

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.



L'agenda



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



- ❑ **JEUDI 9 JUILLET DE 9H30 À 11H30 : PREMIERS PAS NUMÉRIQUES** : clavier, souris et effectuer ses réglages en toute simplicité
- ❑ **JEUDI 23 JUILLET DE 9H30 À 11H30 : CRÉER DES RACCOURCIS** navigateur ou sur son bureau et maîtriser les fonctions avancées du clic droit

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** :

- ❑ **JEUDIS 9 & 23 JUILLET, MARDI 28 JUILLET 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

- ❑ **MARDI 28 JUILLET de 9H à 11H30 : A LA DÉCOUVERTE D'ICOPE MONITOR**
VENEZ DÉCOUVRIR L'OUTIL qui permet de **TESTER VOTRE SANTÉ**, à l'aide de votre ordinateur ou tablette, de manière gratuite et sécurisée. Grâce à cet **ATELIER LUDIQUE ET INTERACTIF, ICOPE Monitor n'aura plus de secret pour vous** : vous saurez vous tester et aider vos proches à se tester. ICOPE est un programme de prévention de l'OMS, déployé dans le bassin chaurien par la CPTS du Lauragais Audois (*communauté professionnelle territoriale de santé*) en partenariat avec le CHU de Toulouse.

Profitez de l'été pour participer à cet atelier **co-animé par Rémi Lemaire, coordinateur ICOPE et Sylvie Géminard, animatrice numérique** de la MSA SERVICES GRAND SUD

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



MUT'ONLINE 2026 : WEBINAIRES GRATUITS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AU QUOTIDIEN

Les « Mut'Online » de la **MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE** ouverts à tous, vous proposent un tour d'horizon de thématiques clés en prévention santé, animés par des spécialistes : bien-être lié aux écrans, gestion des allergies, mémoire, nutrition, lutte contre les moustiques, activité physique, cuisine saine, protection des enfants en été, gestion du stress et de la fatigue, prévention des douleurs articulaires et conseils pour un sommeil de qualité.

Inscription sur : www.occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Retrouver tous les replays sur www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542

JEUDI 2 JUILLET, DE 12H30 À 13H30

Ma cuisine sans polluants

Apprenez à limiter les polluants du quotidien. Des gestes simples et des astuces pour protéger votre santé et celle de votre famille.

Animé par : Lisa Bonal, éco-infirmière

LUNDI 6 JUILLET, DE 12H30 À 13H30

Protéger les enfants des risques de l'été

L'été, c'est la saison des activités en plein air... mais aussi des petits risques pour les enfants. Un spécialiste vous donne les clés pour prévenir coups de chaleur, piqûres, coups de soleil, baignade et autres dangers estivaux. Animé par : Claire Le Guennou, pédiatre



CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL DE LA MALEPERE - CRT

Le **CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL (CRT) DE LA MALEPÈRE** a ouvert ses portes en 2026. Ce projet, porté par l'**EHPAD de Montréal** en lien avec le **CIAS Piège Lauragais Malepère** et soutenu par l'**ARS Occitanie**, vise à permettre aux seniors de plus de 60 ans de continuer à vivre à domicile dans les meilleures conditions possibles.

Le centre propose deux niveaux d'intervention selon les besoins de la personne :

- ➔ **Volet 1 (Prévention et Animation)** : Accessible à tous les seniors de plus de 60 ans et leurs aidants sur le territoire, sans condition de perte d'autonomie. Il propose des actions de prévention, l'accès aux soins, et des activités pour lutter contre l'isolement (repas, cafés partage, activités intergénérationnelles)
- ➔ **Volet 2 (Accompagnement Renforcé)** : Accessible à 30 bénéficiaires présentant une perte d'autonomie importante (GIR 1 à 4). Ce volet inclut une coordination de soins personnalisée, des visites à domicile, une sécurisation du logement (téléassistance) et une aide en cas de crise

Le CRT s'appuie sur une équipe pluriprofessionnelle pour vous conseiller : médecin, psychologue, enseignant en activité physique, aide-soignante et infirmière coordinatrice dont le rôle est d'assurer le lien entre les différents acteurs du territoire afin de soutenir au mieux les seniors dans leur parcours de vie à domicile.

