

Actualité !

Madame, Monsieur,

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention se réaliseront sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- En distanciel par une Visio conférence, par téléphone selon les thématiques,
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales .

Quelque soit l'atelier choisi, une inscription est indispensable. Vous trouverez ci-dessous les animations proposées.

L'agenda

Programme de La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

CASTELNAUDARY

Informatique @moi seniors !

PERFECTIONNEMENT

Les VENDREDIS 4/06, 11/06, 18/06, 25/06, 2/07, 9/07, 16/07, 23/07, 30/07 & 6/08 / 9H-10H15 ou 10H30-12H15

10 ATELIERS / CFPPA du Lauragais

Il s'agit de séances de **perfectionnement** pour poursuivre les apprentissages liées à l'utilisation de l'ordinateur, pratiquer régulièrement le numérique, pouvoir échanger sur les interrogations, remédier aux difficultés éventuellement rencontrées en inter session.

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

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 Rue De Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

FANJEAUX

Mobilité, Sécurité, je m'informe !

Les VENDREDIS 4 & 18 JUIN / 9H-12H

2 ATELIERS / La roue qui tourne

Les règles de sécurité, l'utilisation des 2 roues motorisés ou non, des véhicules à moteurs et la révision du code de la route vu en tant que piéton, cycliste, automobiliste et autres conducteurs. Questions liées à la conduite des véhicules : assurances, alcool, médicaments, permis, véhicules électriques...

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

Lieu: SALLE POLYVALENTE - place du marché - 11270 FANJEAUX

CASTELNAUDARY

Maintenir l'autonomie et l'équilibre des seniors AIDANTS par la sophrologie

MARDI 15 JUIN – 15H à 16H

REUNION INFORMATION / MALIKA WERRA

Les MARDIS : 29/06 - 13/07 - 3/08 - 31/08 - 14/09 - 28/09 - 12/10 - 26/10 - 9/11/ 14h-15h

10 SEANCES / MALIKA WERRA

Animées par une sophrologue, les séances vous permettront d'appréhender les techniques de respiration pour évacuer les tensions, éliminer les croyances négatives, instaurer un état positif pour installer la sérénité, améliorer ses habitudes pour retrouver un sommeil de qualité, accéder à un état de bien-être.

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

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 Rue De Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

PEXIORA

Informatique @moi seniors !

PERFECTIONNEMENT

Les LUNDIS 31/05, 8/06, 15/06, 22/06, 29/06, 5/07, 12/07, 19/07, 26/07 & 2/08 / 9H-10H15 ou 10H30-12H15

10 ATELIERS / CFPPA du Lauragais

Il s'agit de séances de **perfectionnement** pour poursuivre les apprentissages liées à l'utilisation de l'ordinateur, pratiquer régulièrement le numérique, pouvoir échanger sur les interrogations, remédier aux difficultés éventuellement rencontrées en inter session.

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

Lieu : Espace Associatif - 19 Impasse Christol - 11150 PEXIORA

HappyVisio : Atelier et Concours d'Écriture EN LIGNE

Vous avez toujours eu envie d'écrire ? Suivez jour après jour et pas à pas, les règles, les contraintes du genre, les conseils et les astuces, d'un processus de création littéraire. Cet atelier d'écriture gratuit, et ouvert à tous, sera animé par Joel Baqué - romancier et poète Prix OFF du livre France Inter 2018 pour son roman "la fonte des glaces", et récemment auteur de "l'arbre d'obéissance" aux éditions POL.

Comment participer à cet atelier ?

1- RENDEZ-VOUS SUR LE SITE HAPPYVISIO.COM

2- CONNECTEZ-VOUS A VOTRE COMPTE OU INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT AVEC LE CODE : AVOSPLUMES

3- INSCRIVEZ-VOUS AUX SEANCES ET PARTICIPEZ DEPUIS CHEZ VOUS A L'ATELIER D'ÉCRITURE

Pour plus d'infos : avosplumes@happyvisio.com, une lettre d'information a été mise en place pour les personnes qui se connecteraient après le démarrage des ateliers.

