en main de la visioconférence

6 SEANCES / EPLEFPA Lauragais

VENDREDIS 17/02, 17/03, 7/04 & 14/04 / 14H à 17H

Des séances pour créer, entretenir et utiliser un jardin de plantes aromatiques et médicinales. Connaître les différents types de semis, de bouturage et de marcottage. Entretien son jardin (arbustes, vivaces, graminées) avec réalisation des différentes tailles d'entretien. Parcours nature dans le parc multicentenaire du lycée agricole avec un temps de méditation guidée autour des sens à éveiller.

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

Lieu : Salle de l'Orangerie - AGRICAMPUS de Castelnaudary - Lycée Agricole - 935 AV du Docteur René Laennec - 11400 CASTELNAUDARY

MONTREAL

GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE POUR SENIORS

JEUDI 9 FEVRIER / 14H à 15H30

CONFÉRENCE / Eric Augoyard

Lieu : Salle Pyrénées - Rue du 19 Mars - 11 290 MONTREAL

JEUDIS 16, 23, FEVRIER, 02, 09, 16, 23, 30 MARS, 06, 13, 20

AVRIL, 04 & 11 MAI / 14H à 15H30

12 SÉANCES / Eric Augoyard

Le Qi Gong est une gymnastique douce chinoise dont la spécificité est d'être pratiquée dans la lenteur, avec une écoute et une prise de conscience particulière du corps. L'union des mouvements avec une respiration profonde amène naturellement un apaisement de l'esprit et un sentiment de bien-être général. Une grande variété d'exercices pour répondre à des besoins variés.

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

Lieu : Salle Des Fêtes - Rue de la Mairie - 11 290 MONTREAL

MOLANDIER

« SANTÉ VOUS BIEN »

Les MERCREDIS de FEVRIER à JUIN / 15h45 à 17h

SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE

Lieu : Salle Jean Foulquier au Cœur du village 11420 MOLANDIER

Les VENDREDIS 17/02 & 17/03 / 14H à 16H

2 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne

Lieu : Salle du Conseil Municipal - 2 place Jeanne - d'Arc - 11420 MOLANDIER

Inscription: Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

PEXIORA

GESTES DE SECOURISME

MERCREDI 15/02 / 9H à 12H,

MERCREDI 01/03 / 9H30 à 11H30

2 SÉANCES / EPLEFPA Lauragais

Initiation et prise en main de la visioconférence

MERCREDI 1/03 / 14H à 17H

MERCREDIS 8, 15 et 22/03 / 9H à 12H

MERCREDI 29/03 / 9H à 12H & 14H à 17H

6 SÉANCES / EPLEFPA Lauragais

Des séances pour apprendre comment prévenir les situations d'accident, se former à la pratique de gestes de secourisme adaptés à une situation. A la fin de la formation, être capable de rechercher les dangers et risques pour protéger, puis examiner la victime et secourir.

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

Lieu : SALLE POLYVALENTE - Rue du Stade - 11150 PEXIORA

SAINT GAUDERIC

@-GENERATION-11 - NUMERIQUE INITIATION

Les LUNDIS 06, 13, 20, 27 FÉVRIER, 06, 13, 20, 27 MARS, 3/04 & 17/04 / 14H à 16H

10 SÉANCES / Familles Rurales de l'Aude

Des ateliers informatiques pour devenir autonome, aborder les connaissances et savoirs de base, internet, les sites qui vous sont dédiés, la vie pratique, les réseaux sociaux.

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

Lieu : Salle du Conseil Municipal - 5 rue de la mairie - 11270 SAINT GAUDERIC



CASTELNAUDARY

« LA MALLE D'AVEVENTURE » : Des rencontres mensuelles pour passer un moment agréable et convivial, développer ses connaissances et se maintenir en forme. Avec un fil rouge culturel, la Malle d'Aventure vous donne rendez-vous cet hiver, chaque mois sur le thème d'Olympe de Gouges. Férue de théâtre, elle s'est fait une renommée dans le domaine avant de s'investir dans d'autres sujets de société comme la place des femmes, la politique et l'esclavagisme.

☐ **LUNDI 13 FEVRIER - 14H À 15H** : **CONFÉRENCE** sur Montauban et le Quercy Tarn-et-garonnais animée par Laure Alonso. Connaissez-vous l'histoire des *400 coups* ? Cette expression vient de Montauban ! Et savez-vous quelle est la spécialité du Quercy vert, dans le Tarn-et-Garonne ? Qu'appelle-t-on « or rouge du Quercy » ? Vous aurez toutes les réponses et bien plus à l'occasion de cet atelier dédié à Montauban et au Quercy Tarn-et-garonnais.