Le CRT de la Malepère s'articule avec l'Espace Seniors Lauragais en complétant l'accueil, l'information et l'orientation administrative du Département par un accompagnement de proximité gratuit, offrant aux seniors du territoire une coordination de soins renforcée et des solutions concrètes pour sécuriser leur maintien à domicile.

➔ **PORTES OUVERTES : MARDI 30 JUIN de 10H à 16H**

CRT de la Malepère - 2 Avenue des Tins – 11290 MONTREAL

Informations au **04 68 76 67 98 – crt@ehpadmontreal11.fr**



APPORTER UNE PRÉSENCE AUX PERSONNES ÂGÉES

Offrir une présence, c'est créer des relations de confiance dans la durée avec les personnes âgées en situation d'isolement et de précarité, sur leur lieu de vie en ville, jusqu'en milieu rural reculé.

Depuis 80 ans, **LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES** rendent **visite aux personnes âgées isolées à domicile** grâce à des bénévoles formés. Ces visites sont avant tout des moments simples et chaleureux : **discuter, faire une promenade, jouer à des jeux ou simplement avoir quelqu'un avec qui partager un moment.**

- Vous avez plus de 50 ans et certaines journées vous paraissent longues ?**
- Vous voyez peu de monde ou ressentez parfois de la solitude ?**
- Vous souhaitez échanger ou connaissez une personne qui pourrait avoir besoin de lien ?**

Les proches, voisins ou professionnels qui repèrent une situation d'isolement peuvent également nous contacter. Les Petits Frères des Pauvres interviennent à Castelnaudary et dans les communes alentours.

Informations au **07 85 09 31 24** ou par mail : castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr



LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO

Tous les mardis matins, **L'AGIRC-ARRCO** vous donne rendez-vous de 10h à 11h30, sur le site happyvisio.com pour une webconférence animée par **un expert du « vieillir heureux » !**

Chaque semaine, l'un de ces cinq thèmes sera abordé :

- ❖ Les clés du bonheur après 60 ans
- ❖ Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- ❖ Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches.
- ❖ Moi et les autres : la force du lien
- ❖ Les services Accompagnement et prévention : des solutions pour tous les âges de la vie.

Au programme : convivialité et bonne humeur pour faire le plein d'infos, de conseils et d'idées et vivre pleinement votre retraite, actuelle ou future.

☐ **En direct TOUS LES MARDIS MATINS - DE 10H À 11H30 ou en replay**

Inscription simple et rapide sur le site www.happyvisio.com – **Code Partenaire CASFR** - Possibilité de prendre rendez-vous avec notre animateur numérique pour créer son compte

WEBCONFÉRENCE
Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Les mardis
De 10h00 à 11h30
www.happyvisio.com

Inscription simple et rapide
Code partenaire : CASFR

Thématiques abordées :

- Les clés du bonheur après 60 ans.
- Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches.
- Moi et les autres : la force du lien.
- Les services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco : des solutions pour tous les âges de la vie.

Partagez un moment de convivialité et de bonne humeur tout en faisant le plein d'infos, de conseils et d'idées pour vivre pleinement votre retraite, actuelle ou future.

agirc-arrco

Soucieux de la santé et de la sécurité de ses habitants, notamment des plus vulnérables, il est mis en place un dispositif de prévention, dans le cadre du « Plan national canicule » organisé par le Ministère de la santé. Pour rappel, il est conseillé de **réguler la température de l'habitation** (fermer fenêtres et volets le jour, aérer la nuit), **éviter les expositions à la chaleur** (éviter les sorties aux heures les plus chaudes et les expositions au soleil), **se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation** (se mouiller régulièrement la peau, boire de l'eau sans attendre d'avoir soif et continuer à manger normalement).

