

# 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.

Une nouvelle année, de nouveaux projets, de nouvelles actualités, toute l'équipe de l'Espace Seniors vous présente ses meilleurs vœux !

« Nous ne vieillissons pas d'une année sur l'autre,  
nous nous renouvelons chaque jour »

Emily Dickinson



## L'agenda

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

### BRAM

#### « SENIORS CONNECTES »

##### PERFECTIONNEMENT NUMERIQUE

VENDREDIS 12, 19 & 26 JANVIER, 02 & 09 FEVRIER,  
01, 08 & 15 MARS / 9H à 12H

##### 8 SÉANCES / AGRI CAMPUS de Castelnaudary

Des séances pour naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux, avoir accès aux droits dématérialisés, le traitement de texte et ses fonctions, réaliser un diaporama photo...

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

**Lieu :** Salle Léotard - Ancien local EDF 54 bis av Ernest Léotard – 11150 BRAM

### BRAM

#### SENIORS : AGIR CONTRE LE MAL DE DOS

JEUDIS 11, 18, 25 JANVIER, 1, 8, 29 FEVRIER, 7, 14, 21 & 28  
MARS / 9H à 10H30

##### 10 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie

Des séances réalisées par un enseignant en activité physique adaptée pour prévenir les douleurs dorsales ou les soulager, réduire les risques liés au déconditionnement physique (risque de chute, perte d'autonomie...) & agir sur les conséquences physiques, psychologiques ou sociales du manque d'activité physique et des douleurs. Renforcement musculaire, gymnastique douce, relaxation au programme !

**Inscription :** Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

**Lieu :** Espace Culturel - salle de danse - 3 rue des 4 Vents  
11150 BRAM

### CASTELNAUDARY

#### « LA MÉMOIRE EN ACTION »

MARDIS 30/01 - 13/02 - 27/02 - 12/03 - 26/03 - 9/04 -  
23/04 - 7/05 / 10H à 11H

##### 8 SÉANCES / Elodie HUMMEL, psychologue

Des ateliers pour comprendre et stimuler votre mémoire, ainsi vous la redynamiserez pour combattre les effets du temps, vous prendrez du plaisir à l'entraîner autour de jeux et de discussions, tout en partageant un moment de convivialité

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

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

### MONTREAL

#### « SENIORS CONNECTES »

JEUDIS 11, 18 & 25 JANVIER, 01, 08, 29 FEVRIER, 07 & 14  
MARS / 14H à 17H

##### 8 SÉANCES / AGRI CAMPUS de Castelnaudary

Des séances pour appréhender les bases de l'informatique, créer des documents, naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux, permettre l'accès aux droits dématérialisés, un accompagnement dans l'ouverture des @-comptes et leurs consultations.

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

**Lieu :** Mairie – Salle Annexe – Rue de la Mairie – 11290 MONTREAL

### CASTELNAUDARY

**LA MALLE D'AVEVENTURE :** 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 30 JANVIER - 15H À 16H : Atelier d'art oratoire** - Découvrez les techniques clés de respiration, de posture et de voix, dans une ambiance conviviale.

☐ **MARDI 27 FEVRIER - 15H À 16H : Conférence sur Montauban** - Savez-vous d'où vient l'histoire des 400 coups ? Connaissez-vous l'« or rouge du Quercy » ? Bien d'autres histoires et anecdotes pendant cette conférence...

☐ **MARDI 19 MARS - 15H À 16H : Conférence sur Olympe de Gouges**, autrice de la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne. Découvrez le parcours et les combats de cette illustre personnalité d'Occitanie.

**Inscription :** Résidence Autonomie Pierre Estève au **04.68.23.75.40**

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





## 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 sur **LES CONTRATS liés aux fournisseurs en EAU, ELECTRICITE, GAZ ou TELEPHONIE**. Comprendre le fonctionnement d'un compteur LINKY ou GASPAR, information sur le CHEQUE ENERGIE

**JEUDI 18 JANVIER 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



## « SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »



**JEUDI 11 JANVIER et/ou JEUDI 25 JANVIER DE 9H30 À 11H30 :**

**CLASSEMENT DES DOSSIERS SOUS WINDOWS 10 ET 11 : LA BASE**

Un atelier où vous seront expliqués les trucs et astuces ! Ici, on travaille dans l'explorateur de fichiers (la petite valise jaune) 😊 ! Ruban de fonctions, volets de navigation, volets de visualisation, mode cases à cocher, glisser/déposer, couper/coller, copier/coller n'auront plus de secrets pour vous !