Pour accompagner les participants dans ce challenge, les former, les motiver, répondre à leurs questions... Les HappyNautes seront invités à participer à deux web conférences par semaine et jusqu'au 14 juillet (date de remise des manuscrits). Les visioconférences sont ouvertes à tous, même ceux qui n'ont pas l'intention de participer au concours et les rendez-vous en visioconférences seront accessibles sur le site pour les usagers bénéficiant du code partenaire.

Un jury sélectionnera la meilleure nouvelle. Il sera en partie composé d'HappyNautes qui bénéficieront également d'un accompagnement sur plusieurs visioconférences pour les former sur le rôle de membre d'un jury.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90

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

CASTELNAUDARY

Reprendre pied après la période de crise sanitaire

LES MERCREDIS 9/06, 16/06, 23/06, 30/06, 7/07, 21/07, 28/07, 4/08 & 3/11 / 10H à 12H

10 SEANCES / BRAIN UP

Un programme destiné aux personnes retraitées de 60 ans et plus qui a pour objectif de favoriser la reprise d'une vie quotidienne apaisée, en abordant la santé psychologique et physique suite à la période stressante et compliquée de la crise sanitaire et du confinement, en donnant conseils et outils pour reprendre en main sa santé.

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

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 Rue De Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

BRAM

Reprendre pied après la période de crise sanitaire

LES MERCREDIS 9/06, 23/06, 30/06, 21/07, 28/07, 1/09, 8/09, 15/09, 22/09 & 15/12 / 14H à 16H

10 SEANCES / BRAIN UP

Un programme destiné aux personnes retraitées de 60 ans et plus qui a pour objectif de favoriser la reprise d'une vie quotidienne apaisée, en abordant la santé psychologique et physique suite à la période stressante et compliquée de la crise sanitaire et du confinement, en donnant conseils et outils pour reprendre en main sa santé.

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

Lieu : Salle Charles Cros - Espace Associatif du foirail place du foirail - 11150 BRAM

Programme ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

FANJEUX

PROMENADE BOTANIQUE A FANJEUX

SAMEDI 12 JUIN / 15H À 18H

2 KMS / FACILE

Balade botanique dans ce beau lieu riche en histoire et en plantes, avec une vue panoramique sur les Pyrénées et la Montagne Noire.

Inscription : La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP au **06 02 29 95 86**

Lieu : RDV devant le café des Arts

MOLLEVILLE

THEATRE ET NATURE

SAMEDI 5 JUIN – 9H30 à 12H30

3 KMS / FACILE

Découvrez de façon théâtrale la biodiversité aux abords du lac de la Ganguise, En co-animation avec la compagnie ici et pas ailleurs.

Inscription: Nature en Jeux, Aurélie AZÉMA, **09 52 34 33 43**

Lieu : RDV devant la mairie

LABÈCÈDE-LAURAGAIS

ÉTOILES ET CHAUVES-SOURIS, REINES DE LA NUIT !

SAMEDI 31 JUILLET - 21H À 24H

FACILE

Le ciel nocturne de la Montagne noire nous permettra d'associer biodiversité et qualité du ciel, par la découverte des chauves-souris, l'observation et un décompte original des étoiles.

Inscription : Écodiv, Jean MURATET et David RICHIN, **06 87 52 16 54** - Stimuli, Jamy DELRIEU, **06 17 76 55 15**

Lieu : RDV parking du centre du vol à voile - aérodrome
Matériel d'observation fourni

Prévoir lampe de poche, jumelles, vêtements chauds (gants, bonnet, blouson, voire duvet...)

MONTFERRAND

NAUROUZE, CARREFOUR D'INFLUENCES

DIMANCHE 27 JUIN / 9H30 à 17H30

9 KMS / FACILE

Le seuil de Naurouze matérialise le partage des eaux entre Atlantique et Méditerranée. Des berges de la rigole et du canal en passant par la butte de Montferrand, partons à la découverte des lieux !

Inscription : Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

Nature en Jeux, Aurélie AZÉMA, **09 52 34 33 43** du Pays Lauragais clôturera la balade.

Lieu : RDV parking du seuil de Naurouze
Prévoir pique-nique. Un goûter offert par le PETR du Pays Lauragais clôturera la balade.