Pour rester bien informé durant un épisode de fortes chaleurs, vous pouvez :

- contacter la plate-forme téléphonique "Canicule info service" au **0 800 06 66 66**, du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe),
- suivre régulièrement le bulletin météorologique,
- vous adresser à **votre Mairie**, qui vous communiquera notamment les possibilités d'aide aux personnes dépendantes et la liste des lieux publics climatisés



SENIORS EN VACANCES

TOUTES LES RETRAITES ONT DROIT À DE GRANDES VACANCES !

Le programme « **SENIORS EN VACANCES** » s'adresse aux retraités ou aux personnes sans activité professionnelle dès 60 ans, ou 55 ans en cas de situation de handicap. Il propose une expérience **serene grâce à des formules tout compris : hébergement, pension complète, animations quotidiennes, excursions et transferts gare-hébergement sont inclus**. Seul le transport principal reste à la charge du participant. Proposés en villages de vacances, hôtels ou résidences de tourisme, les hébergements sont tous adaptés aux besoins des seniors, il privilégie la convivialité et le lien social grâce à un large éventail d'animations : **sorties culturelles, activités physiques douces, ateliers ludiques ou encore soirées thématiques**.

Pour partir, c'est très simple : il suffit de **s'inscrire** en complétant le bulletin d'inscription disponible dans le catalogue ou sur le site [ancv.com/seniors-en-vacances](https://www.ancv.com/seniors-en-vacances), puis en le transmettant à l'ANCV.

Un courrier de l'ANCV vient ensuite statuer sur l'éligibilité au programme et, le cas échéant, à l'aide financière. Le bénéficiaire peut alors choisir parmi les séjours proposés dans 200 destinations, à la montagne, à la mer ou à la campagne, et réserver directement par téléphone auprès du professionnel du tourisme. Celui-ci adresse en retour un contrat de réservation.

Informations au **0 969 320 616** ou site <https://www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev>



france.tv VIEUX OS MAIS SANG CHAUD

Documentaire société – 2025 – Vidéo - 1 h 5 min – Français - Diffusé le 03/02/2026 - Disponible jusqu'au 19/01/2029

MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE S'ATTAQUE À L'UN DES TABOUS LES PLUS TENACES DE NOTRE SOCIÉTÉ : LE DÉSIR NE DISPARAÎT PAS AVEC L'ÂGE.

Une personne âgée sur deux continue même d'avoir une sexualité. L'augmentation de l'espérance de vie, les progrès de la médecine, l'évolution des modes de vie permettent à des personnes de 70, 80, 90 ans d'être toujours à l'écoute de leurs envies, voire d'en découvrir de nouvelles. Le poids des ans ne sonne plus forcément le glas d'un épanouissement sensuel. Mais la société dénie encore trop souvent aux seniors le droit, pourtant légitime, à l'intime. Des célébrités et des anonymes prennent la parole pour parler de cette question essentielle.

Avec la complicité de célébrités comme Pierre Arditi, Macha Méril, Antoine de Caunes, Laure Adler, Gérard Hernandez, qui, certains pour la première fois, ont accepté de prendre la parole sur ce thème très intime, la journaliste et médecin Marina Carrère d'Encausse **lève le voile sur la question essentielle de la place que notre société réserve à ceux qui ont souvent vécu Mai 68 et qui sont désormais « les vieux »**.

Grâce à la confiance de couples comme Francine et Marc (soixante ans de vie commune), Jacqueline et Patrick (un jeune couple d'octogénaires), Jean-Marc et Alain (en couple depuis trente-quatre ans), ou de célibataires comme Thierry, Madeleine ou Catherine, **le documentaire libère des paroles sincères, rares et fortes, sur l'évolution du corps, de l'amour, de la curiosité, mais aussi sur les aléas de la libido et l'impact de la maladie**.



