

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS



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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

BELPECH

LES GESTES QUI SAUVENT

Les JEUDIS 5, 12, 19 & 26 OCTOBRE / 9H à 12H

4 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

A l'aide d'un Formateur Sauveteur Secouriste vous allez savoir agir face aux différents dangers de la vie courante. Protéger, Examiner, Faire alerter, Secourir, Acquérir les bons gestes, les bons réflexes, Savoir utiliser sa trousse de secours et les dispositifs de secourisme (défibrillateur...)

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

Lieu : Salle Multi-génération – 2 rue du 8 mai 1945 - 11420 BELPECH

LASBORDES

LES GESTES QUI SAUVENT

Les MARDIS 3, 10, 17 ET 24 OCTOBRE / 9H à 12H

4 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

A l'aide d'un Formateur Sauveteur Secouriste vous allez savoir agir face aux différents dangers de la vie courante. Protéger, Examiner, Faire alerter, Secourir, Acquérir les bons gestes, les bons réflexes, Savoir utiliser sa trousse de secours et les dispositifs de secourisme (défibrillateur...)

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

Lieu : Salle Polyvalente - Impasse du Stade - 11400 LASBORDES

LAURABUC

MOBILITÉ, SÉCURITÉ, JE M'INFORME !

JEUDIS 12 & 19 OCTOBRE / 14H30 à 16H30

2 ATELIERS / LA ROUE QUI TOURNE

Deux séances autour de la réactualisation des connaissances du code de la route en tant qu'usagers vulnérables, les nouveaux panneaux, la réglementation, le stationnement, les facteurs accidentogènes, un focus sur le constat amiable, le rond-point, dépassement, ...

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

Lieu : Salle Polyvalente Jean Pierre ROQUES - rue du Boulodrome - LAURABUC

LAURABUC

ATELIER PRÉVENTION ROUTIERE ET ÉCO-CONDUITE

JEUDI 26 OCTOBRE / 9H à 12H OU 14H à 17H

UNE DEMI-JOURNÉE / LA POSTE

Parce que la sécurité lors des déplacements est un élément majeur pour favoriser l'autonomie des seniors et lutter contre leur isolement, voici deux ateliers animés par des intervenants de la sécurité routière de la Poste, qui vous permettront de mieux appréhender les risques routiers, améliorer le confort et la confiance grâce à l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une formation sur une voiture d'auto-école agréée. La réduction des expositions aux risques routiers passe par l'information, la prévention et l'autoévaluation des conducteurs.

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

Lieu : Salle Polyvalente Jean Pierre ROQUES - rue du Boulodrome - 11400 LAURABUC

CASTELNAUDARY

"REFLEXO-ME" : Gestes D'Auto-Stimulation

Les MERCREDIS 4, 11, 18 & 25/10, 8, 15 & 22/11 / 10H à 11H30

7 SEANCES / Association A.F.R.I

Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi.

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

Lieu : Salle Pastel – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

ISSEL

PLACE A L'IMPROVISATION

JEUDI 5 OCTOBRE / 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 Polyvalente - Chemin de l'orient - 11400 ISSEL

ISSEL

VIEILLIR... D'ACCORD MAIS Y'A PAS LE FEU !!! SAISON 2

JEUDI 5 OCTOBRE / 14H30 à 16H30

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 nous 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 ».

Inscription : Entrée libre

Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de l'orient - 11400 ISSEL



MAS SAINTES PUELLES

« DYNAMISER SA MÉMOIRE »

Les MARDIS 3, 10, 17 & 24/10, 7, 14, 21 & 28/11 / 9H à 10H30

8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL

Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle des Fêtes – Place Antoine Monier – 11400 MAS SAINTES PUELLES



RICAUD

« SOUVENIRS SOUVENIRS »

Les MARDIS 3, 10, 17 & 24/10, 7, 14, 21 & 28/11 / 11h15 à 12H15

8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL

La mémoire se travaille à tout âge, l'important est de diversifier les activités intellectuelles pour solliciter les différentes parties du cerveau, tout en y prenant du plaisir.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Foyer Rural - Rue du lavoir - 11400 RICAUD

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



CASTELNAUDARY

LA MALLE D'AVENTURE : Chaque trimestre un cycle de 3 ateliers ouvert à tous pour se cultiver autour de l'univers d'une personnalité, découvrir une région et passer à l'action grâce à une activité.

