

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.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

L'agenda



Toutes
les activités
sont
GRATUITES

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

BRAM

« SENIORS CONNECTÉS » - Numérique Initiation
MARDIS 8/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11 - 6/12 - 13/12 - 03/01 -
10/01 & 17/01 24/01

9H30 à 11H30 **OU** 14H à 16H

10 SEANCES / CFPPA Lauragais

Des séances d'initiation à l'informatique pour découvrir les fonctions de bases, le traitement de texte, créer un courrier, naviguer et rechercher des informations sur Internet, utiliser des sites institutionnels liés aux démarches administratives, créer et utiliser une adresse électronique, les réseaux sociaux, Skype, utiliser des appareils tels les smartphones.

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

Lieu : Salle Léotard - Ancien local EDF - 54 bis avenue Ernest Léotard - 11150 BRAM

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 automne sur le thème des écrivains-marcheurs... connaissez-vous le plus célèbre d'entre eux ?

LUNDI 14 NOVEMBRE - RDV à 13h30 devant la piscine : Pour lier l'utile à l'agréable, Guy Cappelle, président de l'association Lauragaise Les Amis de la Retraite Sportive organise pour vous une marche conviviale de 4-5 kms. Au programme : tour du port et du grand bassin, sans difficulté particulière, pour admirer les bateaux tout en discutant.

LUNDI 12 DECEMBRE - 14H À 15H : CONFÉRENCE sur les Cévennes : Quelle est la spécialité culinaire des Cévennes ? Pourquoi parle-t-on « d'épisode cévenol » ? Qui étaient les Camisards ? Qu'est-ce qu'une « réserve de ciel étoilé » ? Si vous n'avez pas 4/4 à ces questions, Laure vous donne rendez-vous pour lever les secrets des Cévennes.

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

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

CASTELNAUDARY

« UN TEMPS ENTR'AIDANT »

MERCREDI 23 NOVEMBRE / 14H à 15H : **CONFERENCE**
Suivis de **12 RDV du VENDREDI 2/12 au 3/03 / Ludovic Berkenheier, enseignant de Yoga IFY (Institut Français de Yoga), Stéphanie Basto, infirmière DE spécialisée dans l'éducation-prévention santé et Nathalie Sanchez, danse art-thérapeute EMVC (Écoute Du Mouvement, La Voix Du Corps)**

« Un temps entr'aidant » est un concept d'ateliers et de conférences dédié aux proches aidants.

La mise en commun des compétences des intervenants dans le domaine du soin de la pratique adaptée du yoga et de la danse vous est proposée pour favoriser votre bien être quotidien. Le but de ces rencontres est d'accueillir la personne que vous êtes et, ensemble, autour de « causeries », envisager les changements et les ajustements possibles afin de retrouver une part de calme et d'apaisement dans un rythme quotidien souvent intense et laissant peu de place pour soi-même. Nos ateliers visent à donner les meilleures chances aux aidants de déployer leurs ressources personnelles pour leur mieux être. Et aussi d'impulser l'énergie indispensable pour leur rôle d'aidants familiaux. Par ailleurs, c'est aussi un intermède de temps pour soi, de temps entraïdant, d'évasion et un temps pour bien être.

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

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

RICAUD

« COUP DE POUCE CONNEXION » - Initiation

Les JEUDIS 10/11 – 17/11 – 24/11 – 1/12 – 8/12 – 15/12 - 5/01 & 12/01 / 9H à 12H

8 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

Des séances d'initiation à l'informatique pour découvrir les périphériques et branchements, les critères de choix d'un ordinateur, la bureautique, Internet, la Messagerie, la gestion de dossier...

Inscription: MSA Services Grand Sud au **04 68 11 77 33**

Lieu : Foyer rural - Rue du Lavoir – 11400 RICAUD

LES BIENFAITS DE LA LECTURE !