<https://www.france.tv/documentaires/documentaires-societe/8101314-vieillir-et-jour-sans-entraves.html#bout-section>



Cet été, munissez-vous de votre smartphone pour découvrir **LE PATRIMOINE AUDOIS ET SES PAYSAGES D'EXCEPTION**. Les applications mobiles « **PAYS CATHARE, LE GUIDE ET « CASTRUM, LE JEU** », vous dévoileront tous les secrets incontournables du département. À télécharger gratuitement sans plus attendre !

Avec « **Pays cathare, le guide** », partez à la découverte de 20 sites majeurs du département ! Écoutez la voix et ouvrez grand vos yeux : croquis et dessins vous dévoileront les trésors de la culture occitane. Des parcours sur mesure vous attendent avec des informations inédites. Les contenus élaborés par des historiens, naturalistes, scientifiques et archéologues vous permettront de vivre une expérience interactive et immersive à la croisée du jeu, de la médiation culturelle et du tourisme.

Les fresques interactives de cette application vous livreront les clés et secrets de l'histoire du Pays cathare, et les balades augmentées, proposées sous la forme d'audioguide, vous accompagneront dans la visite des sites. Au programme : dix châteaux, deux cités médiévales, sept abbayes et un musée. N'oubliez pas de tester le « monocle magique », une sphère d'image à 360° qui se superpose à la réalité pour augmenter le champ de vision, révéler un détail ou faire apparaître un bâtiment disparu...

Pour une visite encore plus ludique, plongez dans la grande épopée des Cathares au 13^e siècle grâce au jeu « **Castrum** ». Vous incarnerez un seigneur occitan du Moyen Âge, confronté aux assauts des croisés. Vous devrez construire et développer votre château fort, partir à la recherche d'artefacts et déjouer les pièges de l'ennemi pour sauver la culture occitane ! Ce jeu, accessible dès 7 ans, mêle culture, découvertes et défis. Une petite surprise est réservée à ceux qui l'utiliseront in situ durant leur séjour !

Informations : Agence développement touristique - Allée Raymond Courrière - CARCASSONNE au 04 68 11 66 00



VICTOR : LE COMPAGNON POUR RETROUVER LE PLAISIR DE LIRE

Pour beaucoup d'entre nous, la lecture devient difficile quand la vue baisse. **LE LECTEUR VICTOR STRATUS 4M** a été créé pour une seule mission : vous redonner l'accès aux livres, sans fatigue.

Ce compagnon vous guide : chaque touche a une forme unique, dès que vous appuyez, une voix claire vous explique la fonction (« monter le son », « lecture »). Il a une mémoire d'éléphant. Éteignez-le ou retirez le disque... Victor reprendra l'histoire exactement au mot près où vous vous étiez arrêté. Glissez votre CD dans la fente (type « mange-disque ») et il démarre tout seul. Il fonctionne aussi avec des clés USB. Grâce à sa poignée solide et sa batterie, il vous accompagne dans tous vos déplacements, Cet appareil représente un investissement, mais sachez qu'il peut être financé en tout ou partie grâce au soutien du Lions Club.

Pour découvrir cette "bibliothèque sonore" ou vous faire aider dans les démarches, contactez : Mme Bardelli au 06 89 11 11 04 ou La médiathèque Georges Cangilhem au 04 68 94 58 49



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

LA COMMISSION DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 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, *un accompagnement assuré par Meriyem Nouri, psychologue.*

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



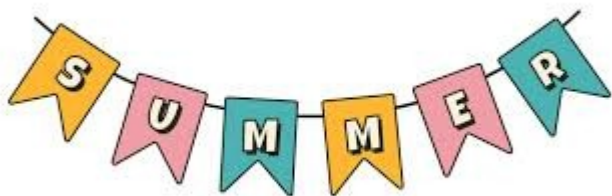
Le PLAISIR de LIRE

VIELLIR FEMME - UNE VIEILLE PEUT EN CACHER BIEN D'AUTRES...

