



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 suivre l'intégralité des actions, nous vous invitons à consulter le site [moisenior@aude.fr](mailto:moisenior@aude.fr)



## ET SI VOUS RECEVIEZ LA LETTRE D'INFORMATION PAR E-MAIL/COURRIEL ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Lauragais dans votre boîte aux lettres.

Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel.

Pour **ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent**, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda

### CASTELNAUDARY

#### LA MÉDIATION ANIMALE POUR LE BIEN ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES SENIORS

Les JEUDIS 13/03, 20/03, 27/03, 03/04 et 10/04 / 10H à 12H

**5 SÉANCES / CFPPA du Lauragais**

Des séances pour découvrir les bienfaits des animaux de compagnie sur le bien être psychologique. La présence d'un animal est apaisante et prendre soin de lui au quotidien a de réels impacts positifs. Le chat, le chien ainsi que le lapin comme animaux de compagnie seront présentés (alimentation, besoins, soins, etc..). Les participants pourront apporter leur propre animal de compagnie s'ils le souhaitent : pour mieux le comprendre et pour le faire découvrir aux autres participants.

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

**Lieu :** Lycée agricole - Accueil Administratif (bâtiment jaune à colombage) - 935 av du Dr Laënnec – 11400 CASTELNAUDARY



### BRAM

#### THÉÂTRE POUR 1,2 & TOI

Les MERCREDIS 26 MARS, 02, 16 & 30 AVRIL, 14, 21 & 28 MAI & 18 JUIN / 14H à 16H30

**8 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

#### DYNAMISER SA MÉMOIRE

Les MARDIS 11, 25 MARS, 8, 29 AVRIL, 13, 27 MAI, 10, 24 JUIN / 9H à 10H30

**8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL**

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

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

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



### PLAVILLA

#### SOPHROLOGIE ET CHANT

Les VENDREDIS 07, 14, 21 & 28 MARS, 04, 11, 18 & 25 AVRIL, 16, 23 & 30 MAI, 06 JUIN / 10H à 12H

**12 SEANCES / ASSOCIATION SOPHRO JOLIE**

Des séances animées par Sandrine Junquas, sophrologue Association Sophro Jolie & Laurence Darmon artiste/chanteuse. Venez découvrir le cocktail des outils de la sophrologie (entre détente et relâchement des tensions physiques et/ou psychologiques) & le chant (dont le son emprunte des chemins pour élargir sa résonance provoquant joie et plénitude) pour diminuer le stress, améliorer la qualité de vie & de sommeil, mobiliser la concentration et la mémoire, gérer la douleur.

**Inscription :** Sandrine Junquas au **06 80 90 95 08**

**Lieu :** Salle Polyvalente - 1 Place De La Mairie – 11270 PLAVILLA

### PEXIORA

#### SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

Les MARDIS 11, 25 MARS, 08 AVRIL, 06, 20 MAI & 10 JUIN / 10H à 12H

**6 SÉANCES / Delphine Baral, praticienne certifiée en aromathérapie, réflexologie plantaire**

Des séances pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

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

**Lieu :** Salle de l'Espace Associatif - Rue du Stade – 11150 PEXIORA

**SALLES SUR L HERS**  
**AGIR POUR MA SANTE !**  
 MARDI 11 MARS / 15H à 17H  
 Nutrition, Equilibre, Habitat : Clés d'une retraite en Santé !  
**CONFERENCE / MA VIE**  
 Les MARDI 25 MARS au 24 JUIN / 15H45 à 17H  
**14 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**  
 Les JEUDIS 10 AVRIL, 24 AVRIL & 22 MAI / 14H30 à 16H30  
**3 SEANCES NUTRITION / Marion Smith, Diététicienne**  
 MARDI 18 MARS / 15H à 17H  
 Ma maison, mon appartement, je reconnais les dangers.  
**1 SEANCE HABITAT / Mélissa de Chadirac, Ergothérapeute**  
**Inscription :** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**  
**Lieu :** Salle Cabirole - Au fil de L'Hers - 38 Rue Joseph Marcel – 11410 SALLES SUR L HERS

