

### 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@audefr](mailto:eslauragais@audefr)

## L'agenda



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.

### LACASSAIGNE

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

VENDREDIS 10/03 - 24/03 - 7/04 - 21/04 - 26/05 & 9/06 / 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 :** Foyer communal - Rue du Barry – 11270 LACASSAIGNE

### MAS SAINTES PUELLES

#### « DYNAMISER SA MÉMOIRE »

Les MARDIS 14 & 28/03, 11 & 25/04, 16 & 30/05, 13 & 27/06 / 10H à 11H30

**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 des associations - Rue d'en Courdelle – 11400 MAS SAINTES PUELLES

### LES BRUNELS

#### ADOPTER DE BONNES PRATIQUES DE NUTRITION ET DE CONSERVATION DES ALIMENTS

VENDREDIS 10, 17, 24 & 31 MARS, 7 & 14 AVRIL / 9H à 12H

**6 SÉANCES / Claire Reynaud CFP LGS**

Des ateliers pour connaître les particularités du métabolisme de la personne de plus de 60 ans, la notion d'équilibre alimentaire, bien choisir ses aliments et connaître les quantités recommandées, savoir déshydrater des aliments et en comprendre les avantages, les bienfaits des fermentations et expérimenter la technique via la fabrication de légumes lactofermentés.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente - Grand Rue - 11400 LES BRUNELS

### VILLENEUVE LA COMPTAL

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

JEUDIS 16/03 - 30/03 - 13/04 - 25/05 & 8/06 / 10H à 12H  
VENDREDI 12/05 / 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 des associations - Rue de l'Envol - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

### LES CASSES

#### « SANTÉ VOUS BIEN »

VENDREDI 24 MARS / 10H à 12H

«Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée»

**CONFERENCE / MA VIE**

VENDREDI 31 MARS / 14H à 15H30

**1 SEANCE ESSAI/DEMO / MA VIE**

Les VENDREDIS 7 AVRIL AU 16 JUIN / 14H à 15H30

**14 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**

VENDREDIS 14 AVRIL - 5 MAI / 14H à 16H & 2 JUIN / 14H à 17H

**3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne**

**Inscription:** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

**Lieu :** Au Foyer Rural - 3 allée des platanes – 11320 LES CASSES

### VILLESPI

#### « LA MÉMOIRE EN ACTION »

Les MARDIS 21/03, 04 & 18/04, 09 & 23/05, 06 & 20/06, 04/07 / 14H à 15H

**8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL**

La mémoire se travaille à tout âge, l'important est de diversifier les activités intellectuelles pour solliciter les différentes parties du cerveau, tout en y prenant du plaisir.

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

**Lieu :** Salle des jeunes - Route de Lasbordes – 11170 VILLESPI

## SAINT MICHEL DE LANES

### « DYNAMISER SA MÉMOIRE »

Les MARDIS 14 & 28/03, 11 & 25/04, 16 & 30/05, 13 & 27/06 / 14H30 à 16H

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 Polyvalente - Rue du Pont de l'Hers – 11410 SAINT MICHEL DE LANES

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

## BRAM

### SAVOIR ET POUVOIR BOUGER, UN ATOUT POUR BIEN VIEILLIR

MARDIS 14/03, 4/04, 2/05, 23/05 & 30/05 / 14H à 16H

5 SÉANCES en salle / Association La Roue qui Tourne

Des ateliers sur la mobilité, comment se déplacer sur son territoire et utiliser les outils numériques, les mobilités douces, se déplacer en sécurité, utiliser le vélo pour ses déplacements quotidiens, préparer la journée qui ponctuera l'atelier : sortie culturelle et conviviale et en utilisant les transports multimodaux.