Joëlle Ayats, Odile Plan - Paru février 2026 Revue (broché)

Parler des vieilles ? Quelle drôle d'idée ! Dans une société qui ne valorise que les femmes productives et désirables, les vieilles demeurent invisibles, reléguées à des clichés qui les dénaturent : conteuses attendrissantes, mémés du bon vieux temps, poids encombrants quand elles déclinent. Cet ouvrage engagé démonte les mensonges, révèle les injustices et éclaire la double peine que subissent les femmes, prises entre sexisme et âgisme. En leur donnant la parole, les autrices mêlent expériences personnelles, portraits et statistiques sociologiques pour offrir un panorama sensible et politique de la vie des vieilles. Résolument féministes, dans la lignée de Simone de Beauvoir, elles veulent transmettre à toutes les femmes, quel que soit leur âge, ce message essentiel : n'ayez pas peur de vieillir ! Elles rappellent que, de #Metoo à Mazan, rien n'est jamais acquis, que nous toutes, et les hommes avec nous, devons rester vigilantes et solidaires pour que la vie mérite d'être vécue... très longtemps.





Actualité

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

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 Commission 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
Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



REGARDS CROISES :

ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / Sabine Reding, chargée d'accompagnement des proches aidants & Meriyem Nouri, psychologue

LE NUMÉRIQUE ET L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) s'invitent dans le quotidien du soin et du grand âge, mais à quel prix pour l'humain ? Tablettes pour briser l'isolement, capteurs pour sécuriser le domicile, messageries familiales pour rester connectés... les nouvelles technologies promettent de révolutionner l'organisation des aidants et le quotidien de leurs proches.

Pourtant, une question demeure : **ces outils sont-ils de véritables créateurs de liens ou participent-ils, malgré eux, à une déshumanisation de l'accompagnement ? Peut-on remplacer une présence par une interface ?**

Un regard croisé pour nourrir le débat. Nous vous invitons à une rencontre interactive pour explorer ces enjeux sous deux angles complémentaires :

- ➔ **L'approche sociologique** : Comment la technologie transforme-t-elle nos structures familiales et nos manières de communiquer ?
- ➔ **L'approche psychologique** : Comment vivez-vous ces outils au quotidien ? Entre soulagement logistique et sentiment de perte de contact authentique, où se situe l'équilibre ?

Venez partager votre expérience, vos doutes et vos découvertes lors de ce débat animé par un travailleur social et une psychologue.

REGARDS CROISES
MARDI 7 JUILLET 14H-16H

LE NUMÉRIQUE S'INVITE DANS LE QUOTIDIEN DU SOIN ET DU GRAND ÂGE, MAIS À QUEL PRIX POUR L'HUMAIN ?

Tablettes pour briser l'isolement, capteurs pour sécuriser le domicile, messageries familiales pour rester connectés... les nouvelles technologies promettent de révolutionner l'organisation des aidants et le quotidien de leurs proches. Pourtant, une question demeure : ces outils sont-ils de véritables créateurs de liens ou participent-ils, malgré eux, à une déshumanisation de l'accompagnement ? **Peut-on remplacer une présence par une interface ?** Votre Espace Seniors vous invite à une rencontre interactive "regards croisés" animée par Meriyem Nouri, psychologue et Sabine Reding, chargée de suivi des proches aidants, pour nourrir le débat et explorer ces enjeux sous deux angles complémentaires :

- Comment la technologie transforme-t-elle nos structures familiales et nos manières de communiquer ?
- Comment vivez-vous ces outils au quotidien ? Entre soulagement logistique et sentiment de perte de contact authentique, où se situe l'équilibre ?

Venez partager votre expérience, vos doutes et vos découvertes !

ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS/DÉPARTEMENT DE L'AUDE
49 RUE DE DUNKERQUE – 11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 71 92 / ES.LAURAGAIS@AUDE.FR

MARDI 7 JUILLET de 14H à 16H

Inscription : Espace Seniors Lauragais
au 04 68 23 71 90

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



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

GRUPE DE PAROLES / animation 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 21 JUILLET 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



CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En été, nous avons le goût d'assiettes colorées, de décors aux couleurs éclatantes et de vêtements aux teintes vives. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer les couleurs de l'été autour d'un moment convivial en partageant un **PIQUE-NIQUE ESTIVAL** !

