



## 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](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda

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

## CASTELNAUDARY

### BRICOLER UNE ACTIVITÉ LUDIQUE POUR DÉVELOPPER DES LIENS SOCIAUX

MARDIS 23 & 30 AVRIL, 7, 14 & 28 MAI / 9H à 12H

5 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

Des séances qui permettront de découvrir le bricolage destinées aux personnes souhaitant démarrer une nouvelle activité dans le cadre de leur passage à la retraite.

Elles permettront de s'initier aux bases du bricolage (outils, matériaux, réaliser des tâches simples).

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

**Lieu** : Lycée Pierre Paul Riquet – Salle Réunion – 935 avenue du Dr Laennec - 11400 CASTELNAUDARY

## VILLEPINTE

### BRICOLER UNE ACTIVITÉ LUDIQUE POUR DÉVELOPPER DES LIENS SOCIAUX

LUNDIS 22 & 29 AVRIL, 6, 13 & 27 MAI / 14H à 17H

5 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

Des séances qui permettront de découvrir le bricolage destinées aux personnes souhaitant démarrer une nouvelle activité dans le cadre de leur passage à la retraite.

Elles permettront de s'initier aux bases du bricolage (outils, matériaux, réaliser des tâches simples).

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

**Lieu** : Salle annexe de la mairie - 9 place Carnot – 11150 VILLEPINTE

## CASTELNAUDARY

### LA MALLE D'AVENTURE : « André Le Nôtre Et l'univers des jardins »

**MARDI 30 AVRIL – 15H À 16H : CONFÉRENCE** sur **André Le Nôtre**. Issu d'une famille de jardiniers, l'architecte des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles a fait de sa pratique un art en alliant des techniques scientifiques à la botanique.

**MARDI 14 MAI - 15H À 16H : ATELIER D'ART ORATOIRE** - Découvrez les techniques clés de respiration, de posture et de voix, dans une ambiance conviviale et sur le thème des jardins.

**MARDI 11 JUIN – 15H À 16H : VISITE DU JARDIN DES AROMATIQUES** - une balade au sein du jardin en abordant l'usage des aromates en médecine et leur utilisation dans une trousse à pharmacie naturelle.

**Lieu** : CAMPUS AGRICOLE - lycée agricole - 935 avenue du Dr Laennec - 11400 CASTELNAUDARY

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

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



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.

## BELFLOU

### ALLIER ÉCOLOGIE ET SOPHRO-NATURE POUR RESTER JEUNE D'ESPRIT !

JEUDI 25 AVRIL / 9H30 à 11H30

REUNION D INFORMATION / Association Nature En Jeux

Les JEUDIS 2, 16, 23 & 30/05, 6/06 / 9H à 12H

5 SEANCES / Association Nature En Jeux

Des séances animées par une sophrologue pour renouer avec des techniques de soins oubliées. L'utilisation directe de ce qui nous entoure, des plantes et des arbres, pour soulager les petits maux du quotidien. Profiter de tout ce que peut apporter le contact régulier avec la nature sur notre esprit et notre corps pour préserver "naturellement" sa santé.

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

**Lieu** : Salle des Archives - 7 rue de la Mairie - 11410 BELFLOU

## BRAM

### THÉÂTRE POUR 1,2 & TOI

Les MARDIS 30/04, 14/05, 28/05, 11/06 & 25/06 / 14H à 16H30

5 SEANCES / Sarah Lafarge, Actrice & Psychologue & Luc Tallieu, Auteur/Metteur en scène professionnel

Des ateliers en direction des proches aidants pour sortir de son quotidien, s'essayer à la fantaisie en jouant des personnages du théâtre classique ou improvisés. Tout en s'amusant avec d'autres personnes sur des thématiques, les apprentis acteurs pourront sortir d'une routine et d'un probable isolement. Les surcharges mentales et physiques en tant qu'aidants en seront allégées.