☐ **MARDI 3 OCTOBRE - 15H À 16H : CONFÉRENCE sur les écrivains marcheurs :** Robert Louis Stevenson, en l'honneur de son récit "Voyage avec un âne dans les Cévennes", mais également Jean-Louis Etienne, originaire du Tarn.

☐ **MARDI 14 NOVEMBRE - 15H À 16H : Atelier d'art oratoire**

☐ **MARDI 12 DECEMBRE - 15H À 16H : CONFÉRENCE sur les Cévennes,** son histoire, des anecdotes, des lieux incontournables, de la géographie, des spécialités culinaires et le Languedoc Roussillon

Inscription: Résidence Autonomie Pierre Estève au 04.68.23.75.40

Lieu : Résidence Autonomie Pierre Estève - 34 rue du Général Laperrine - 11400 CASTELNAUDARY



DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES



LA POMARÈDE

MERCREDI 4 OCTOBRE / 14 H 30 À 18 H

LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DU LAC DE LA POMARÈDE - 5 km / Facile – SORTIE ADAPTEE*

Sur les premiers contreforts de la Montagne noire, entre bois, champs et prairies, partons sur le nouveau sentier à la découverte de la biodiversité automnale du lac et des propriétés des plantes.

Inscription : Écodiv, David RICHIN, 06 18 75 43 19 - Nature en Jeux, Aurélie AZEMA - UMEN Tiphaine JOUSSEAUME 05 62 24 18 18 contact@umen.fr

Lieu : RDV place de la mairie - *Un apéritif offert par la mairie de La Pomarède clôturera la balade.*



*PERMETTRE L'ACCÈS AUX ESPACES NATURELS AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE AVEC UN PLAISIR PARTAGÉ !

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, cette sortie est accessible avec la mise en place de Joëlettes pour les personnes à mobilité réduite, atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.

La **Joëlette** est un **fauteuil tout terrain mono-roue** qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides. Grâce à sa roue unique et son très bon système de suspension, la Joëlette se faufile là où aucun fauteuil roulant ne peut espérer passer : pistes, sentiers, hors sentiers... ! Laissez-vous tenter par une sortie en Joëlette en réservant préalablement auprès de l'animateur référent de l'animation.

Pour réserver la Joëlette, contactez RANDO HANDIS : NATAPH, 06 27 92 21 17, nataph66@gmail.com UMEN, 05 62 24 18 18, contact@umen.fr Gée Aude, Hanane CROSLAND, 06 31 73 62 25, h.crosland@geeaude.org



SAISSAC

SAMEDI 7 OCTOBRE / 9 H 30 À 12 H 30

« ARBIOLD » L'ARBRE MORT / 14H30 à 18H - 2 km / Facile

Venez découvrir la fabuleuse vie des arbres morts grâce à une présentation ludique de l'exposition « Arbiold », suivie d'une balade à la recherche des îlots de sénescence qui bordent le bassin du Lampy.

Inscription : Carcassonne Agglo, 06 31 77 00 34

Lieu : RDV médiathèque puis covoiturage vers le bassin du Lampy - *Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique.*

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/agenda>

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 12 OCTOBRE ET/OU JEUDI 26 OCTOBRE DE 9H30 À 12H :

SÉCURITÉ INTERNET / DÉJOUER LES ARNAQUES

Les arnaques et escroqueries fleurissent sur internet et nombreuses sont les personnes à tomber, au moins une fois, dans le piège. Par exemple ? Les fausses œuvres caritatives, les loteries (imaginaires), les faux mails d'organismes financiers, les prétendus remboursements de la part des services publics, les arnaques aux obsèques, les usurpations d'identité... L'inventivité des escrocs est sans limite et leur ingéniosité porte parfois ses fruits. Mais, pas de panique, il existe des moyens simples et efficaces pour les éviter, venez découvrir comment !