**VILLENEUVE LA COMPTAL**  
**SOPHROLOGIE ET ECRITURE**  
 Les JEUDIS 06, 13, 20 & 27 MARS, 03, 10, 17 & 24 AVRIL, 15, 22 MAI 05 & 12 JUIN / 10H à 12H  
**12 SEANCES / ASSOCIATION SOPHRO JOLIE**  
 Des séances animées par Sandrine Junquas, sophrologue Association Sophro Jolie & Noa Landret, animateur d'atelier d'écriture. Grâce à la détente et au relâchement des tensions physiques et/ou psychologiques et de l'écriture, découvrez des outils de bien-être, pour diminuer le stress, améliorer la qualité de vie & de sommeil, mobiliser la concentration et la mémoire, gérer la douleur & mettre des maux en mots.  
**Inscription :** Sandrine Junquas au **06 80 90 95 08**  
**Lieu :** Salle des associations - Rue de l'Envol – 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

**pb POUR BIEN VIEILLIR BIENVENUE A LA RETRAITE**

Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie. C'est le moment d'envisager de nouveaux projets, de prendre soin de soi et de profiter pleinement d'une retraite sereine, active et en pleine forme !  
 L'atelier « BIENVENUE À LA RETRAITE » est un parcours de 5 séances collectives gratuites de 2 heures en petit comité. Vous êtes accompagné par un animateur professionnel qui vous informe sur les ressources à votre disposition, vous permet de partager les bons plans, d'identifier de nouvelles envies et de vous lancer dans de nouveaux projets, ainsi que de faire le point sur les aides administratives et financières auxquelles vous pouvez prétendre.

**RDV les VENDREDIS 21, 28 MARS, 4, 11 AVRIL & 16 MAI de 10H à 12H**  
**Lieu :** Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 rue de Dunkerque – Castelnaudary

Pour plus d'informations et inscription, contactez Elise NOEL au 09.80.80.43.15 / [contact@retraite-neosilver.fr](mailto:contact@retraite-neosilver.fr)



**France services COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE PERMANENCE D ACCES AUX DROITS**

Dans le cadre du projet visant à réduire le non-recours aux droits sociaux pour la période 2024-2026, LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNE PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE par la MAISON FRANCE SERVICE poursuit son implication dans ce projet dont l'objectif est de faciliter et simplifier l'accès aux droits. Il s'agit d'aller vers les territoires afin de permettre aux personnes d'être informées et accompagnées dans leur droits.

Nous vous invitons à venir rencontrer les services publics qui œuvrent sur votre territoire afin que ces derniers vous informent sur leurs missions & que vous soyez conseillés et orientés selon vos besoins ! Nous vous donnons RDV :

**TOUS les JEUDIS du 30 JANVIER au 13 MARS - 9H à 12H**  
**Venez à la rencontre des services publics et faire le point sur vos droits !**  
**Lieu :** Mairie – 8 rue du Pont - 11270 LAURAC  
**Pour plus d'informations, contactez la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère au 04 68 76 69 40**



**LAURAC LE GRAND 9H-12H À LA MAIRIE**

**PERMANENCES D'INFORMATIONS FRANCE SERVICES**  
 Les conseillères France Services vous accueillent et vous accompagnent dans vos démarches administratives

**RETRAITE ACCES AUX DROITS IMPOTS TITRES SECURISES LOGEMENT**

**On vous accueille !**

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

**RENSEIGNEMENTS :**  
 ☎ 04.68.76.69.40  
 ✉ [mfs@ccplm.fr](mailto:mfs@ccplm.fr)

**CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE**  
 Création de mail, découverte des sites services publics  
 le 06 février  
 le 20 février  
 le 06 mars

**CENTRE INTERCOMMUNALE D'AIDE SOCIALE**  
 Maintien à domicile et portage de repas à domicile  
 le 30 janvier  
 le 13 mars

**ESPACE SENIOR**  
 accompagnement et information pour tous les audois de 60 ans et plus.  
 le 13 février  
 le 13 mars

**MAISON DES SOLIDARITES**  
 conseils et accompagnement en faveur de l'enfance, de la famille et de tous les habitants du territoire.  
 le 30 janvier  
 le 13 mars

# LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

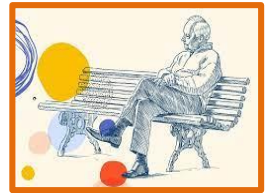
LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE s'engage auprès des personnes isolées en finançant **UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**. Vous pouvez bénéficier **gratuitement d'un soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à 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.*

☐ **JEUDI 6 MARS – 10H à 11H30 - Animée par Meriyem Nouri**

**BULLE D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ** : un point de rencontre pour échanger librement dans un espace convivial, permettant de sortir de son quotidien et créer du lien.