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

**Lieu** : LES HALLES Claude Nougaro - 9 Pl. Carnot - 11150 BRAM

## CASTELNAUDARY

### L'ÉQUITHÉRAPIE : AMÉLIORATION DE L'ESTIME DE SOI ET PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE DES SENIORS

Les VENDREDIS 26 AVRIL - 3 MAI - 17 MAI & 31 MAI / 9H à 12H  
5 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

Des ateliers pour apprendre à communiquer avec le cheval, à le diriger lors du travail à pied, et pratiquer ainsi une activité physique douce, le tout pour reprendre confiance en soi grâce au relationnel avec le cheval, connu pour sa douceur et sa capacité d'empathie et de réconfort.

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

**Lieu :** AGRI CAMPUS - Lycée Pierre Paul Riquet - Accueil - 935 Avenue du Dr Laënnec - 11400 CASTELNAUDARY

## CASTELNAUDARY

### MON PARI 2024

JEUDI 4 AVRIL / 15H à 16H30

#### CONFÉRENCE DE PRÉSENTATION

**Lieu :** Salle de réunion du Gymnase du Millénaire – Rue Anatole France – 11400 CASTELNAUDARY

Les JEUDIS du 11 AVRIL au 3 OCTOBRE/15H à 16H

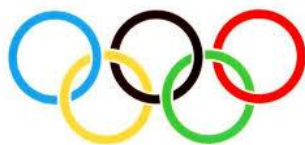
#### 24 SEANCES / Enseignant ÉTÉ INDIEN

#### diplômé en Activité Physique Adaptée

Abordons l'activité physique sous l'angle du plaisir et du jeu, autour de la thématique des Jeux Olympiques ! Il n'y a pas d'âge pour découvrir les disciplines olympiques ! Travaillez votre équilibre, votre cardio, votre renforcement musculaire, votre coordination ... tout en vous initiant à une quinzaine de disciplines olympiques comme l'escrime, la natation, le basket ... Faites de l'activité physique en vous amusant et en découvrant de nouvelles disciplines !

**Inscription :** Marie-Eve SERAIN – ÉTÉ INDIEN au **07 80 91 05 15**

**Lieu :** Salle de "tennis de table" - 25 chemin de la Cruzolle - 11400 CASTELNAUDARY



## CASTELNAUDARY

### THÉÂTRE POUR 1,2 & TOI

Les MARDIS 30/04, 14/05, 28/05, 11/06 & 25/06 / 9H30 à 12H

#### 5 SEANCES / Sarah Lafarge Actrice & Psychologue & Luc Tallieu, Auteur/Metteur en scène professionnel

Des ateliers en direction des proches aidants pour sortir de son quotidien, de s'essayer à la fantaisie en jouant des personnages du théâtre classique ou improvisés. Tout en s'amusant avec d'autres personnes sur des thématiques, les apprentis acteurs pourront sortir d'une routine et d'un probable isolement. Les surcharges mentales et physiques en tant qu'aidants en seront allégées.

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

**Lieu :** Salle Théâtre de la Ruche des Arts (ancien Lycée Andréossy) - 1 Rue St François – 11400 CASTELNAUDARY

## LABEDECE LAURAGAIS

### BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Les LUNDIS 29 AVRIL - 6 & 13 MAI - MARDI 21 MAI - LUNDIS 27 MAI - 3, 17 & 24 JUIN / 14H30 à 16H30

#### 8 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie

Animées par Ghislaine Locicero, formatrice en Qi-Gong & Aurélie Azéma, animatrice santé environnement. Vous découvrirez des activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être par le biais de balades botaniques.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente - Place du Pressoir – 11400

LABECEDE LAURAGAIS

## MIREVAL LAURAGAIS

### SENIORS CONNECTES – INITIATION

Les LUNDIS 29 AVRIL, 6, 13 & 27 MAI, 3, 10, 17 & 24 JUIN / 14H à 17H

#### 8 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

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 :** Salle des fêtes - Place de L'ancienne Mare - 11400 MIREVAL LAURAGAIS

## VILLESPIY

### SÉRÉNITÉ ET SANTÉ GRÂCE AUX PLANTES

Les VENDREDIS 5 AVRIL - 26 AVRIL - 24 MAI & 7 JUIN / 14H à 17H

#### 4 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

Des ateliers pour se réapproprier des plantes sauvages et cultivées : retour à la nature - reconnexion à son environnement par la cueillette ou le jardin, préparation de recettes à base de plantes (séchage de plantes, mélange de tisanes à confectionner, fabrication d'alcoolatures, de baumes...) et enfin usage de ces préparations pour soi-même.