MARDIS 28/03, 11/04, 9/05 / 14H à 15H

MARDI 25/04 / 9H30 à 10H30

4 SÉANCES en extérieur / Association La Roue qui Tourne

Marche ou sortie vélo

MARDI 6 JUIN / 10H à 16H

**SORTIE CULTURELLE / Association La Roue qui Tourne**

Inscription: Association La Roue qui Tourne au 07 68 13 87 23

Lieu : Salle Charles Cros - Espace associatif du Foirail - Place du Foirail - 11150 BRAM

## LASBORDES

### PRÉVENTION SANTÉ AVEC LES PLANTES MÉDICINALES EN TOUTE SÉCURITÉ

MARDIS 7/03 & 14/03 / 9H à 12H

2 SÉANCES / EPLEFPA Lauragais

Initiation et prise en main de la visioconférence, outil numérique facilitant certaines démarches

MARDIS 21/03, 18/04, 09/05 et 06/06 / 14H à 16H

4 SÉANCES / EPLEFPA Lauragais

Des séances pour utiliser en toute sécurité les plantes médicinales comme outil de prévention santé et bien-être et s'y retrouver dans le choix des compléments alimentaires & créer son jardin de plantes médicinales.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Polyvalente - Impasse du Stade - 11400

LASBORDES

## PEXIORA

### AGIR CONTRE LE MAL DE DOS

LUNDIS 6, 13, 20 & 27 MARS, 3 & 17 AVRIL, 15 & 22 MAI, 5 & 12 JUIN / 14H à 16H

10 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie

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

Inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55

Lieu : Espace Associatif - Rue du stade - 11150 PEXIORA

## GAJA LA SELVE

### Atelier NUTRITION SANTÉ Seniors

MARDIS 7, 14, 21, 28 MARS, 04, 11, 18 AVRIL / 13H30 à 15H30

MARDI 16 MAI / 9H30 à 13H30

8 SÉANCES / Animé par MSA Services

Des séances autour du plaisir de manger avec des apports théoriques complétés par la création collective d'un livret de recettes. Des informations sur les effets de l'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à votre bien être. Séances clôturées par un repas partagé organisé avec le groupe.

Inscription : MSA Services Grand Sud au 06 35 10 99 33 ou

Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle des Fêtes - Chemin du moulin – 11270 GAJA LA SELVE

## VILLESISCLE

### Atelier NUTRITION SANTÉ Seniors

MARDIS 7, 14, 21, 28 MARS, 04, 11, 18 AVRIL / 13H30 à 15H30 - MARDI 16 MAI / 9H30 à 13H30

8 SÉANCES / Animé par MSA Services

Des séances autour du plaisir de manger avec des apports théoriques complétés par la création collective d'un livret de recettes. Des informations sur les effets de l'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à votre bien être. Séances clôturées par un repas partagé organisé avec le groupe.

Inscription : MSA Services Grand Sud au 06 35 10 99 33 ou Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Des Associations - 17 Grand Rue – 11150 VILLESISCLE

## SAINT AMANS

L'Espace Seniors Lauragais, service du Département de l'Aude dédié à l'accueil, l'information et l'accompagnement des personnes de plus de 60 ans et des proches aidants & la commune de Saint Amans, vous convient à UNE APRÈS MIDI INFORMATIVE !

L'équipe de l'Espace seniors Lauragais vient à la rencontre des habitants pour faire découvrir les missions du service et les actions proposées pour rester le plus longtemps possible en bonne santé !

☐ JEUDI 23 MARS 2023 de 15H30 à 17H

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Des Fêtes – 8 rue de la mairie – 11270 SAINT AMANS



REUNION D'INFORMATIONS

JEUDI 23 MARS 15H30

L'Espace Seniors Lauragais, service du Département de l'Aude dédié à l'accueil, l'information et l'accompagnement des personnes de plus de 60 ans et des proches aidants & la commune de Saint Amans, vous convient à une après midi informative !



Une rencontre pour découvrir les missions du service et les actions proposées pour rester le plus longtemps possible en bonne santé !

Un moment de convivialité sera offert par la mairie pour célébrer ce moment d'échanges !

SALLE DES FÊTES – 8 rue de la mairie  
11270 SAINT AMANS

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



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 ...**

**☐ JEUDI 9 MARS de 9H30 À 11H30 : Comment faire son nettoyage numérique, les cookies, Stockage en ligne : One drive, Google drive.**

Tout ce qui est enregistré sur votre ordinateur consomme de la mémoire et de la puissance et peut donc le ralentir, en particulier si ces fichiers sont enregistrés sur votre bureau. Trier, ranger et supprimer permet à votre ordinateur de libérer de l'espace et donc aussi de gagner en performance et de fonctionner plus longtemps. Un atelier pour « dépeussier » vos outils numériques et préserver la planète de la pollution digitale.

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

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

**☐ JEUDI 9 MARS DE 11H30 à 17h & JEUDI 23 MARS de 9H30 à 17h :** sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

**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**

**"Savoureuses, mystérieuses, joueuses : le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais chaurien ! » « Qui ba al Mas, n'en tourno pas ! »**

Accompagnés par un bibliothécaire, vous découvrirez la **médiathèque-maison de la poterie du Mas-Saintes-Puelles**, avec ses nombreux livres pour soi ou pour ses petits-enfants, ses jeux à s'amuser en groupe ou en famille, son fond régional et sa collection unique de poteries... Et même, lors d'un moment suspendu entre contes et lectures, vous plongerez dans des récits du territoire et d'ailleurs et dans les mystères de ce bâtiment rénové...!

**Allez, on vous le disait bien : qui vient à la médiathèque du Mas n'en repart pas !**

**☐ VENDREDI 24 MARS 2023 de 14H30 à 16H**

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

**Lieu :** MEDIATHEQUE - Maison de la Poterie – 11400 MAS SAINTES PUELLES



**POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS**

Le programme ICOPE, grâce à des outils digitaux simples et rapides, vous permet d'évaluer et de suivre depuis chez vous les 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique**. La participation au programme est gratuite et si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec le médecin traitant. **En Occitanie, 25000 seniors participent déjà à cette démarche innovante, pourquoi pas vous !?!**

ICOPE Monitor permet à chaque senior de poursuivre sereinement sa vie, et continuer à faire longtemps encore ce qui est important pour soi. C'est un outil de prévention facile, rapide à utiliser dès 60 ans qui permet de mesurer les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance, une surveillance en autoévaluation.

**☐ JEUDI 23 MARS entre 13H30 et 17H : sur Rendez vous**

L'Espace seniors Lauragais vous invite à prendre rendez vous avec son équipe afin de découvrir l'application, la télécharger, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation de manière accompagnée.

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



Avec le programme **ICOPE** je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité



## STOP A L'ISOLEMENT DE NOS AINES !

L'ASSOCIATION SYNDICALE DES FAMILLES du Lauragais organise des activités intergénérationnelles. Venez découvrir les nouvelles activités au sein de l'association, animées par Emilie Peyras autour d'anecdotes et jeux, partages et bonne humeur !

RDV TOUS LES MERCREDIS – 14H à 16H - 26 place de Verdun – 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations, contactez l'association ASF/CSF au 04 68 94 98 04

## MUTUELLE INTERCOMMUNALE - REUNION PUBLIQUE

Face à la pression constante des citoyens relative au coût des mutuelles et du maintien de leur pouvoir d'achat, Fort du constat que les partenariats menés jusqu'ici ne répondent pas réellement aux problématiques rencontrées par les habitants (coûts et garanties), la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois (CCCLA) via son Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) souhaite mener une réflexion sur la mise en place d'UNE MUTUELLE INTERCOMMUNALE. Ce dispositif serait aussi une réponse aux enjeux de pouvoir d'achat notamment pour les populations les plus fragiles (retraités, jeunes...)

Ainsi les élus du territoire qui connaissent bien les spécificités de leur bassin de vie ont souhaité organiser des rencontres avec le grand public. Deux réunions publiques seront organisées afin d'informer la population :

JEUDI 23 MARS à 14h, Salle Lauragaise à la Maison des Association de CASTELNAUDARY

JEUDI 30 MARS à 14h, Espace En Gauzy à SALLES SUR L'HERS

Pour plus d'informations, contactez le Centre Intercommunal d'Action Sociale - 17 Quater Cours de la République -11400 CASTELNAUDARY au 04.68.94.58.06



## MARS BLEU

Le **CANCER COLORECTAL** touche chaque année plus de 43 000 personnes, soit près de 120 cas diagnostiqués par jour. Un autre constat préoccupant s'ajoute à cette réalité : le faible taux de participation au dépistage du cancer colorectal, accentué par la crise sanitaire. **Lorsqu'ils sont détectés suffisamment tôt, ils peuvent être guéris dans 9 cas sur 10. Le DÉPISTAGE EST SIMPLE, RAPIDE ET INDOLORE**, consistant en un auto test immunologique qui peut être réalisé à domicile par toute personne âgée de 50 à 74 ans. **Il est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie ! La ville de Castelnaudary et ses partenaires se mobilisent pour cette cause :**

SAMEDI 25 MARS à 8H30, RDV à l'Ecluse Saint Roch CASTELNAUDARY

Marche Nordique 7 kms A/R ouverte à tous et allure libre

Pour plus d'informations, contactez Mme Besset au 06 15 30 82 13



MOBILISATION NATIONALE  
POUR LE DÉPISTAGE  
DU CANCER COLORECTAL  
DANS LE CADRE DU CONTRAT  
LOCAL DE SANTÉ

### MARS BLEU 2023

à Castelnaudary  
Samedi 25 mars  
MERCHE BLEU  
pour lutter contre le cancer

Rendez-vous à 8h30 Écluse Saint-Roch  
Marche Nordique et marche sans bâton  
jusqu'à l'Écluse du Vivier  
7 kms aller/retour - ouvertes à tous et allure libre  
Visite du Moulin du Vivier  
Informations et atelier Santé Diététique et Prévention  
Collation

12h30 Galerie Paul Sibra  
Repas  
Inscription dans la limite des places disponibles  
Adultes : 10 € - Enfants jusqu'à 12 ans : 5 €  
Réservations auprès de l'Office de Tourisme Intercommunal  
avant le 20 mars au 04 68 23 05 73  
Contact Madame Besset au 06 15 30 82 13



## Le PLAISIR de LIRE

### MÉMÉ PART EN VADROUILLE

Fiona Lauriol (Auteur) Paru le 4 novembre 2021 Témoignage (broché)

Alors que sa grand-mère centenaire dépérit dans un EHPAD, sa petite fille décide de lui faire découvrir le sud de l'Europe en camping-car. 101 ans Mémé part en vadrouille, est le récit touchant de ce road trip extraordinaire. En parcourant la France, l'Espagne et le Portugal, la petite fille et sa grand-mère s'apprivoisent. La Mémé au fort caractère fait l'apprentissage de la tendresse auprès de sa petite fille qui lui redonne, grâce à tout son amour et leurs aventures, goût à la vie. Au fil de ce voyage...



Cette épopée sera prochainement adaptée à l'écran. Aujourd'hui Fiona Lauriol, militante de la cause des personnes âgées, parcourt la France pour partager son expérience, faire bouger les lignes, et alerter sur les conditions de nos aînés. Pour que le regard de la société sur la vieillesse change. Partie au printemps 2022 pour une tournée d'un an en France, la jeune femme va à la rencontre des jeunes et des aînés, dans les écoles, les collèges, les maisons de retraite. Diaporama de son périple à l'appui, elle explique aux uns l'importance de tisser des liens avec ses grands-parents ainsi que la richesse des liens intergénérationnels, et rappelle aux autres que non, il n'existe pas de "date limite" !

Suivez les rencontres grâce à sa [page Facebook](https://www.facebook.com/101ansmemepartenvadrouille) : <https://www.facebook.com/101ansmemepartenvadrouille>

# 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**



### 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 7 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



### LA PAUSE AIDANT(E)S

#### PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

A l'occasion de votre passage, venez déposer votre empreinte sur « le trèfle des aidants » pour l'arrivée du printemps !

☐ **MARDI 14 MARS de 9H30 à 11H**

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



## PARCOURS « SANTÉ DES AIDANTS »

Vous apportez une aide régulière à un proche en raison de son âge, de sa maladie ou de son handicap. Des études ont montré que l'aide à un proche conduit souvent à faire passer au second plan sa propre santé. **L'ACTION « SANTÉ DES AIDANTS »** est mise en œuvre pour apporter un soutien à l'entourage familial d'une personne en perte d'autonomie. Elle est organisée par la **Mutualité Sociale Agricole**.

Cette action vous permettra de participer à un atelier « santé » au cours duquel vous pourrez être informé-e et échanger avec d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation que vous. Elle vous permettra de bénéficier **d'une consultation médicale spécialisée** avec votre médecin traitant et de participer à un atelier d'échange.

☐ **JEUDIS 16 MARS ET 20 AVRIL DE 9H30 À 12H**

**Inscription:** Sylvia PEZAREIX, MSA Grand sud au 04 68 82 65 90

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

Cette action est financée par l'action sociale AGIRC-ARRCO Languedoc Roussillon

CINE DEBAT  
RENCONTRE AIDANTS

« Béatrice fête la sortie de son livre, dans lequel elle raconte l'accident de son mari qui a "chamboulé" leur vie. Frédéric a perdu la vue et exprime tout ce qu'il pense : c'est devenu un homme imprévisible et sans filtre bien que toujours aussi drôle et séduisant. »

**CHAMBOULTOUT**

**JEUDI 30 MARS**  
**14h - 17h**

Séance gratuite dans la limite des places disponibles

Suivie d'un temps d'échanges animé par Elodie Hummel, psychologue sur la place du lâcher prise pour mieux accompagner cet autre.

RDV AU CINÉMA VEO  
31 BD LAPASSET - CASTELNAUDARY

Inscription au 04 68 23 71 90

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
espace seniors  
Aude  
Le département  
veo

### *Vous partagez le quotidien d'un proche malade ou en situation de handicap ?*

*Avec le vieillissement de la population et l'allongement de la durée de vie, nous serons tous un jour proche aidant. Accompagner un proche en situation de fragilité ne se décide pas.*

*La prise en charge d'une personne en perte d'autonomie est lourde, jalonnée d'obstacles propices à l'épuisement physique et psychologique. L'aidant oublie de s'occuper de lui, l'isolement social est souvent observé....*

### **PROJECTION DU FILM HUMORISTIQUE « CHAMBOULTOUT »**

*Suivie d'échanges avec Elodie Hummel, psychologue autour du lâcher prise*

**☐ JEUDI 30 MARS 2023 à partir de 14h00**

**Entrée gratuite sur inscription**

Cinéma VEO Castelnaudary 31 boulevard Lapasset – Castelnaudary

**Inscription** : Espace Seniors du Lauragais au **04 68 23 71 90** ou sur <https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/> (places limitées)

## ATTESTATION EN QUALITÉ DE PROCHE AIDANT

*Extrait du guide ministériel du proche aidant réalisé par la délégation à la diversité et à l'égalité professionnelle avec l'appui du réseau des référents nationaux directionnels et du Sircom*

**Pour que le rôle d'aidant soit constaté au niveau de l'administration, il est possible de demander une attestation administrative d'aidant familial au conseil départemental. Cette démarche est simple.**

Il suffit d'envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception au conseil départemental, dans laquelle vous atteste sur l'honneur être aidant familial de votre proche (préciser la nature de votre relation) dans le cadre de sa pathologie. Vous pouvez également faire la liste des actes que vous accomplissez au titre de ce rôle d'aidant et le volume horaire approximatif que cela représente.

Si vous avez des certificats médicaux attestant que votre présence est indispensable ou nécessaire à votre aidé, ou encore des documents employeurs en cas de réduction ou d'arrêt d'activité professionnelle afin de prendre soin de lui, n'hésitez pas à les joindre à ce courrier, de même que tout autre document pouvant venir appuyer votre demande.

Votre proche peut également faire cette démarche à votre place, c'est alors lui qui attestera de ce que vous faites pour lui, notamment lors d'une demande de prestation (PCH, AAH, APA) il a la possibilité de désigner un aidant, que ce soit dans le but de lui faire bénéficier du dédommagement de proche aidant, le déclarer comme salarié-aidant ou faire valoir son droit au répit.

**Ce statut permet également d'avoir son mot à dire dans la prise en charge du proche aidé et de ne pas être écarté des décisions le concernant. Vous êtes légitime par l'identification de ce rôle d'aidant.** Etant reconnu, vous pouvez bénéficier des dispositifs dédiés mis en place par l'Etat : **congé de proche aidant, solutions de répit, de retraite...**

L'Espace seniors de votre territoire pourra attester et remettre cette attestation dès lors que le demandeur est accompagné de façon individuelle ou collective dans le cadre du programme d'Aide aux Aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

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