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

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

☐ JEUDI 12 OCTOBRE de 13H30 à 17H

☐ JEUDI 26 OCTOBRE 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

LES RENCONTRES MEDIATHEQUES

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



Nous vous invitons à la **PROJECTION DU FILM « JOYEUSE RETRAITE »**, une vivifiante comédie française, avec des acteurs splendides au mieux de leur forme !

Et après celle-ci, la médiathèque vous proposera **UN PETIT SAUT DANS L'ESPACE IMAGES ET SONS**, avec une présentation de deux objets ludiques pour tous : Old men's Journey et Kingdomino. Le premier est un jeu d'aventure qui, à travers l'histoire d'une personne âgée, aborde des thèmes comme l'espoir, la vie ou encore la réconciliation. Le second fera l'objet du fameux tournoi intergénérationnel durant les vacances de la Toussaint...



☐ VENDREDI 20 OCTOBRE À 14H

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



LES RENDEZ VOUS : OCTOBRE ROSE



Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent en France et représente la première cause de décès par cancer chez la femme. C'est pourquoi il est important de ne pas avoir peur d'en parler et de s'informer. Dans le cadre de la campagne Nationale **OCTOBRE ROSE**, l'Association AVA (Association Vivre Avec) vous propose des animations pour adopter les bons réflexes comme le dépistage, qui peut sauver des vies :

- ☐ **LUNDI 2 OCTOBRE – 9H/12H :** Stand de prévention et vente sur le marché (devant Pharmacie Sanfourche)
- ☐ **VENDREDI 6 OCTOBRE – 9H/18H :** Stand de prévention et vente à Ö ' Castel / Intermarché
- ☐ **SAMEDI 7 OCTOBRE – 9H/12H & 14H/18H :** Stand de vente et prévention au Centre commercial Leclerc
- ☐ **SAMEDI 14 OCTOBRE – 19H30 :** Soirée dansante à la Halle aux Grains au profit de l'accompagnement des malades du lauragais avec un cocktail animé par BAX SOLO, la présentation des actions AVA
- ☐ **SAMEDI 21 OCTOBRE :** grande sensibilisation avec l'ensemble des partenaires mobilisés pour la cause : ORPI, la CPTS du Lauragais, le CRCDC, AVA, la ville de Castelnaudary, le centre hospitalier Jean Pierre Cassabel ...



SALON « Vivre en Piège Lauragais Malepère »

Engagée en faveur de l'accessibilité et de la proximité des services, **LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PIÈGE LAURAGAIS MALEPÈRE** poursuit ses permanences et actions au plus près des habitants notamment à travers le **CIAS ET FRANCE SERVICES**.

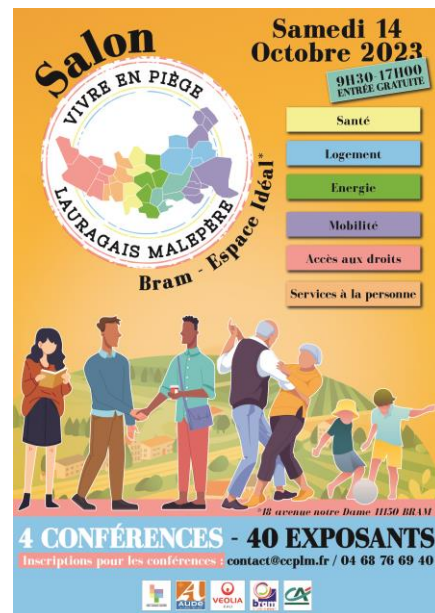
Dans le cadre de cet engagement en faveur du quotidien des habitants, avec une dimension citoyenne forte et une ouverture à tous, la CCPLM lance son **SALON «VIVRE EN PIÈGE LAURAGAIS MALEPÈRE»** avec l'ambition d'offrir les informations et liens nécessaires pour bien vivre sur le territoire afin de répondre aux enjeux et problématiques actuels comme la mobilité, le logement...