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

**Lieu :** Salle des jeunes - Route de Lasbordes – 11150 VILLESPIY

## LABASTIDE D'ANJOU

### GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

Les MARDIS du 9 AVRIL au 25 JUIN / 14H à 15H

#### 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. Des séances pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration & découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

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

**Lieu :** Espace Associatif Culturel - Route de la Diligence – 11320 LABASTIDE D'ANJOU

## VILLEPINTE

### GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

Les MARDIS du 9 AVRIL au 25 JUIN / 10H30 à 11H30

#### 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. Des séances pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration & découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente René Courtessole - Rue Léon Blum - 11150 VILLEPINTE

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

Accompagnés par un bibliothécaire, vous découvrirez non seulement la médiathèque de Lasbordes et sa vue imprenable sur les Pyrénées, mais aussi la « **Fabuleuse et incroyable histoire du mètre** », par le passionnant Patrick Valette ! **Un moment ludique et instructif, qui nous permettra de remonter un temps...pas si lointain !**

**VENDREDI 5 AVRIL de 14H30 à 16H30**

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

**Lieu :** MEDIATHEQUE – 1 rue des Ecoles - LASBORDES



## « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



**JEUDI 11 AVRIL ou JEUDI 25 AVRIL DE 9H30 À 11H30 :**

**PARTAGEONS NOS APPLICATIONS PRÉFÉRÉES : SANTÉ, ADMINISTRATION, CONTRATS DIVERS, LOISIRS...**

Sur cette séance on découvre, on se familiarise, ou on installe son application préférée. Il faut avoir son propre smartphone et « en route » vers l'usage de ces petits programmes qui nous facilitent la vie au quotidien ! Applications santé, administration et contrats divers mais aussi pour vos loisirs, écoute podcast, radio, balades et rando, jeux, outils pratiques du quotidien ! N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits, nous vous accompagnerons pour les installer !

**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 AVRIL et/ou JEUDI 25 AVRIL 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 : DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS POUR PREVENIR LES RISQUES LIES A L'AGE**

A partir de tests simples et ludiques, une évaluation des fonctions essentielles : **LOCOMOTION, NUTRITION, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée avec l'appui d'outils numériques. Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est proposée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

**LE PROGRAMME ICOPE FAIT SON MARCHÉ ! LUNDI 22 AVRIL entre 8H30 & 12H**

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

Un **professionnel de santé** de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois vous donne RDV pour un **dépistage gratuit !**

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



## LE CESU, MODE D'EMPLOI

**VOUS VOULEZ VOUS FAIRE AIDER À DOMICILE ?**

Futurs particuliers employeurs, seniors, aidants, participez à notre réunion d'information et renseignez-vous sur l'utilisation du CESU (Chèque Emploi Service Universel), les métiers du domicile, le contrat de travail, la rémunération, la déclaration, les aides financières...

**MERCREDI 24 AVRIL 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**



# « LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES » PAR LA GENDARMERIE NATIONALE

La convention intitulée « **OPÉRATION TRANQUILLITÉ SENIORS** » entre la Préfecture de l'Aude, le groupement de Gendarmerie de l'Aude et le Département a pour objectif de conjuguer les efforts pour une vigilance renforcée des personnes âgées afin de réduire leur vulnérabilité et de lutter plus efficacement contre les vols et atteintes volontaires les visant.

Une **RÉUNION D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION** animée par la Gendarmerie Nationale est proposée aux personnes de plus de 60 ans du territoire du Lauragais, sur la **commune de RICAUD**.