☐ **LUNDI 06 MARS - 14H À 15H** : **CONFÉRENCE** sur Olympe de Gouges animée par Laure Alonso - Dans ce mois dédié à la Journée internationale du droit des femmes, nous mettons à l'honneur Olympe de Gouges. Connue pour ses idées féministes, en avance sur son temps, elle est l'auteurice de la *Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne*. Mais connaissez-vous ses autres idées progressistes ?

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

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



« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

☐ **JEUDI 9 FEVRIER de 9H30 À 11H30** : **Les dangers du numérique : Prévention des arnaques, la cyber criminalité, le phishing**

Des attaques peuvent cibler les particuliers mais aussi les entreprises et les administrations. Elles visent à obtenir des informations personnelles afin de les exploiter ou de les revendre (données bancaires, identifiants à des sites marchands, etc.). Hameçonnage (« phishing ») et « rançongiciel » sont des exemples connus d'actes malveillants portant préjudice aux internautes. Il ne s'agit pas de vous dissuader d'utiliser les outils numériques, mais bien au contraire de développer les usages tout en connaissant les risques et surtout, comment éviter les conséquences désagréables. Venez découvrir les réflexes simples qui existent pour s'en prémunir.

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

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

☐ **JEUDI 9 FEVRIER DE 11H30 à 17h & JEUDI 23 FEVRIER de 9H30 à 17h** : sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

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



ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES SOINS PALLIATIFS - A.S.P. - AUDE

L'**ASP-AUDE** organise une représentation théâtrale qui évoque avec humour les sujets de la vie... et de la mort. Cette représentation sera suivie d'un débat sur la fin de vie et les soins palliatifs en présence du Dr C. Fourcade, présidente de la Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs. Cet événement est ouvert à tous.

☐ **RDV MARDI 7 FÉVRIER, À 19H45**, théâtre Na Loba à Pennautier

Tarif 10€ (5€ pour les adhérents de l'ASP-Aude)

Réservations : <https://www.helloasso.com/associations/asp-aude/evenements/theatre>





PORTAIL « GERER MES BIENS IMMOBILIERS »



Le portail « Gérer mes biens immobiliers » (GMBI) proposé par l'administration fiscale vous permet de visualiser en un seul coup d'œil toutes les caractéristiques de vos biens immobiliers. Depuis leur espace personnel sur impots.gouv.fr, les propriétaires peuvent consulter facilement les informations de leurs biens et réaliser leurs démarches administratives en quelques clics.

Nouvelles fonctionnalités : le service s'est enrichi, avec la possibilité de réaliser en ligne les déclarations foncières et les déclarations relatives aux taxes d'urbanisme. Il est possible de déclarer en ligne ses travaux d'agrandissement ou d'aménagement, le service propose un pré-remplissage simplifié et un accompagnement personnalisé, d'effectuer une déclaration de fin de travaux.

A compter du 1^{er} Janvier et jusqu'au 30 Juin 2023 : **TOUS** les propriétaires doivent faire une « déclaration d'occupation et des loyers » pour chaque bien immobilier qu'ils possèdent, à travers le portail impots.gouv.fr : cela permet de calculer les taxes d'habitations (TH). A défaut de déclaration, le logement sera considéré comme résidence secondaire et donc soumis à une taxe d'habitation et une amende. Cela concerne même les seniors propriétaires de leur logement depuis plusieurs années.

Pour plus d'informations : Plateforme téléphonique, assistance et accompagnement des usagers : 0 809 401 401



DOSSIER UNIQUE DE DEMANDE D'AIDES À L'AUTONOMIE

Le Département de l'Aude, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA déploient **UN NOUVEAU FORMULAIRE de DEMANDE D'AIDES À L'AUTONOMIE** à partir de 2023 pour simplifier les démarches administratives des personnes âgées et renforcer l'accessibilité aux aides à domicile.

Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie est un nouvel imprimé destiné à faire :

- une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) auprès des Départements,
- une demande d'aide Bien Vieillir Chez Soi (BVCS) auprès de la Carsat,
- une demande d'Accompagnement A Domicile des Personnes Agées (d'AADPA) auprès de la MSA.



Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie permet de simplifier les démarches administratives des personnes âgées désireuses de rester à domicile et de favoriser leur accès aux droits. Il a été conçu de manière à faciliter l'orientation de la demande vers le bon organisme et en cas d'erreur, le dossier est automatiquement réorienté.

Par ailleurs, le déploiement de ce formulaire s'accompagnera, dans l'Aude, de la mise en œuvre de la reconnaissance mutuelle de l'évaluation de la dépendance entre le Département, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA, le demandeur ne fera donc pas l'objet d'une double sollicitation pour évaluer sa situation et son niveau de dépendance. Ce dossier illustre la volonté des organismes de Sécurité sociale et des collectivités locales de travailler ensemble pour accompagner la transition démographique et proposer un parcours simplifié aux personnes fragiles.