- ❑ Une quarantaine de partenaires avec des **STANDS D'INFORMATIONS & ANIMATIONS** pour répondre à vos questions du quotidien : santé ; accès aux droits ; logement/habitat/énergie ; mobilité ; services divers à la personne
- ❑ **QUATRE CONFÉRENCES** & un atelier sur **L'UTILISATION D'UN DÉFIBRILLATEUR !**
 - 9H45 : Être aidant Késako ? Comment soutenir celles et ceux qui aident ?
 - 10H45 : L'énergie solaire photovoltaïque & eau chaude
 - 14 H : L'accompagnement funéraire
 - 15 H : Lutte contre l'habitat indigne: Qui fait quoi ?

RDV SAMEDI 14 OCTOBRE 9H30 À 17H

Lieu : Espace Idéal à Bram - 18 Avenue Notre Dame - 11150 BRAM

Renseignements et inscriptions pour les conférences au 04 68 76 69 40



ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS POUR PREVENIR LES RISQUES LIES A L'AGE

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (Integrated Care for Older People, d'après I COPE en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** de soins intégrés qui permet d'expérimenter une nouvelle approche **préventive des soins**.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION**) est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kiné, travailleur social....) avec l'appui d'outils numériques. Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

❑ **N'HÉSITEZ PLUS ! Prenez Rendez-vous (30 minutes)** auprès de votre Espace seniors Lauragais, pour télécharger l'application, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation accompagnée.

❑ **LUNDI 9 OCTOBRE - 8H30 à 12H**

Lieu : Stand devant l'office du tourisme – Place de la République – CASTELNAUDARY

LE PROGRAMME ICOPE FAIT SON MARCHÉ !

Un **professionnel de santé** de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois sera présent sur le marché de CASTELNAUDARY pour vous aider à vous tester et maintenir votre autonomie – **dépistage gratuit**

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



❑ **VENDREDI 13 OCTOBRE À 14H45 : PRÉSENTATION DU PROGRAMME ICOPE** avec la possibilité **DE SE TESTER** sur place pour ceux qui le souhaitent.

Entièrement gratuit, il s'adresse aux seniors de plus de 60 ans complètement autonomes pour la toilette, l'habillage, les déplacements, les repas. L'objectif est de prévenir la dépendance en décelant les premiers signes de fragilité par des tests simples, rapides, à faire à la maison ou avec un professionnel de santé. En cas de problème décelé et confirmé par une visite chez un professionnel de santé, votre médecin sera alors tenu au courant afin d'y donner suite si nécessaire. La prise en charge est ainsi précoce, elle permet une réponse rapide et adaptée et maximise les chances de récupération.

Animé par Rémi Lemaire, kinésithérapeute libéral et animateur ICOPE du bassin chaurien

Lieu : Résidence Autonomie Pierre Estève – 34 rue du Général Laperrine - 11400 CASTELNAUDARY

– Inscription au 04.68.23.75.40



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'interaction sociale... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est pourtant 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 sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

En complément d'un accompagnement individuel, nous vous proposons de nous retrouver pour partager un moment de convivialité autour d'un petit thé ou café !

SORTIR DE CHEZ VOUS, pouvoir vous **REDONNER CONFIANCE** c'est le pari que nous faisons en créant cette bulle d'échanges et de convivialité dans un espace contenant, bienveillant ancré dans le présent. Animée par Meriyem Nouri, psychologue, cela sera pour vous l'occasion de créer de **nouvelles interactions sociales**, de **renouer avec votre bien être physique et psychique** que la monotonie du quotidien est venue déstabiliser.

☐ **RDV MARDI 10 OCTOBRE / 14H à 15H30**

« BULLE D'ÉCHANGES & DE CONVIVIALITÉ »

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



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

PRÉVENIR LA DÉNUTRITION DES PERSONNES ÂGÉES : UN GUIDE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

La **DÉNUTRITION**, qui touche en France plus de 2 millions de personnes, est une situation pathologique qui menace la santé, l'autonomie et l'espérance de vie des personnes âgées. Chez la personne dénutrie, le risque de mortalité est ainsi multiplié par 4. Par ailleurs la dénutrition aggrave les maladies existantes (complications, convalescence plus longue, réhospitalisation) et conduit plus rapidement à une dépendance dans les gestes de la vie quotidienne. Grâce aux travaux menés au sein du projet RENESSENS[1], des chercheurs d'INRAE et du CHU de Dijon ont produit un guide d'information et de conseils pratiques à destination des personnes âgées et de leurs aidants familiaux et professionnels.