Le Département adapte son accueil aux handicaps

POUR UNE MEILLEURE ACCESSIBILITE AUX PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Le Département et la MDPH ont mis en place un accès à la plateforme ELIOZ. Cet Outil permet de renforcer l'accessibilité de l'accueil des personnes sourdes et malentendantes. Les personnes disposent de plusieurs possibilités pour accéder à ces services :

- L'agent de la MDPH ou du Département qui accueille la personne sourde ou malentendante peut contacter un interprète de la plateforme ELIOZ. Les échanges se font par visioconférence.
- Les personnes sourdes et malentendantes peuvent également entrer en contact téléphonique avec le département et/ou la MDPH. Cet accès adapté leur est proposé sur le site internet du département : www.aude.fr.
- Elles ont également accès à l'annuaire «ELIOZ connect» disponible en ligne qui recense les organismes et collectivités utilisant la plateforme et propose un lien pour entrer en contact directement avec eux.

Les communications sont assurées par des professionnels diplômés et non une interface automatisée. 3 modes de communication sont proposés : Langue des Signes Française / Transcription en Temps Réel de la Parole / Langue française Parlée Complétée.

Tous les interprètes sont soumis au secret professionnel et ont un devoir de neutralité. Quand la communication se termine, il n'y a aucun stockage des flux qui sont par ailleurs cryptés.

Ce service fonctionne du lundi au vendredi sur les horaires d'ouverture de la MDPH soit du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Pour plus d'informations, contactez votre MDPH au 0800 77 77 32 - <https://mdph11.elioz.fr/>



Le chèque Autonomie pour payer votre salarié en toute sécurité

LANCEMENT DU DISPOSITIF !

Vous êtes bénéficiaire de L'allocation Personnalisée d'Autonomie ou de la Prestation de Compensation du Handicap ? Vous employez un salarié pour des prestations d'aide à domicile ? Réglez-le avec des chèques autonomie ! Délivrés par le Département de l'Aude, ils constituent un moyen de paiement garanti et sécurisé.

Si vous êtes bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH), alors un certain nombre d'heures pour l'emploi d'une aide à domicile vous a été attribué lors de l'établissement de votre plan d'aide personnalisé. Ces heures vous sont versées mensuellement, selon un tarif conventionné.

Seuls les employeurs directs (vous salariez vous-même votre employé) et les **employeurs mandataires** (vous salariez votre employé mais êtes accompagné par un organisme dans votre démarche) peuvent avoir recours aux chèques autonomie.

Le montant total versé au bénéficiaire de l'APA ou de la PCH correspond au tarif horaire conventionné multiplié par le nombre d'heures attribuées mensuellement dans le plan d'aide, déduction faite de l'éventuelle participation du bénéficiaire. Il se présente sous forme de chèques autonomie de 1, 2, 5 ou 10 €.

Avec le chèque autonomie, vous réglez uniquement le salaire de votre intervenant correspondant aux nombres d'heures réalisées dans le cadre du plan d'aide, selon un tarif conventionné. En cas de dépassement, vous réglez la différence avec vos propres moyens de paiement.

Dès lors qu'un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué, vous recevez chaque mois vos chèques autonomie correspondant au nombre d'heures défini. Votre pré-inscription au centre national du Cesu est automatique si un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué. Vous recevez alors un courrier pour finaliser votre adhésion et pouvoir ainsi déclarer votre salarié.

Le chèque autonomie est également disponible en version électronique (dématérialisé). Si vous optez pour cette version, vous disposez d'un compte individuel sur lequel vos "chèques" sont directement crédités chaque mois. À la manière d'un compte bancaire classique, vous réglez vos intervenants par un simple virement. Ce dernier est réglé dans les 48 heures.

Pour plus d'informations, contactez le numéro dédié au dispositif Chèque Autonomie : 04 68 11 81 68 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 9h à 18h. Les conseillers de la ligne ont pour rôle d'accompagner et d'informer sur le dispositif et l'utilisation du Chèque Emploi Service Universel (CESU).





Evolution demande APA – Allocation Personnalisée Autonomie

FAITES VOTRE DEMANDE EN LIGNE !

Poursuivant sa volonté de faciliter les démarches administratives pour les Audois-es, le Département propose de faire sa demande d'allocation personnalisée d'autonomie en ligne. Les seniors sont invités à remplir leur dossier sur une plateforme dédiée et sécurisée qu'il s'agisse d'une première demande ou d'un renouvellement.