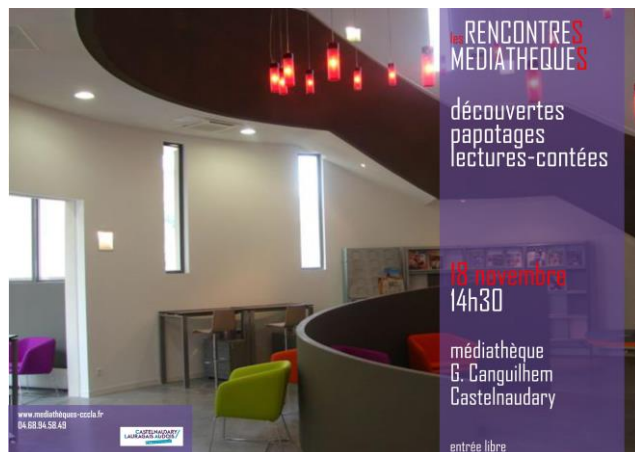
"Savoureuses, mystérieuses, plaisantes, apprenantes" : les Rencontres-Médiathèques, un nouveau et régulier partenariat-plaisir Espace Seniors Lauragais / Réseau de bibliothèques du Lauragais chaurien !

Accompagnés par un bibliothécaire, nous vous proposons de découvrir la médiathèque de Castelnaudary, avec ses montagnes de livres, ses océans de musiques et de films, ses papotes-fauteuils, ses espaces mystérieux, et « un moment suspendu » pour une lecture « piquante, contes et lectures, sur les petites histoires du territoire ou d'ailleurs !"

VENDREDI 18 NOVEMBRE de 14H30 à 16H

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

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



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



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 ...**

VENDREDI 18 NOVEMBRE à 14H : 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.

VENDREDI 18 NOVEMBRE @ partir de 9H : sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

JEUDI 24 NOVEMBRE à 9H30 : MA PRIME RENOV « Mieux chez moi, mieux pour ma planète »

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation énergétique proposée par [FranceRénov'](#), calculée en fonction de vos revenus et du gain écologique des travaux. Le plan de résilience 2022 vise à engager des actions pour :

- Améliorer le confort de votre logement contre le froid, l'humidité et la canicule.
- Faire des économies sur vos factures de chauffage et réduire le coût des travaux grâce à vos aides.
- Participer à l'effort collectif pour lutter contre le réchauffement climatique.

France Rénov', c'est le service public de la rénovation de l'habitat, neutre et gratuit, pour vous aider à préparer et financer votre projet de travaux en toute sérénité. Quels travaux réaliser ? Quelles aides financières sont disponibles et où les demander ? Comment trouver des artisans qualifiés RGE ? Complètement dématérialisée, venez découvrir comment utiliser ce service.

JEUDI 24 NOVEMBRE @ partir de 13h30 : sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

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

#MOISSANSTABAC

Le Moi(s) sans tabac est une opération nationale pilotée par Santé Publique France, agence du ministère de la santé. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, #MoisSansTabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre/mi-décembre.

Depuis 2016 en France, cette campagne d'information et d'accompagnement au sevrage tabagique se déroule au mois de Novembre. De nombreuses actions sont proposées pendant un mois pour aider les personnes à arrêter de fumer. Pourquoi un accompagnement sur un mois ? Car au-delà de 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont multipliées par 5. **Des Kits sont disponibles auprès de votre Espace Seniors.**

A travers cette campagne nationale, l'Espace Seniors Lauragais a choisi de se mobiliser sur la question du passage entre plaisir de la consommation à faible risque et entrée dans l'addiction. Le tabac, l'alcool, les médicaments, les jeux de hasard et d'argent attirent de nombreux seniors. Avec l'avancée en âge, le processus de transformation dans l'organisme (métabolisation) se modifie. Il est important de ne pas rester dans le silence et d'en parler!