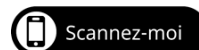
Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/formulaires-et-services#aides-a-domicile> ou contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



ANNUAIRE DIGITAL DES ASSOCIATIONS Personne Agée/Handicapée

Le **DÉPARTEMENT** a organisé le lundi 5 décembre dernier un forum du « bénévolat solidaire » afin de célébrer l'engagement des bénévoles, mettre en lumière les réalisations des associations & encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolats notamment auprès des personnes âgées/ personnes handicapées. Il a été créé par le **Département** un **ANNUAIRE DIGITAL** des associations PA/PH :

- Vous souhaitez devenir bénévole dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap
- Vous recherchez des bénévoles pour votre association



Retrouvez l'ANNUAIRE DIGITAL des Associations PA/PH : <https://www.aude.fr/annuaire-associations-pa-ph>

① **LES SALAIRES À LA HAUSSE AU 1ER JANVIER 2023**

Tous les salariés à domicile, quel que soit leur emploi, dont la rémunération actuelle est inférieure au nouveau salaire minimum conventionnel correspondant à leur emploi sont concernés. **Le montant du Smic est de 11,27 € brut.** Si vous pratiquez ou percevez un tarif plus élevé que le minimum prévu, rien ne change !

② **NOUVEAUTÉ EN 2023 : INDEMNITÉ DE DÉPART VOLONTAIRE À LA RETRAITE**

Depuis le 1er janvier 2023, les salariés partant volontairement à la retraite peuvent bénéficier d'une indemnité conventionnelle de départ volontaire à la retraite sous conditions qui prend en compte **l'ensemble de la carrière dans la branche, quel que soit le métier exercé, y compris avec des interruptions de carrière.**

L'employeur n'a désormais plus à prendre en charge le versement de l'indemnité de départ qui est financée, de manière mutualisée, par une contribution à la charge des particuliers employeurs, assise sur les salaires versés aux salariés du secteur qu'ils emploient. Cette mutualisation permet ainsi de garantir un mécanisme de solidarité entre les particuliers employeurs au service d'une effectivité des droits des salariés du secteur.

L'intéressé(e) devra formuler sa demande de versement de l'indemnité conventionnelle de départ volontaire à la retraite auprès de l'IRCEM Prévoyance, accompagnée des pièces justificatives. La demande est formulée, par le salarié, son représentant légal ou ses ayants droit, dans un délai de 180 jours calendaires à compter du lendemain de la date effective de départ volontaire à la retraite. Ce document est téléchargeable :

https://www.particulieremploi.fr/wp-content/uploads/2023/01/DEPART-RETRAITE-IP_Imprimable_221201.pdf

Particulier Emploi anime un temps d'information à distance et en direct pour informer les salariés à domicile sur leurs droits lors d'un arrêt maladie ou d'un départ à la retraite :

 **MERCREDI 15/02 – 13H à 14H30 OU MARDI 21/02 - 20H à 21H30**

Visioconférence **“MALADIE, RETRAITE, QUELS SONT MES DROITS ?”** - L'inscription est obligatoire

<https://www.particulieremploi.fr/actualite/C3%A9/visioconference-maladie-retraite-queles-sont-mes-droits>

BIEN-VIVRE

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

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 sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

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

Le PLAISIR de LIRE

LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE - Allard, Michel (médecin) - Cherche Midi

Vieux mais toujours heureux !

Si vivre le plus longtemps possible, voire dépasser le cap des 100 ans, n'est plus un rêve ou un fantasme, il est hors de question de vieillir sans être heureux !

C'est aux centenaires – et, entre autres, à Jeanne Calment – que le docteur Michel Allard s'est directement adressé. Qui mieux qu'eux, qui ont déjà tout vécu, pour nous parler du bonheur ?

À partir d'études scientifiques et d'observations personnelles, l'auteur dégage des traits de caractère et des comportements propres aux centenaires, mais surtout une énergie et une envie de vivre fondamentales, et nous livre ainsi la recette de la longévité heureuse.

À partir de témoignages de centenaires, des conseils pour apprendre à bien vieillir tout en gardant sa joie de vivre.



Spécial Aidants !

Actualité !

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



Les RDV auprès 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



LA PAUSE AIDANT(E)S

Grands cuisiniers et grands gourmands, nous vous invitons à La Pause Aidants de la **CHANDELEUR**. Un instant convivial de rencontre, de partage et d'échanges autour d'une crêpière prête à régaler vos papilles ! Un temps de rencontre libre et ouvert, pour échanger entre pairs, pour discuter de ce qu'il vous plaira, en dehors des tracas du quotidien. Venez déguster crêpes et pancakes pour vous réchauffer !

MARDI 14 FEVRIER / 9H30 à 11H

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



ATELIER PHOTO LANGAGE

MOMENT D ECHANGES/ Meriyem Nouri, psychologue

Le photolangage est un outil de travail de médiation thérapeutique qui facilite et libère la parole, à travers un ensemble de photographies variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie...

Chaque participant peut choisir une ou plusieurs images et exprimer ce qu'elle(s) évoque(nt) pour lui au moment de l'atelier. Il s'agit d'associer des idées, déclencher ou amorcer les échanges dans un climat bienveillant et créatif, pour aller vers un lâcher prise personnel et à la rencontre de l'autre. La photographie facilite l'expression de la parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant. Cette approche peut également permettre de relativiser sa propre perception d'une situation.

LUNDI 6 FEVRIER / 14H30-16H30

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



INFO Proche Aidant(e) - Horizon Emploi

Le CIDFF de l'Aude met en place une action "Info Proche Aidant.e - Horizon Emploi" en direction des personnes proches aidant.e.s.

Dans ce cadre là, le CIDFF propose d'accompagner les proches aidant.e.s à la réalisation d'un **bilan d'orientation** afin de permettre à ceux ou celles coupé.e.s de leur vie professionnelle ou qui ont mis leur carrière entre parenthèse, de questionner leur identité globale pour se réapproprier durablement une identité professionnelle.

Renseignement au CIDFF 7 enclos Caminade – Carcassonne – 04 68 72 47 37 ou carcassonne@cidff.fr

Destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, à leurs familles et à toutes les personnes se posant des questions sur cette maladie, l'Association France Alzheimer AUDE forme, informe, oriente, soutient...

FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

5 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Module 1 – Connaître la maladie d'Alzheimer

Module 2 – Communiquer et comprendre

Module 3 – Accompagner au quotidien

Module 4 – S'informer sur les aides possibles

Module 5 – Être l'aidant familial

Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny 11400 CASTELNAUDARY

ATELIER MEDIATION ARTISTIQUE AIDÉS - AIDANTS

SAMEDIS 7/01, 4/02, 4/03, 10/06 / 10H à 12H

SAMEDIS 15/04, 13/05 / 14H à 16H

6 RENCONTRES / Association France Aude Alzheimer

Musique, peinture, théâtre ou photographie adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées favorisant l'expression des capacités préservées & la créativité.

Animées par : Laure Nghiem & Katia Vassal.

Inscription: Association FAA au 06 64 20 63 72

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY

GRUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 14/01, 11/02, 11/03, 15/04, 13/05 & 17/06 / 9H30 à 11H30

6 RENCONTRES / Association France Aude Alzheimer

Un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche

Animées par : Michèle Condouret.

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY

STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS

LUNDIS 16/01, 13/02, 13/03, 17/04, 24/04, 05/06 & 03/07 / 10H à 12H

7 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Ateliers mobilisant les capacités cognitives, pour maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi, exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs fragilités.

Animées par Nicolas Champlain & Marie-Paule Labitte.

Inscription: Association FAA au 07 87 01 76 25

Lieu : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS

LUNDIS 9 et 23/01, 6 et 20/02, 13 et 27/03, 17/04 19/06 / 14h30 à 16h30

8 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Un moment de détente pour souffler, mieux faire face au stress et se reposer

Animées par : Michèle Condouret.

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE

Face à une situation d'accompagnement difficile, Michèle CONDOURET, Géronto-Psychologue propose aussi des entretiens individuels avec une écoute & un soutien personnalisés, au domicile ou au local sur rendez-vous.

Inscription : Association FAA au 06 51 86 43 11

Pour plus de renseignements, contactez l'équipe du Lauragais : Michèle NICOT (Responsable Lauragais) au 06 83 12 96 18, Marie Paule LABITTE (Bénévole) au 06 89 04 37 46, Michèle CONDOURET (Géronto-psychologue) au 06 51 86 43 11



2023 – CA VA BOUGER DANS L AUDE

Notre Département ayant été labellisé il y a deux ans « Terre de Jeux, Paris 2024 » par le Comité d'organisation des Jeux olympiques de Paris, ce label se traduira dans les prochains mois par un large programme d'actions sur le territoire Audois, rappelant les valeurs de partage, d'échange, de solidarité véhiculées par le sport et l'Olympisme, valeurs incarnées dans le projet départemental.

Helene Sandragné, présidente de Conseil Départemental, les conseillers départementaux et les agents du département vous présentent leurs meilleurs vœux 2023.