**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 11 JANVIER et/ou JEUDI 25 JANVIER 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



## ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

**ICOPE : UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS**

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (I cope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui s'inscrit dans une politique de prévention pour limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir et leur permettre de vieillir en bonne santé. Il a pour ambition de prévenir, d'ici à 2025, l'entrée en dépendance de 15 millions de personnes dans le monde dont environ 150 000 en France.

A partir de tests **rapides**, 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 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** pour passer le **TEST GRATUIT ET CONFIDENTIEL** avec un **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** de la CPTS

(Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois

**LUNDI 15 JANVIER entre 8H30 & 12H – Durée : 30 minutes**

**VENDREDI 26 JANVIER entre 13H30 & 17H – Durée : 30 minutes**

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

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



Juste après le Nouvel An, **JANVIER SOBRE** est un challenge qui propose de faire une pause dans sa consommation d'alcool pendant un mois, afin de changer son rapport à l'alcool. La ville de **CASTELNAUDARY** a le plaisir de vous inviter à **UN CINÉ DÉBAT GRATUIT**, débat animé par **Laurence Cottet**, ancienne dépendante à l'alcool, patiente experte en addictologie au CHU de Grenoble et créatrice du mouvement Janvier Sobre et **du Docteur Piponnier**, Médecin Généraliste addictologue à Castelnaudary.

**Le film « A Star is Born »**, raconte une histoire particulière. Sous l'apparence d'un conte de Fées à l'américaine (une talentueuse jeune femme rencontre son Pygmalion et devient célèbre et adulée jusqu'à se détacher de lui et prendre son envol), l'histoire présente le plus banal et le plus réaliste des scénarios, celui du déclin d'un homme alcoolique, qui n'épargne ni son entourage, ni celle qui est devenue son épouse. Il s'agit donc du croisement vertical de deux itinéraires. Et comme souvent dans la réalité, les histoires d'amour de ce genre finissent mal, en général.



## ☐ JEUDI 18 JANVIER à 19H45 : CINÉ DÉBAT

Lieu : VEO CINÉMA - 31 Bd Général Lapasset, 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations et [INSCRIPTIONS](#), contactez Mme Sylvie BALESTAN au 04 68 94 60 94

## UnisCité LES JEUNES EN SERVICE CIVIQUE S'ENGAGENT AUPRÈS DES SÉNIORS



Le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, souhaite soutenir le programme national, proposé par l'Etat **«SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS»**, qui lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle. Il a choisi de signer une convention qui a pour objectif d'établir les modalités du partenariat avec **UNIS-CITÉ**, association pionnière du service civique en France.

Le programme **SOLIDARITÉ SÉNIORS** consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité d'un binôme de jeunes, à votre domicile ou dans le lieu de votre choix.



Dans le cadre de la mobilisation Service Civique Solidarité Seniors, ces jeunes ont décidé de consacrer 8 mois de leur vie pour développer la **solidarité**, favoriser **les échanges entre générations**, se mobiliser pour contribuer au **« bien vivre »** des personnes âgées à leur domicile et au sein de leur quartier.

Agés.es de 16 à 25 ans, à **CASTELNAUDARY**, 4 jeunes volontaires se sont engagés en service civique. Concrètement, ils se proposent de vous rendre visite une à deux fois par semaine, chez vous ou dans un lieu qui vous plaît et vous proposent un temps d'échange, une petite balade, un jeu, de la lecture, pratiquent avec vous des loisirs créatifs et surtout...prennent soin de vous ! Ces visites sont gratuites.