MARDI 28 JUILLET de 12H à 14H

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



FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 17, 24 et 31 OCTOBRE & 14, 21 NOVEMBRE / 9H à 11H45

5 SEANCES / Association France Alzheimer Aude, Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot

France Alzheimer et maladies apparentées propose une formation pour soutenir **les aidants non professionnels (familles, amis, voisins) qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade**. Elle s'articule en 5 modules : **Connaître la maladie d'Alzheimer - Communiquer et comprendre - Accompagner au quotidien - S'informer sur les aides possibles - Être proche aidant**.

En améliorant les connaissances des familles sur la maladie et son évolution, la formation aide à développer des stratégies et des attitudes permettant d'améliorer la communication et de maintenir l'échange. Cette action permet aussi d'augmenter le seuil de tolérance et l'estime de soi des aidants familiaux, de favoriser le soutien mutuel entre familles par un partage d'expérience et de conseils sur la gestion des troubles au quotidien. Suite à cette formation, les aidants prennent davantage de répit et s'épuisent moins.

Inscription : Michèle Condouret au **06 51 86 43 11**

Lieu : Local - 19 rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY



A2MCL ASSOCIATION DES AIDANTS ET MALADES À CORPS DE LEWY

L'A2MCL est la seule association en France spécifiquement dédiée à **la maladie à corps de Lewy**. Association d'intérêt général, l'A2MCL a cette particularité de fédérer aidants, malades, soignants, chercheurs pour que la maladie sorte de l'ombre et que le parcours des malades et de leurs aidants ne soit plus synonyme de souffrance ni d'isolement. Ses missions :

ACCOMPAGNER ET SOUTENIR LES FAMILLES TOUT AU LONG DE LEUR PARCOURS DE DIAGNOSTIC ET DE PRISE EN SOINS

Grâce à nos neuropsychologues et nos bénévoles, aidants ou anciens aidants, nous proposons aux familles de nombreuses solutions pour leur permettre :

- de mieux comprendre et connaître la maladie à corps de Lewy
- de mettre en place un parcours de soin adapté à l'évolution de la maladie
- d'échanger et partager son expérience entre aidants et entre malades
- d'accompagner et aider les familles à prendre soin d'elles

Vous pouvez découvrir les pages dédiées à nos parcours de soutien et d'accompagnement des aidants, des malades et des anciens aidants : **Je suis un personne malade / Je suis un aidant / Je suis un ancien aidant**

INFORMER ET FORMER LES SOIGNANTS, LES AIDANTS ET LES MALADES SUR LES SPÉCIFICITÉS DE LA MALADIE À CORPS DE LEWY

Depuis 2018, l'A2MCL développe un ensemble d'outils pour informer et former les aidants, les personnes malades et les soignants sur la maladie et ses spécificités car mieux faire connaître la MCL est un pré-requis essentiel pour mieux la diagnostiquer, améliorer sa prise en soins et la vie quotidienne des patients et des familles.

Plus d'informations, sur les groupes de paroles, les événements ou encore de la documentation :
<https://association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org> - Écoute téléphonique 7/7 au **06 62 63 34 97**



Association Française des

aidants LA FORMATION DES AIDANTS EN LIGNE

Depuis sa création en 2003, **L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS** écoute et porte **la parole des proches aidants**. Elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et à leur juste place au sein de notre société. Elle propose **une Formation des Aidants en ligne** ayant pour objectifs 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.

Module 1 : Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immisce 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 ?

Pour plus d'informations et une inscription : <https://formation.aidants.fr/inscription>

Un programme national soutenu par :



AG2R LA MONDIALE

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco



malakoff
humanis
SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie