MAI-JUIN/JUILLET 2025– N°3

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

L'agenda

Retrouvez tout le programme d'actions mis en œuvre et financé par la CFFPA de l'Aude dans les lettres d'information de votre Espace Seniors ou sur moisenior.aude.fr.

moisenior bien vieillir dans l'Aude

CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe

RDV individuel de 45 mn sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

❑ **Vendredi 16 mai**

Matin & après-midi: Rendez-vous individuels prioritaires en lien avec vos questions sur le CESU et les impôts

❑ **Vendredi 23 mai**

Matin & après-midi: Rendez-vous individuels prioritaires en lien avec vos questions sur le CESU et les impôts…

❑ **Vendredi 13 juin**

Matin: Devenir @cteur de sa santé via le numérique: mon compte mutuelle, ameli, mes remboursements, doctolib…

❑ **Vendredi 27 juin**

Matin: France Connect: vos mots de passe sécurisés

❑ **Vendredi 11 juillet**

Matin: Bureautique: traitement de texte, scanner et partager un document, PDF…

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne

CONQUES-SUR-ORBIEL

Seniors à l'écoute de vos oreilles

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO) *vous propose un concert-conférence sur l'audition suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants.*

Jeudi 19 juin de 14h à 16h: CONCERT-CONFERENCE

Jeudi 26 juin de 9h à 17h: TESTS ET AIDE AUX AIDANTS *en présence de l'équipe de l'Espace Seniors.*

Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

Lieu : Théâtre des 3 Conques – rue du commerce - à l'angle de la rue Edouard Branly

BAGNOLES

REFLEXO-ME

ASSOCIATION A.F.R.I. : *« Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »*

Les mardis de 9h30 à 11h30

Avril:29

Mai: 6,13,27

Juin: 3

Toutes les activités sont GRATUITES

Inscription : 06 18 10 86 94

Lieu : Foyer – 3 chemin de ronde

BARBAIRA

Vieillir d'accord mais y'a pas le feu

LA FACON *vous propose une représentation théâtrale autour du bien vieillir.*

Vendredi 13 Juin de 14h à 17h

Accueil à partir de 13h30

Inscription : Mairie au 04 68 79 01 98

Lieu : Salle André Laborie- Place du 14 juillet

BROUSSES ET VILLARET

"REFLEXO-ME" : Gestes D'auto-stimulation

ASSOCIATION A.F.R.I. : *« Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »*

Les jeudis matin de 9h30 à 11h30

Juin: 5,12,19,26

Juillet: 3

Inscription : 06 18 10 86 94

Lieu : Route de Cuxac

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | Aude

SEV: Semaine Européenne de la Vaccination du **27 avril 2025 au 10 mai 2025**

Grippe: La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications: les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques.

Covid-19: En automne, en plus des personnes à risque ciblées par la vaccination contre la grippe, les personnes atteintes de troubles psychiatriques, de démence ou de trisomie 21 sont également ciblées pour la vaccination contre le Covid-19. Au printemps, la vaccination est recommandée pour les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et USLD, et les personnes immunodéprimées quel que soit leur âge.

Zona: La vaccination est recommandée chez les personnes de 65 ans et plus.

LA REDORTE
"REFLEXO-ME"
ASSOCIATION A.F.R.I. : *« Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »*
Les lundis de 10h à 12h
Mai: 19,26
Juin: 2,16,30
Inscription : 04 68 27 80 80
Lieu : Classe enfantine, 7 avenue Victor Hugo

MARSEILLETTE
"REFLEXO-ME"
ASSOCIATION A.F.R.I. : *« Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »*
Les lundis de 13h30 à 15h30
Mai: 19,26
Juin: 2,16,30
Inscription : 04 68 79 01 53
Lieu : Esplanade Michel Fouich

POMAS
La Mobilité Eco-citoyenne
AUTO-ECOLE ISCAP *vous propose trois rencontres pour parler de sécurité routière et pratiquer la conduite avec une enseignante.*
Les mercredis matin de 9h à 12h
Mai:14,21,28
Inscription : 04 68 69 42 67
Lieu : Salle du temps libre – 7 grand rue

ROUFFIAC D'AUDE
La Mobilité Eco-citoyenne
AUTO-ECOLE ISCAP *vous propose trois rencontres pour parler de sécurité routière et pratiquer la conduite avec une enseignante.*
Les mercredis après-midi de 14 h à 17h
Mai:14,21,28
Inscription : 06 11 77 39 64
Lieu : Salle multi activités - rue de vendangeurs

VILLEMOUSTAUSSOU
Pilates et Nutrition
MSA Services Grand Sud *vous propose 6 séances de 2h autour du sport bien-être : Pilates et Nutrition*
Les jeudis matin de 9h30 à 11h30 - Mai: 15, 22 - Juin:5, 12,19 et 26
Inscription : 04 68 11 77 33
Lieu : Salle des Iris – Impasse des Iris

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Lutter contre l'isolement des seniors dans l'Aude !

Le Département s'engage auprès des personnes âgées isolées à travers une feuille de route pour lutter contre l'isolement pour le déploiement de dispositifs et d'outils de repérage des situations d'isolement

Trouvez des ressources pour faire face à une situation d'isolement
Les **Espaces seniors** ont mis en place la **fiche de repérage des personnes de 60 ans et plus isolées. En format papier,** elle peut être renseignée/transmise à l'Espace Seniors le plus proche. **Ogenie.fr est un canal de signalement complémentaire**. Destiné aux seniors, **aux aidants et intervenants auprès de seniors, ce site internet** permet de **remplir un court formulaire qui sera transmis à des interlocuteurs de l'Espace Seniors**.
Dans les 2 cas l'Espace Seniors prendra contact par téléphone avec les personnes âgées pour convenir de la prise en charge la plus adaptée.