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

**MARDI 23 AVRIL - 14H à 17H**

Foyer Rural - Rue du lavoir – 11400 RICAUD

**LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES**

**Réunion d'information & de sensibilisation par la GENDARMERIE NATIONALE**

**DATE**  
MARDI 23 AVRIL 2024  
14h à 17h

**LIEU**  
RICAUD  
Foyer Rural  
Rue du lavoir

**INFOS**  
Entrée libre & gratuite

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale est proposée aux personnes de plus de 60 du territoire.

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'elles redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude  
Renseignements au : 04.68.23.71.90 ou eslauragais@aude.fr

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 la **SANTÉ** :

- Comment choisir une mutuelle : résilier, souscrire, savoir choisir l'offre en fonction de ses besoins
- 100 % santé : c'est quoi ?
- Aide à la complémentaire santé : Pour qui ? Comment en bénéficier ? Quelles sont les prises en charges ?

**JEUDI 4 AVRIL OU JEUDI 2 MAI 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

**RÉUNION D'INFORMATION ASSURANCE SANTÉ**

**LES JEUDIS 04 AVRIL ET 2 MAI 2024 9H30 À 11H30**

**ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS 49 RUE DE DUNKERQUE 11400 CASTELNAUDARY**

**INTERVENANT : ASSECO DE L'AUDE**

1 / comment choisir une mutuelle : résilier, souscrire, savoir choisir l'offre en fonction des besoins  
2 / 100 % santé : c'est quoi ?  
3 / Aide à la complémentaire santé : pour qui ? comment en bénéficier ? Quelles sont les prises en charges ?



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

L'**ASP-AUDE** organise **UNE SOIRÉE THÉÂTRE « TANT BIEN QUE MAL »**

**SAMEDI 30 MARS - 20H**

Représentation suivie d'un débat avec Claire Ottavi, psychologue

**Lieu** : Théâtre dans les Vignes - 5 Rte de Pomas - 11250 COUFFOULENS - **Réservations sur <https://www.helloasso.com/associations/aspaude/evenements/theatre-tant-bien-que-mal>**

Les Retraillés viennent de perdre leur bien.  
On cambriole dans une double pension en la nuit.  
vaut l'espérer en plein concert.  
heureusement, les membres de cette famille.

30 Mars 2024 20h00  
Théâtre dans les Vignes  
A Cornèze

**Tant bien que mal**

Représentation suivie d'un débat sur la perte et le deuil  
En Présence de Claire Ottavi, Psychologue



## Le PLAISIR de LIRE

**POUR LES CHRYSANTHÈMES, ON VERRA PLUS TARD...**

**Guide humoristique** - Alain Ancelet (Auteur) - Paru le 23 mai 2013 - Anthologie (broché)

Ce livre brosse une désopilante description des petits malheurs et des grands bonheurs que traversent tous les seniors qui n'évoluent pas toujours au même rythme que la vie quotidienne à laquelle ils sont confrontés, sur des routes parfois cahotantes. Mais l'humour s'avère le plus confortable des airbags pour amortir les chocs. Ce n'est pas parce qu'on a les cheveux blancs qu'il faut avoir les idées noires...



### 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.



*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.*

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 **Elodie Hummel, psychologue**.

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

## **L'ASSOCIATION S'INSTALLE SUR LE LAURAGAIS**

Non à l'isolement de nos aînés

Depuis l'élan donné par **ARMAND MARQUISET EN 1946**, l'action **DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES** s'inspire, partout où elle est vécue, de valeurs fondamentales :

- la valeur unique et irremplaçable de chaque personne humaine ;
- la dignité de tout homme et de toute femme, quels que soient leur origine, leur situation et leur état physique, psychique ou social ;
- la liberté fondamentale de chacun ; la fraternité et la fidélité.



Les Petits Frères des Pauvres **luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées**, prioritairement les plus démunies. Par ses actions, l'association recrée des liens leur permettant de reprendre goût à la vie et faire partie du monde qui les entoure. Vivre tout simplement. Grâce à un appel à projet lancée par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois et le concours de la ville de Castelnaudary, **l'Association va s'installer sur le lauragais, elle recherche désormais son équipe de bénévoles**.

**DEVENIR BÉNÉVOLE POUR LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES**, c'est s'engager pour lutter contre l'isolement des aînés. Les Petits Frères des Pauvres peuvent compter sur plus de 16 000 bénévoles dont la majorité d'entre eux sont engagés dans du bénévolat de façon régulière ou plus ponctuelle.

### LES MISSIONS PROPOSÉES AUX BÉNÉVOLES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

L'Association propose aux bénévoles des visites à domicile ou en Ehpad pour briser la solitude des personnes âgées, de l'accompagnement des personnes âgées malades et/ou en fin de vie, de l'écoute téléphonique anonyme, de l'accompagnement des personnes âgées en situation de précarité, d'accompagner des personnes isolées en vacances, de devenir chauffeur ou encore d'aider au fonctionnement de l'association. Des projets qui seront à développer avec l'équipe et les besoins repérés des personnes isolées.

Nous vous invitons à venir découvrir l'association, ses missions, ses projets autour **D'UN PETIT DÉJEUNER OU D'UN APÉRITIF, et pourquoi pas devenir bénévole :**

**MERCREDI 24 AVRIL DE 8H30 À 10H OU ENTRE 12H & 14H**

**Lieu :** Résidence "Sainte Catherine" et "le Périé" à Castelnaudary – Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

**Pour plus d'informations et inscription, contactez Magali Vingerder, coordinatrice pour l'association Petits Frères des Pauvres au 07 56 30 47 83**



## **LES APRES-MIDIS JEUX !**

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

**RDV les VENDREDIS 3, 10, 17 & 24 AVRIL – Entrée libre et gratuite**

**Lieu :** Salle "Sainte Catherine" et "le Périé" à Castelnaudary – Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

# 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 / 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 / Elodie Hummel psychologue

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

**MARDI 30 AVRIL 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



### REGARDS CROISES AIDANTS AUX 1000 VISAGES

#### ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants & Elodie Hummel, psychologue

Nous entendons de plus en plus souvent le mot "aidant" ces dernières années. Qui sont ces personnes aux 1000 histoires de vie différentes ? Aux 1000 différentes façons d'aider un proche ? Aux 1000 façons de vivre ce rôle que 60% de la population aura exercé au moins une fois dans sa vie ? Nous vous proposons d'échanger librement autour de ces questions nourries de nos expériences respectives, et de notre souhait de réfléchir ensemble à ce sujet d'actualité.

**JEUDI 4 AVRIL 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

### REGARDS CROISES

Rencontre animée par Elodie HUMMEL, psychologue & Sabine LARROUDE, chargée d'accompagnement des proches aidants.



### AIDANTS AUX 1000 VISAGES

JEUDI 4 AVRIL 14H30-16H30

Nous entendons de plus en plus souvent le mot "aidant" ces dernières années dans les médias. Mais qui sont ces personnes aux 1000 histoires de vie différentes ? Aux 1000 différentes façons d'accompagner un proche ? Aux 1000 façons de vivre ce rôle prenant que 60% de la population aura exercé au moins une fois dans sa vie ?

Nous vous proposons d'échanger librement autour de ces questions nourries de nos expériences respectives, et de notre souhait de réfléchir ensemble à ce sujet d'actualité.

Espace Seniors du Lauragais  
49 rue de Dunkerque  
11400 CASTELNAUDARY  
04.68.23.71.90



## FRANCE PARKINSON Comité Audois France Parkinson

Tous les proches et aidants prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec un aidant-ressource formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson.

Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique. Il s'inscrit en complémentarité avec les lignes d'information et d'écoute locales des comités, elle ne se substitue en aucun cas à ces dernières.

Pour plus d'informations, contactez le comité audois sur l'adresse : [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)