Que vous souhaitiez des informations ou du soutien, pour vous ou pour un proche, savoir à quel moment ma consommation représente un risque pour sa santé... l'association INTERMÈDE, spécialiste des addictions, vous propose de rencontrer **un infirmier** au sein de l'espace seniors lors **d'une consultation individualisée, sur RDV, gratuite et couverte par le secret professionnel, dans le respect de votre autonomie et de vos choix.**

L'association Intermède, vous invite à prendre RDV auprès de l'Espace Seniors soit :

MERCREDI 16 NOVEMBRE entre 9H & 12H

MARDI 22 NOVEMBRE entre 13H30 & 17H

ESPACE SENIORS LAURAGAIS – SALLE PASTEL – 49 RUE DE DUNKERQUE – 11400 CASTELNAUDARY

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



LES ARCHIVES DÉPARTEMENTALES DE L'AUDE

CONFERENCE « LE LANGUEDOC OCCIDENTAL À LA PÉRIODE GALLO-ROMAINE. UN PAYSAGE TRÈS STRUCTURÉ : HÉRITAGES ET MUTATIONS »

De Toulouse à Béziers, une nouvelle administration s'impose à la période gallo-romaine en plusieurs étapes, jusqu'au dernier voyage d'Auguste à Narbonne. Elle va fortement modifier le paysage de cette région. Cependant, l'empreinte de la Protohistoire marque le réseau urbain, le paysage rural et les voies de communication. Le propos s'attachera, en se fondant sur les résultats des recherches archéologiques de ces dernières décennies, à illustrer et préciser les états du paysage durant cette phase de notre Histoire. Rencontre animée par **Michel Passelac**, archéologue, chercheur honoraire au CNRS, associé au laboratoire « Archéologie des sociétés méditerranéennes » de Montpellier.

VENDREDI 25 NOVEMBRE – 18H à 19H30

Halle Claude Nougaro, - 9 Place Carnot – BRAM

**Pour plus d'informations, contactez Les Archives Départementales de L'Aude
41 avenue Claude-Bernard - Carcassonne au 04 68 11 31 54**



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 **DÉPARTEMENT** 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

L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE !

Pour la Journée internationale des personnes âgées, **L'ASSOCIATION PETITS FRÈRES DES PAUVRES**, (qui lutte contre l'isolement des seniors) publie un nouveau rapport « **VIE AFFECTIVE, INTIME ET SEXUELLE DES PERSONNES ÂGÉES après 60 ans**, il entend tordre le cou à plusieurs préjugés et idées reçues sur les seniors.



Les résultats révèlent un décalage entre les représentations que la société véhicule sur les personnes âgées et la réalité qu'elles vivent. **Les préjugés tombent avec les résultats du rapport** réalisé auprès d'un échantillon de 1 500 personnes âgées de 60 ans et plus représentatif de la population française métropolitaine.

Les vieux, à la retraite du cœur ? Pas vraiment, selon ce nouveau rapport qui montre que **59 % des personnes âgées de 60 ans et plus vivent en couple**, soit plus de 10 millions de personnes. D'ailleurs, **94 % des personnes âgées déclarent être amoureuses de leur conjoint(e)** dont 65 % se disent tout à fait amoureuses.

« *Quand on était âgés tous les deux, le matin elle se levait après moi, elle allait à la porte de la cuisine, elle frappait et elle arrivait, je la prenais dans mes bras et je lui disais « je t'aime comme au premier jour. »* » se rappelle Gaston, 97 ans, aujourd'hui veuf.

Si certains imaginent aisément que les vieux couples n'ont plus rien à se dire, nos aînés détiennent au contraire, tous les secrets de longévité du couple... Pour eux, les essentiels dans un couple sont la complicité (53 %), le rire (50 %) et les confidences (48 %).

Quant au cliché selon lequel passé un certain âge, la vie affective et sexuelle n'existe plus, là encore, le rapport brise les idées reçues. Il dévoile qu'**une personne âgée sur 2 a des relations intimes**, et, nouvelle réjouissante, **91 % en sont satisfaites !**

Alors que la sexualité est un tabou dans notre société, 84 % des personnes âgées de 60 ans et plus se disent plutôt à l'aise avec le sujet de la sexualité et de la vie intime. Elles sont même près de 20 % à estimer que le sujet inconforte leur réseau amical. De plus, **pour un aîné sur deux, le sujet mériterait un meilleur traitement dans la société.**

Pour changer de regard sur la vie intime des personnes âgées, sur les représentations sur la vieillesse, lutter contre les stéréotypes négatifs, combattre le fléau de l'isolement, les Petits Frères des Pauvres mettent à disposition une page Internet dédiée.