Cette expérience permettra à cette génération de :

- ☐ Se sentir utile à la société
- ☐ Donner de leur temps aux autres de façon solidaire
- ☐ Gagner en compétences et confiance
- ☐ Vivre une belle expérience et apprendre des autres
- ☐ & pourquoi pas susciter des vocations professionnelles en lien avec le grand âge

## ☐ VENDREDI 12 JANVIER à 14H : LES JEUNES VOLONTAIRES VOUS INVITENT À VENIR LES RENCONTRER !

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

Si vous souhaitez bénéficier des visites faites par nos volontaires ou si vous connaissez une personne âgée dans votre entourage qui pourrait en bénéficier, contactez sans hésiter Sarah PLANTIER, coordinatrice UNIS-CITE au 07 64 87 32 95



# Spécial Aidants !

**Actualité !**

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



## 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 qui sera remplacée le temps sa pause maternité par Elodie Hummel, 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 / Co-animation Meriyem Nouri & Elodie Hummel, psychologues

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

**MARDI 9 JANVIER 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



### LA PAUDE AIDANTE devient « LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS »

**Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants**

Chers aidant(e)s,

En 2024, la « pause aidant(e) » évolue et se transforme en « goûter récréatif des aidants », qui aura lieu tous les 2 mois à l'Espace Seniors, de 14h à 16h (vous pouvez retrouver les dates sur le calendrier « les rendez-vous des aidants »). Autour de gourmandises et d'activité variées, nous pourrions discuter sur les sujets de votre choix et partager un moment agréable. RDV pour cette nouvelle formule le 18 janvier, **AUTOUR DE LA GALETTE DES ROIS !**

**JEUDI 18 JANVIER de 14H à 16H**

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

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



### UNE FORMATION EN LIGNE, GRATUITE ET OUVERTE À TOUS !

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

La **Formation des Aidants en ligne** a pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

Association Française des aidants | Formation en ligne des aidants

<https://formation.aidants.fr>

- Module 1 :** Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immiscent dans la relation au proche
- Module 2 :** Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites
- Module 3 :** La relation au quotidien avec son proche
- Module 4 :** Trouver sa place avec un professionnel
- Module 5 :** Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?
- Module 6 :** Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?



Association Française des

**aidants**



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...et propose des ateliers pour vous accompagner :

## 📍 GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 13/1, 10/2, 9/3, 13/4, 25/5, 22/6, 13/7 / 9H30 à 11H30

7 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

## 📍 ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS

LUNDIS 22/01, 12/02, 11/03, 22/04, 13/05, 17/06, 8/07 / 14h30 à 16H30

7 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

## 📍 ENTRETIENS INDIVIDUELS

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

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

## 📍 STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS

LUNDIS 15/01, 26/02, 11/03, 22/4, 6/5, 3/6, 1/7 / 10H à 12H

Animés par Nicolas CHAPLAIN Psychologue Clinicien & Michèle NICOT bénévole

Inscription: Association FAA au 07 87 01 76 25

VENDREDIS 26/1, 23/2, 22/3, 19/4, 17/5, 14/6, 5/7 / 10H à 12H

Animés par Perrine SAUMITOU Psychologue Clinicienne & Marie-Paule Labitte bénévole

Inscription: Association FAA au 06 07 91 95 04

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 faiblesses.

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

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



## UNE RESIDENCE INCLUSIVE



### L'HABITAT INCLUSIF : LE LOGEMENT AU CŒUR D'UN MODÈLE EXPÉRIMENTAL POUR UNE VIE AUTONOME ET SOCIALE DES PERSONNES ÂGÉES

Parmi les projets retenus par le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE**, pilote du dispositif à l'échelle locale, celui du bailleur social **ALOGEA** à Villasavary prévoit la construction de 14 logements individuels dont 8 logements Habitats Inclusifs, pour une livraison au 2ème trimestre 2024. Ces 8 villas (2 T3 et 6 T2) disposent d'un jardin et sont adaptées aux normes Personnes à Mobilités Réduites (PMR). Elles sont destinées à des **personnes de plus de 65 ans ou à des personnes porteuses de handicap de plus de 18 ans**, répondants aux critères d'attribution du logement social.

Mais la vraie spécificité de l'Habitat Inclusif **est l'implication et l'engagement de ses habitant.e.s dans un projet de vie sociale et partagée** dont ils définiront ensemble les termes avec l'accompagnement de l'association ASF/CSF qui animera et coordonnera les temps collectifs, grâce au financement spécifique accordé par le département. Les rencontres se dérouleront dans des locaux mis à disposition par la commune de Villasavary et dans les espaces extérieurs de la résidence.

Pour être éligible à l'Habitat Inclusif il faut donc avoir envie de partager des activités, des temps de rencontre avec ses voisins et avoir réalisé une demande de logement social active. L'accès à l'Habitat Inclusif de Villasavary est soumis aux critères d'accès au logement social.



Pour plus d'informations, contactez ALOGEA au 04-68-47-89-26