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

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



**PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES**  
Non à l'isolement de nos aînés



## PETITS FRÈRES DES PAUVRES

L'ASSOCIATION DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES propose d'accompagner des personnes âgées isolées par des visites régulières à domicile grâce à son équipe de bénévoles. Elle propose également des **GOÛTERS/RENCONTRES**. Si vous avez besoin d'être véhiculé jusqu'au point de rendez vous, vous pouvez le demander lors de votre inscription.

☐ **JEUDI 13 FEVRIER – 14H30 à 16H30 – Crêpes Party**

☐ **MARDI 4 MARS – 14H30 à 16H30 - Mardi Gras**

Lieu : Salle Sainte Catherine - rue Benoite Groult - 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations & inscription, contactez votre coordinatrice Magali VINGERDER, de l'équipe de Castelnaudary au 07 56 30 47 83

**CHAQUE MOIS  
UNE RENCONTRE**  
VENEZ ECHANGER UN APRES-MIDI  
AUTOUR D'UN GOUTER ANIME

Les Petits Frères des Pauvres proposent des rencontres pour les personnes âgées isolées du territoire.

Prochaines rencontres de 14h30 à 16h30:  
LUNDI 20 JANVIER - Galette des rois -  
JEUDI 13 FEVRIER - Crêpes Party -  
MARDI 04 MARS - Mardi Gras -

Contact et inscription : 07 56 30 47 83  
castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr

Si vous avez besoin d'être véhiculé jusqu'au point de rendez-vous, merci de le préciser lors de votre inscription.

Résidence Rue Benoite Groult  
Salle De Catherine au 1er étage  
Castelnaudary



## PLATEFORME AU BOUT DU FIL

La société **Au Bout du Fil** propose des activités de loisirs et de prévention réalisées au téléphone à destination des seniors. Ces activités permettent de favoriser le lien social et de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Son programme vise à offrir une gamme complète d'activités centrées sur le bien-vieillir des seniors.

À travers des appels de groupe hebdomadaires, les participants peuvent explorer diverses thématiques telles que l'entraînement de la mémoire, la gymnastique douce, la sophro-relaxation et bien d'autres sujets. Ce service permet de rompre l'isolement en stimulant l'engagement social et en favorisant une meilleure qualité de vie, prouvant que des interactions simples et régulières peuvent avoir un impact significatif sur le moral des personnes âgées.

Chaque séance est dirigée par un animateur compétent et couvre une variété de sujets essentiels pour bien vieillir : Entraînement de la mémoire, Gymnastique douce, Sophro-relaxation, Sommeil, Alimentation, Bien-être, Aménagement de l'habitat, Découverte d'Internet, Automassages. Une séance dure 1 heure.

Ces thématiques sont déclinées en une soixantaine de séances distinctes, chacune accueillant environ une douzaine de participants pour un moment de partage et d'échange.

La grande majorité des participants n'étant pas équipés, ils sont tout d'abord contactés par téléphone pour s'inscrire aux séances de leur choix. Ensuite, à l'heure de la séance, ils n'ont qu'à décrocher leur téléphone pour être immédiatement connectés à l'animation et accueillis au sein du groupe. Ceux qui préfèrent la visioconférence peuvent facilement rejoindre visuellement la session.

Ce programme, entièrement gratuit grâce au financement de partenaires tels que les caisses de retraite, est un pilier dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées. Il offre non seulement une solution accessible à ceux qui sont confinés chez eux, mais il joue également un rôle crucial dans l'amélioration de leur qualité de vie, prouvant une fois de plus que la technologie et l'innovation peuvent apporter des changements significatifs dans la vie des seniors.

Ses séances sont destinées aux personnes suivantes :

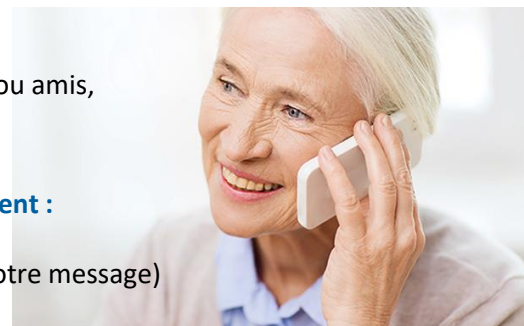
- ✓ Pour tous ceux et toutes celles qui n'osent pas appeler, n'osent pas déranger,
- ✓ Pour tous ceux et toutes celles qui reçoivent peu de nouvelles de leur famille ou amis,
- ✓ Pour tous ceux et toutes celles pour qui la solitude est quotidienne,
- ✓ Pour tous ceux et toutes celles qui ont tellement envie de partager.

N'hésitez pas à joindre l'Association **Au bout du Fil** par le moyen qui vous convient :

Courrier : 13 rue des Envierges -75020 PARIS

Téléphone : 01 70 55 30 69 (si répondeur, merci de laisser vos coordonnées et votre message)

Messagerie : [service@auboutdufil.org](mailto:service@auboutdufil.org)





**JEUDI 13 FEVRIER DE 9H30 À 11H30 : TRANSFÉRER SES PHOTOS DU TÉLÉPHONE À L'ORDINATEUR** pour libérer de l'espace sur son matériel : simple et pas sorcier !

**JEUDI 27 FEVRIER DE 9H30 À 11H30 : SÉCURITÉ** : acheter en ligne en adoptant les bonnes pratiques, envoyer et recevoir des mails en adoptant les bons réflexes.

**JEUDI 13 MARS DE 9H30 À 11H30 : DEVEZ-VOUS ACTEUR DE VOTRE SANTÉ VIA LE NUMÉRIQUE** : Prise de rendez-vous, téléconsultation, remboursements, bilan (Icobe), parlons-en !

**JEUDI 27 MARS DE 9H30 À 11H30 : PARAMÈTRES DU NAVIGATEUR, DE L'ORDINATEUR ET DE LA MESSAGERIE** sont différents, le saviez-vous ?! Ici on œuvre de curiosité et on plonge dans les coulisses !

**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 13 & 27 FEVRIER, 13 & 27 MARS 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**

## ASSECO : Les RDV CONSO

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif autour du thème **LES DIFFÉRENTES GARANTIES ET LES ASSURANCES CARTE BLEUE** !

**MARDI 4 MARS de 9H30 à 11H30 OU MARDI 11 MARS 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

**ASSECO DE L'AUDE**  
VOUS PRÉSENTE  
L'ATELIER SUR :

LES DIFFÉRENTES GARANTIES  
LES ASSURANCES CARTE BLEUE

ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS  
49 RUE DE DUNKERQUE  
11400 CASTELNAUDARY

MARDI 4 MARS 2025 DE 9H30 À 11H30  
MARDI 11 MARS 2025 DE 14H00 À 16H00

INSCRIPTION  
04-68-23-71-90



## L'EMPLOI À DOMICILE PLUS FACILE, COMMENT UTILISER LE CESU ?

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

Vous êtes sénior, aidant, futur particulier employeur ? Vous souhaitez embaucher un salarié et le déclarer au CESU ? Participez à une réunion d'information collective gratuite et découvrez le site du CESU, les étapes de la déclaration, comment activer le CESU+, tout en vous informant sur la relation de travail entre particuliers !

**MARDI 11 FEVRIER de 14H à 15H30**

**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**

**FRANCE EMPLOI DOMICILE**

L'emploi à domicile plus facile, comment utiliser le CESU ?

Vous êtes sénior, aidant, futur particulier employeur ? Vous souhaitez embaucher un salarié et le déclarer au CESU ? Participez à une réunion d'information collective gratuite et découvrez le site du CESU, les étapes de la déclaration, comment activer le CESU+, tout en vous informant sur la relation de travail entre particuliers !

Le mardi 11 février  
à l'espace Seniors du Lauragais  
de 14h à 15h30  
49 Rue de Dunkerque, 11400 Castelnaudary

Inscription  
04 68 23 71 90  
eslauragais@assecop.fr

AuSud rfpem



## Le PLAISIR de LIRE

**JE ME SOUVIENS DE ÇA ! ÉVÉNEMENTS MARQUANTS DES ANNÉES 50 À 90 ET CULTURE GÉNÉRALE** pour les seniors Broché – 27 décembre 2023

Ce livre va vous transporter dans votre jeunesse à travers une compilation des moments emblématiques des années 1950 à 1990 ! À chaque page, amusez-vous à découvrir ou redécouvrir des anecdotes, des événements marquants, et des récits de moments historiques qui ont marqué la deuxième moitié du XXe siècle... et votre vie aussi !

Que faisiez-vous pendant la victoire de Yannick Noah à Roland Garros en 1984 ? Avez-vous déjà utilisé le tunnel sous la Manche, inauguré en 1994 ? Aujourd'hui, installez-vous confortablement, seul ou en famille, et laissez-vous transporter. Plongez dans ce livre et laissez les souvenirs affluer. « Je me souviens de ça ! » est votre billet pour un voyage dans un passé pas si lointain, mais tellement différent du monde qui nous entoure !



# 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 PROCHE AIDANT, 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**

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



### ATELIER PHOTO LANGAGE - MOMENT D'ÉCHANGES/ Meriyem Nouri, psychologue

Le photolangage est un outil qui facilite et libère la parole, à travers un ensemble de photographies variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie...

Chaque participant peut choisir une ou plusieurs images et exprimer ce qu'elle(s) évoque(nt) pour lui au moment de l'atelier. Il s'agit d'associer des idées, déclencher ou amorcer les échanges dans un climat bienveillant et créatif, pour aller vers un lâcher prise personnel et à la rencontre de l'autre. La photographie facilite l'expression de la parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant.

**☐ MARDI 4 FEVRIER de 14H30 à 16H30**

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

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



### VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

**RECIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue**

Laisser une trace, de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

**☐ MARDI 4 MARS de 14H30 à 16H30**

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

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



### LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS

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

Uno, Scrabble, dobble, triominos, ... autant de jeux de société auxquels nous vous invitons à jouer au sein de l'Espace Seniors. Au fil de parties partagées, vous pourrez découvrir de nouveaux jeux, ou faire découvrir ceux que vous appréciez, durant un moment de détente dans la bonne humeur. Une pause ludique dans la bienveillance pour se changer les idées, rigoler, papoter...

**☐ JEUDI 20 MARS 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



## Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

### FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

VENDREDIS 7, 14 & 28/03, 4 & 11/04 / 9H à 11H45

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

Connaître la maladie d'Alzheimer - Communiquer et comprendre - Accompagner au quotidien - S'informer sur les aides possibles - Être proche aidant.

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

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

# « UN TEMPS POUR SOI » : LA PAUSE MENSUELLE @ S'AUTORISER !

Dans le cadre de la Conférence des financeurs de l'Aude, Mme COSTABELLA Cécile, art pédagogue vous invite à participer à des ateliers "UN TEMPS POUR SOI" pour s'offrir une pause vers soi dans son quotidien & vers les autres.

- **Trois ateliers d'expression créative** pour se retrouver, partager et se ressourcer, sans pré requis artistique;
- **Deux sorties** où les voyages sonores apporteront une détente et un apaisement par le son des instruments de musique du registre zen, tout en douceur. *Chacune des séances se terminera par un petit goûter convivial.*

- ❑ **VENDREDI 28 MARS, 11 AVRIL & 4 JUILLET – 14H à 16H : ATELIER CRÉATIFS**
- ❑ **VENDREDI 23 MAI – 14H à 16H : BALADE SONORE AU LAC DE LA GANGUISE**
- ❑ **VENDREDI 20 JUIN – 14H à 16H : BALADE SONORE AU LAC DE SAINT FERRÉOL**

**Pour ces deux sorties, RDV à l'Espace Seniors Lauragais, un transport vous attendra.**

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

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

**Pour plus de renseignements & inscription, contactez auprès de Cécile COSTABELLA au 06.88.50.23.59**



## L'EHPAD KORIAN FRONTENAC OUVRE SES PORTES !

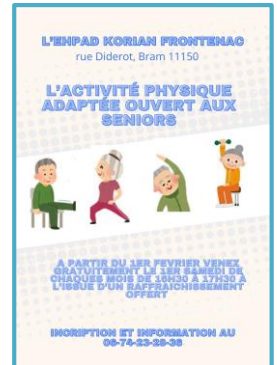
Ouvert à tous, une fois par mois se tiendra un **THÉ DANSANT**, une bonne occasion de venir se déhancher ou de venir écouter de la bonne musique en toute simplicité.

Un professeur d'activité physique adaptée proposera également à compter de 2025, le **1er samedi du mois**, un **COURS D'APA (activité physique adaptée) GRATUIT ET OUVERT** à tous de 16H30 à 17H30.

- ❑ **JEUDI 27 FEVRIER 2025 à partir de 14H30 : THÉ DANSANT AVEC PARTÂGE**
- ❑ **JEUDI 27 MARS à partir de 14H30 : THÉ DANSANT AVEC RODOLPHE**
- ❑ **JEUDI 24 AVRIL 2025 à partir de 14H30 : THÉ DANSANT**

**Lieu :** EHPAD Frontenac - rue Diderot - 11150 Bram

**Pour plus de renseignements, contactez l'établissement Korian Frontenac au 04.68.76.54.80**



## UN AIDANT SUR DEUX EN FRANCE S'IGNORE

### UNE DIVERSITÉ DE SITUATIONS D'AIDANCE EN FRANCE

Si le rôle des aidants est de mieux en mieux intégré par la société, il est encore trop souvent imperceptible, y compris pour les aidants eux-mêmes. En France : **1 personne sur 5 est aidante, soit 9,3 millions de Français.**

❑ Une grande partie de ces aidants assume cette responsabilité en parallèle de leur vie professionnelle et personnelle. Le rôle d'aidant peut être source de défis considérables : gestion du stress, épuisement physique et mental, isolement social...

❑ **1 aidant sur 2 ne se considère pas comme tel**

❑ **et 53 % des Français déclarent ne jamais avoir entendu parler de l'aidance.**

La connaissance de ce rôle est pourtant une étape clé pour s'informer et faire appel aux accompagnements existants :

❑ On estime que **49 % des aidants souffrent de leur situation et de ses conséquences** : « C'est quand j'ai eu besoin d'aide que l'on m'a dit que j'étais aidant. Il faut tout de suite se tourner vers des professionnels, parce que c'est une situation difficile », déclare Jean-Michel, mari et aidant de son épouse Dominique.

❑ **Ce taux atteint 58 % pour les aidants actifs qui ont du mal à concilier toutes leurs obligations.** Les aides qu'ils peuvent mobiliser sont encore méconnues pour **6 aidants actifs sur 10**. Le rôle de l'entreprise est essentiel pour soutenir les salariés aidants. **Plus de 8 travailleurs sur 10 aimeraient que leur entreprise soit plus active** pour les aider.

**UN ESPACE DÉDIÉ POUR LES AIDANTS : [AIDANT.GOUV.FR](http://AIDANT.GOUV.FR), il centralise les ressources existantes, en fonction des situations d'aidants** et des difficultés qu'ils peuvent rencontrer, qu'ils soient actifs, parents, à la retraite ou jeunes aidants.

Pour aider certaines personnes à s'identifier en tant qu'aidant, **le site [aidant.gouv.fr](http://aidant.gouv.fr) rassemble des outils existants** (tests, questionnaires, autodiagnostic) pour détecter des situations d'aidance et permettre une prise de conscience.

L'espace [aidant.gouv.fr](http://aidant.gouv.fr) oriente également les aidants vers des ressources adaptées aux besoins des personnes aidées notamment via les sites officiels d'informations : **[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)** : une rubrique dédiée aux aidants liste les dispositifs existants pour trouver un soutien financier ou moral, préserver sa santé, concilier son travail et son rôle d'aidant ainsi que les solutions pour partir en vacances. Il propose également des réponses fiables aux besoins les plus courants, des annuaires et comparateurs de prix des EHPAD et des résidences autonomie pour guider les personnes dans leurs choix de lieu de vie.