Vous pourrez écouter le nouveau podcast sur la sexualité des personnes âgées ou encore télécharger le rapport dans son intégralité : <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/>

Les Petits Frères des Pauvres d'Occitanie comptent 37 équipes de bénévoles qui accompagnent 1483 personnes âgées. Conscients que la lutte contre l'isolement et la solitude est un combat qui ne peut se mener seul, l'association fait tout pour développer et consolider au quotidien des collaborations étroites avec les partenaires médicosociaux et institutionnels de la région qui agissent à nos côtés. En 2021, plus d'une centaine de nouvelles personnes âgées isolées ont été accueillies dans l'association dont près de 30% ont été signalées par des partenaires médico-sociaux.



L'association recherche des bénévoles, si vous êtes intéressé(e), contactez Séverine ZUCCARO-CALDERON Coordinatrice de Développement Social Equipes dans l'Aude au 07 85 09 31 24



Le PLAISIR de LIRE

LES GRANDES QUESTIONS DE MES PETITS ENFANTS – Grand Mercredi - First

Près de 150 questions : des questions de connaissances de l'univers et du vivant : pourquoi le ciel est bleu, pourquoi les araignées rentrent dans la maison, pourquoi l'arc-en-ciel n'est pas là tous les jours... des questions de société, des questions plus philosophiques, des questions sur les émotions, sur l'environnement familial.

Un livre qui mélange les approches et les types de réponse pour les grands-parents et leur permettre d'entamer des conversations avec leurs petits-enfants et nourrir leurs réflexions.



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



UN ATELIER INFORMATIF : Le FINANCEMENT DES AIDES AU DOMICILE

Vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans qui a besoin d'aide pour tout ou partie des actes de la vie quotidienne (faire le ménage, gérer le linge, cuisiner, se déplacer, manger, se laver, s'habiller, etc.) ? Ou bien vous-même seriez intéressé ? Vous pouvez faire appel à des aides à domicile. Ces interventions participent à favoriser le maintien au domicile.

Il existe plusieurs possibilités de les financer et de les mettre concrètement en place. L'Espace Seniors du Lauragais vous propose de participer à un atelier informatif, animé par Sabine LARROUDE, chargée de suivi des aidants familiaux où seront abordés les aides au financement, ainsi que les services prestataires et l'emploi direct.

MARDI 8 NOVEMBRE 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

espace seniors AUDE

GRATUIT SUR INSCRIPTION

LE FINANCEMENT DE L'AIDE A DOMICILE

MARDI 8 NOVEMBRE
14H / 16H

Vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans qui a besoin d'aide pour tout ou partie des actes de la vie quotidienne (faire le ménage, gérer le linge, cuisiner, se déplacer, manger, se laver, s'habiller, etc...) ?
Vous-même seriez intéressé ?

Vous pouvez faire appel à des aides à domicile. Ces interventions participent à favoriser le maintien au domicile ou, mais comment et à quel coût ?
Un atelier informatif animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants sur les différentes aides possibles à domicile, le financement, et leur mise en œuvre concrète.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais
Tel : 04 68 23 71 90 - mail : eslauragais@aude.fr
+ D'INFOS SUR AUDE.FR



PRENDRE SOIN DE SON PROCHE AGE 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 matériel existant pouvant aider au maintien à domicile mis à disposition par Castel Santé et une démonstration de son usage réalisé par une **ergothérapeute spécialisée en gérontologie** du **Centre hospitalier de Castelnaudary**

JEUDI 17 NOVEMBRE 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

espace seniors AUDE

GRATUIT SUR INSCRIPTION

AIDANTS: PRENEZ SOIN DE VOTRE PROCHE ÂGÉ EN TOUTE SECURITE

JEUDI 17 NOVEMBRE
9H - 12H / 14H - 16H30

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 & EQUIPEMENTS** 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 matériel existant pouvant aider au maintien à domicile mis à disposition par Castel Santé et une démonstration de son usage réalisé par une ergothérapeute spécialisée en gérontologie du Centre hospitalier de Castelnaudary.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais
Tel : 04 68 23 71 90 - mail : eslauragais@aude.fr
+ D'INFOS SUR AUDE.FR



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

GROUPES 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 25 NOVEMBRE 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

THEATRE/FORUM

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco

« BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI »

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?

L'Agirc-Arrco et l'Espace Seniors du Lauragais vous invitent à une rencontre conviviale THEATRE/FORUM animée par La compagnie des Nuits partagées sur le rôle de l'aidant.

Prenez le temps du partage et de l'échange pour découvrir les dispositifs d'aide, les solutions d'accompagnement et de répit à proximité de chez vous.

A partir d'une scénette proposée par les comédiens, Chacun de nous pourra intervenir pour changer l'issue de l'histoire ...

RENDEZ-VOUS LE 10 NOVEMBRE 2022 A 14H00
HALLE AUX GRAINS
15 Place de la République
11400 Castelnaudary

Debat théâtral

Exposition « Les AIDANTS »

Illustrations : Céline

UN SPECTACLE DE THÉÂTRE INTERACTIF

Vous êtes aidant d'un proche âgé et vous souhaitez partager une expérience originale et ludique ?

L'action sociale de l'AGIRC-ARRCO, en partenariat avec LA VILLE DE CASTELNAUDARY, la MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE et L'ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS, organise un après-midi ouvert à tous en choisissant le théâtre comme outil d'animation pour appréhender les différents aspects de la RELATION D'AIDE. Les comédiens de La Compagnie des Nuits Partagées mettront en scène de courtes représentations de votre quotidien.

À tout moment, le public pourra interrompre le spectacle si la scène jouée ne lui convient pas, et en imaginer ensemble la suite. Ainsi, chacun aura la possibilité de proposer des solutions alternatives et de changer l'issue de l'histoire ... *Un moment de répit, de rencontres, de rires et d'émotions que nous vous invitons à partager !*

L'exposition « Prenons soin de ceux qui aident » sera présentée et commentée par une psychologue de la Mutualité Française Occitanie avec des échanges autour de la manière d'agir et communiquer avec son proche. Les équipes du Département répondront à vos questions pour mieux connaître les dispositifs pour soulager le quotidien.

RDV JEUDI 10 NOVEMBRE de 14H à 16H30

HALLE AUX GRAINS - 15 Place de la République - 11400 Castelnaudary - Inscription au 04 68 23 71 90



AIDÉS, AIDANTS, AIDONS !



Le **MAGAZINE VIDEO DES AIDANTS FAMILIAUX DE L'AUDE ET D'AILLEURS # 2** est un webmédia social proposé par le collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles; il vient de paraître, consacré au besoin de soutien psychologique des aidants familiaux.

Nous vous invitons à le découvrir, il part à la rencontre des aidants et leur donne la parole pour identifier leurs besoins réels, leurs questionnements, les solutions pragmatiques qu'ils ont eux-mêmes expérimentées. Il se veut un lien interactif incitant à partager des commentaires, proposer des solutions ou des idées de sujets à traiter. Un pont entre la vie réelle des personnes aidées, aidantes et les professionnels qui les soutiennent et les accompagnent. Nous souhaitons ce magazine utile à rompre l'isolement et renforcer les solidarités.

Plus d'information sur le site : <https://siaff-aude.blogspot.com>



WEBINAIRE

Le Pôle RR MND (Ressources Régional des Maladies Neuro-Dégénératives), Association de loi 1901, met en œuvre, grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, des sessions d'Informations grand public pour répondre à la demande des patients et des aidants animées par des professionnels spécialisés :

LUNDI 05 DÉCEMBRE 2022 de 10h00 à 12h00 (date limite d'inscription : 23/11)

« **Prise en charge psychologique des patients parkinsoniens et leurs proches** »

Intervenante : Charlotte SCOTTO D'APOLLONIA (psychologue)

L'inscription étant individuelle, merci de renseigner votre nom, prénom et structure ainsi que les formations auxquelles vous souhaitez participer en cliquant sur le lien ci-après : <https://forms.office.com/r/GG87JfygJe> - *Si vous êtes intéressé(e), l'Espace Seniors vous propose de vous accueillir dans sa salle pour participer à la séance, contactez nous au 04 68 23 71 90*

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au 06.42.08.28.42 ou par mail : formation@pole-mnd.com