Plus simple, plus rapide, la demande en ligne de l'allocation personnalisée d'autonomie se fait via un formulaire directement accessible sur le site :

www.aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne

Cette demande d'aide concerne les personnes âgées d'au moins 60 ans, résidant en France, de façon stable et régulière, en perte d'autonomie. Cette perte d'autonomie concerne la dépendance relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 sur la base d'une grille d'évaluation nationale (grille AGGIR). L'APA peut être sollicitée pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées dépendantes ou pour couvrir le forfait dépendance de l'établissement.

Demandez le Guide pour remplir le formulaire en ligne de demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90



Seniors en Vacances : bien plus qu'un séjour !

LA CAMPAGNE SENIORS EN VACANCES 2021 A COMMENCÉ !

En prévision de l'évolution des conditions sanitaires, le dispositif Seniors en vacances a pour vocation de rompre l'isolement des personnes âgées, de créer du lien social et de découvrir de nouvelles régions. Comment ? En proposant des séjours de qualité, promesse d'évasion, de détente dans une ambiance conviviale et chaleureuse ! Ainsi, ce programme offre l'opportunité aux seniors de bénéficier de vacances, pensées pour eux, à tarif préférentiel.

Les prestations de l'offre de séjours de vacances sont organisées toute l'année, hors juillet/août. Elles comprennent l'hébergement en chambre double (supplément pour chambre simple), la pension complète, au moins une journée d'excursion, des animations tous les soirs, le transfert de la gare d'arrivée au lieu de séjour (et vice versa le jour du départ) assuré et pris en charge par le village de vacances. Renseignez-vous au moment de la réservation.

Les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous conditions, d'une aide financière au départ pouvant représenter jusqu'à 50% du prix du séjour.

Pour plus d'informations, contactez l'ANCV par téléphone au 0 969 320 616 (prix d'un appel local) ou sur le site www.ncv.com/contact

COVID 19 – FEPEM - Aide A Domicile

Suite aux dernières mesures du gouvernement, la **vaccination** est ouverte, sans condition d'âge, **aux assistants de vie** qui accompagnent des particuliers employeurs qui bénéficient de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), la Prestation de compensation du Handicap (PCH), l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP), la Majoration Tierce Personne (MTP) Ou encore d'une carte d'invalidité à 80% ou d'une carte mobilité inclusion.

La vaccination est un acte volontaire. L'employeur ne peut pas contraindre son salarié à se faire vacciner. Le salarié doit se présenter au lieu de vaccination muni du mail nominatif reçu de l'Acoss, de son dernier bulletin de salaire et de sa pièce d'identité.

Les assistants de vie peuvent se voir remettre, gratuitement, **10 autotests de la Covid-19 par mois**, en pharmacie, sur présentation de leur pièce d'identité, du courriel reçu du CESU et d'un bulletin de salaire de moins de 3 mois.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90

L'ADIL vous informe



PROTECTION DU LOCATAIRE ÂGÉ

Le statut des baux d'habitation organise un régime favorable aux personnes âgées disposant de faibles ressources. Lorsque le bailleur souhaite donner congé à un locataire âgé aux faibles revenus, il doit lui proposer un logement correspondant à ses besoins et à ses possibilités. À défaut, le congé délivré par le propriétaire du bien loué n'est pas valable et le bail est renouvelé automatiquement.

Pour bénéficier de cette protection, le locataire doit avoir au moins 65 ans et percevoir des ressources inférieures au plafond en vigueur pour l'attribution de logements locatifs conventionnés fixé par arrêté.

L'âge du locataire est apprécié à la date d'échéance du bail, ses ressources à la date de notification du congé. Le dispositif s'applique aussi bien aux locations nues que meublées.

La loi de 1989 a prévu deux exceptions à la protection légale des locataires âgés ayant de faibles revenus :

- Exception tenant au relogement du locataire âgé : Le bailleur peut donner congé au locataire âgé s'il lui propose un relogement correspondant à ses besoins, à ses possibilités financières et à proximité de son ancienne habitation. Plus qu'une simple offre, le bailleur doit s'assurer que les propriétaires concernés acceptent le locataire protégé. L'offre de relogement doit être formulée dans le congé, à moins que le bailleur ignore certains éléments tels que l'âge de son locataire. L'offre de logement de substitution sera faite au cours du préavis.

- Exception tenant à l'âge ou aux ressources du bailleur : L'interdiction de donner congé n'est pas applicable lorsque le bailleur est âgé de plus de 65 ans ou si ces ressources sont inférieures aux plafonds en vigueur susvisés pour l'attribution de logements locatifs conventionnés.

Cette protection a été étendue par la loi de 2015 aux locataires qui ont à leur charge une personne de plus de 65 ans vivant sous leur toit.



TRAVAUX D'ADAPTATION DU LOGEMENT AU HANDICAP ET À LA PERTE D'AUTONOMIE PAR LE LOCATAIRE

Dans le cadre d'un contrat de location, le bailleur ne peut s'opposer aux travaux réalisés par le locataire lorsque ceux-ci constituent des aménagements du logement. En revanche, l'accord écrit du bailleur est nécessaire lorsque les travaux constituent une transformation du logement. À défaut d'accord, le bailleur peut exiger une remise en l'état aux frais du locataire à son départ des lieux loués.

Depuis le 1er Octobre 2016, un régime d'autorisation tacite est créé pour les travaux d'adaptation du logement aux personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap ; il concerne les transformations réalisées par le locataire à ses frais. Ces travaux doivent faire l'objet d'une demande écrite du locataire par lettre recommandée avec demande d'avis de réception auprès du bailleur. Au-delà d'un délai de 2 mois, l'absence de réponse du bailleur vaut acceptation. Dans cette hypothèse, au départ du locataire, le bailleur ne pourra pas exiger la remise en l'état des lieux.

Les travaux concernés par ce régime d'autorisation tacite du bailleur sont les suivants :

- création, suppression ou modification de cloisons ou de portes intérieures au logement ;
- modification de l'aménagement ou de l'équipement des pièces d'eau (cuisine, toilettes, salle d'eau) ;
- création ou modification de prises électriques ou de communications électroniques et de points d'éclairage ;
- installation ou adaptation de systèmes de commande (notamment commande des installations électriques, d'eau, de gaz et de chauffage, interphone, signalisation, interrupteurs) ;
- installation d'ascenseurs ou d'appareils permettant notamment le déplacement de personnes à mobilité réduite ;
- installation ou modification des systèmes de fermeture et d'ouverture (portes, fenêtres, volets) et d'alerte.

Le locataire adresse au bailleur par lettre recommandée avec demande d'avis de réception une demande qui décrit précisément les transformations envisagées et les conditions dans lesquelles ces travaux seront réalisés. Il indique notamment l'entreprise chargée de les exécuter.

La demande du locataire mentionne expressément qu'à défaut de réponse du bailleur dans le délai légal de 2 mois, le bailleur sera réputé avoir donné son accord tacite à ces travaux et ne pourra pas, à l'issue du bail, demander la remise en état des lieux.

Dans un délai de 2 mois suivant l'achèvement des travaux, le locataire atteste auprès du bailleur que les travaux ont été réalisés par l'entreprise choisie et correspondent effectivement aux travaux notifiés et autorisés par le bailleur.

Pour plus d'informations, contactez l'ADIL de l'Aude au 04.68.11.56.20 – info@adil11.fr



HappyVisio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

COVID-19 – MAINTENIR UNE VIE ACTIVE ET DIVERSIFIEE

Participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**. HappyVisio vous propose des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées... Du bien être et de la convivialité ! Le programme est mis à jour au fur et à mesure.

Pour bénéficier de ces activités **gratuites (financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)**, il vous suffit de vous inscrire sur www.happyvisio.com et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au 01 76 28 40 84 ou sur contact@happyvisio.com.

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



BIEN-VIVRE

COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Face à cet événement sans précédent, chacun s'est adapté, mais son ampleur a eu un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

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



AIDANTS FAMILIAUX

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue

UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

2 VENDREDIS par mois / 14H30-16H30

GROUPES DE PAROLES / Meriyem Nouri, psychologue

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

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 vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90