Ce guide intitulé « **GRAND ÂGE ET PETIT APPÉTIT** » apporte des informations et des conseils pratiques pour repérer la perte d'appétit chez la personne âgée et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels tout en respectant ses besoins, capacités et préférences. Il propose des astuces et des recettes culinaires appuyées par des histoires de vie concrètes.



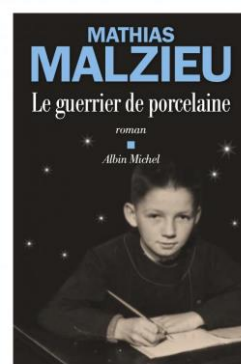
Ce guide est consultable et téléchargeable gratuitement en ligne : <https://www.inrae.fr/actualites/prevenir-denutrition-personnes-agees-guide-pratique-grand-age-petit-appetit-accessible-tous> ou auprès de votre Espace Seniors

Le PLAISIR de LIRE

LE GUERRIER DE PORCELAINE - Mathias Malzieu - 12 Janvier 2022 – Edition Brochée

En juin 1944, le père de Mathias, le petit Mainou, neuf ans, vient de perdre sa mère, morte en couches. On décide de l'envoyer, caché dans une charrette à foin, par-delà la ligne de démarcation, chez sa grand-mère qui a une ferme en Lorraine.

Ce sont ces derniers mois de guerre, vus à hauteur d'enfant, que fait revivre Mathias Malzieu, mêlant sa voix à celle de son père. Mainou va rencontrer cette famille qu'il ne connaît pas encore, découvrir avec l'oncle Émile le pouvoir de l'imagination, trouver la force de faire son deuil et de survivre dans une France occupée.



Spécial Aidants !

Actualité !

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



PRENDRE SOIN DE SON PROCHE AGÉ EN TOUTE SECURITE

Vous aidez votre proche âgé de plus de 60 ans à effectuer tout ou partie des actes de la vie quotidienne: se lever, se déplacer, s'asseoir, se coucher, se laver, s'habiller, manger, aller aux WC, changer une protection...?

Vous souhaitez des **INFORMATIONS** sur les aides **TECHNIQUES & ÉQUIPEMENTS** pour continuer à vivre normalement chez soi & des **CONSEILS** sur les **GESTES ET POSTURES** à adopter pour préserver la santé de chacun (prévention de l'usure pour l'aidant/sécurité pour l'aidé) ?

Un atelier pour présenter le fonctionnement du dos et le matériel existant pouvant aider au maintien à domicile dont une démonstration de l'usage sera réalisée par une **ERGOTHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN GÉRONTOLOGIE** du Centre hospitalier de Castelnaudary

JEUDI 19 OCTOBRE de 9H à 12H OU de 14H à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



LA PAUSE AIDANT(E)S

PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Au crépuscule de l'été et à l'aube de l'automne, Sabine LARROUDE vous propose pour ce mois dédié aux proches aidants, un temps de répit convivial et partagé avec d'autres participants au quotidien bien rempli ! Une rencontre **autour de viennoiseries pour s'en échapper** un instant dans un climat bienveillant, en discutant du sujet de votre choix.

MARDI 10 OCTOBRE de 9H30 à 11H

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



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

GROUPE 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 17 OCTOBRE 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

SIAFF DE L'AUDE

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

Chaque année, en France, une journée est consacrée aux **AIDANTS**. Le **Collectif Audiois d'Information & de Soutien Aux Aidants Familiaux Et Aux Familles** (SIAFF) l'organise avec les partenaires engagés, elle permet de s'informer sur les droits et les aides existantes, d'échanger sur les difficultés et les questions, de partager des solutions.

RDV VENDREDI 6 OCTOBRE 2023 à partir de 12H - ENTRÉE LIBRE

Ouverture du village des aidants - repas partagé

À 14 h : « JE SUIS L'AUTRE » - théâtre CIE ERGATICA

Dans l'après-midi : CAFÉ DES AIDANTS - STANDS & ATELIERS

Lieu : La fabrique des arts - Av. Jules Verne - 11000 Carcassonne

Renseignements et inscriptions : jna11@undaf11.org