Dans le cadre de la convention « **Opération Tranquillité Seniors** » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale est proposée chaque année sur le territoire aux séniors audois.

SAINT DENIS
Réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale: « Les seniors face aux arnaques »: vous êtes âgé(e)s de plus de 60 ans, vous pouvez être davantage exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui vous seront prodigués à l'occasion de cette réunion.
Mardi 10 Juin à 14h30 – accueil 14h
Renseignements et inscription au 04 68 26 33 22
Lieu: Salle Communale -13 route de Saissac

Lutter contre l'isolement des seniors dans l'Aude !..

UnisCité | UN TEMPS POUR LES AUTRES, UN TEMPS POUR SOI

Service Civique Solidarité Seniors

Les jeunes en service civique s'engagent auprès des seniors

Le **DEPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, soutient le programme national, proposé par l'Etat « SERVICE CIVIQUE SOLIDARITE SENIORS ». Ce programme lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle., favoriser le bien-être et le bien-vivre et contribuer au développement du lien social dans le but de préserver l'autonomie et le maintien à domicile. Pour répondre à ces objectifs, le département a choisi de signer une convention avec UNIS-CITE, association pionnière du service civique en France.

Le programme SOLIDARITE SENIORS

Ce programme consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité, d'un binôme de jeunes à domicile, ou dans un lieu choisi. Solidarité Seniors propose également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.

UNIS-CITE et vous

Vous souhaitez bénéficier des visites faites par les volontaires d'Unis-cité ou avez une personne âgée dans votre entourage qui pourrait en bénéficier? Prenez contact avec l'association pour en savoir plus et bénéficier de l'accompagnement des volontaires.

CONTACT UNIS-CITE

Manon JOLIMAY
Coordinatrice d'Equipes et Projets
5 boulevard Omer Sarraut,
11000 CARCASSONNE;
07 64 87 32 95 mjolimay@uniscite.fr

Des structures pour rompre l'isolement

Résidences Autonomie *Les résidences autonomie sont des logements pour les personnes âgées. Elles permettent à ses locataires de vivre en toute indépendance dans un logement privatif avec des espaces communs dédiés à la vie collective et sociale. Des services collectifs y sont proposés.*

TREBES:
« Le NID TREBEEN »: 04 68 78 66 87
VILLENEUVE-MINERVOIS:
« L'ECRIN DE LA CLAMOUX »: 04 68 26 63 38

Résidences Seniors *Une résidence seniors, ce n'est ni une maison de retraite, ni un EHPAD. Elles sont dédiées aux seniors autonomes et semi-autonomes en quête de lien social et d'un habitat plus adapté.*

CARCASSONNE
Les Jardins d'Arcadie: 04 68 11 14 55
Carmina Domitys: 04 48 49 02 00

L'association ***Les Petits frères des Pauvres :*** ce sont des **bénévoles et des salariés** qui agissent ensemble pour permettre à chacun de **nos aînés, souffrant d'isolement** et de solitude, **de vieillir le plus sereinement possible**, dans l'échange et le partage. Leurs actions : offrir une présence à une personne âgée, organiser des activités collectives…Si, dans votre entourage, vous repérez une personne âgée isolée, vous pouvez, avec elle, contacter les bénévoles de l'association qui sont présents sur la ville de **Carcassonne. Séverine ZUCCARO CALDERON**, Coordinatrice de Développement Social des équipes de Limoux, Quillan, Narbonne et Carcassonne.
Tel: 07 85 09 31 24

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

Le mardi 13 mai 2025 démarrera le programme de ***« Ciné-débats »*** avec le film ***« Adopte un veuf »*** de ***François Desagnat à 13h30 au CGR*** ZI du pont rouge - Rue Magellan à **Carcassonne.** Quatre autres « *Ciné-débats* » seront ensuite proposés sur Quillan, Chalabre, Limoux et Espéraza à partir du mois de juin 2025.
Animé par :L'association « Petits Frères des Pauvres » et Dominique SZULZYNGER, psychologue de l'Espace Seniors
Inscription au 04 68 11 35 40 – accueil à partir de 13h30

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* ***Dominique SZULZYNGER, psychologue.*** **Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors du carcassonnais au 04 68 11 35 40**

« MON SOUTIEN PSY » : 12 SÉANCES REMBOURSÉES PAR AN

Mon soutien psy vous permet de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge par l'Assurance Maladie. Mon soutien psy évolue : désormais vous pouvez notamment bénéficier d'un nombre plus important de séances remboursées. Il s'adresse à toutes les personnes en souffrance psychique d'intensité légère à modérée. Vous pouvez bénéficier du dispositif notamment :si vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé ou stressé ;si vous avez du mal à dormir ;si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire ;si vous avez des problèmes liés à votre consommation d'alcool, de tabac et/ou de cannabis; sans souffrir de dépendance.
Pour trouver un psychologue conventionné : https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Dépistages

CARCASSONNE

J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais et le Département de l'Aude *vous proposent de rencontrer un professionnel de santé en rendez-vous individuel pour venir tester vos fonctions essentielles (vision, audition, mobilité, mémoire et humeur) et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.*

RDV individuel de 9h à 12h
Durée : 30 à 45 minutes
Mardi 27 mai
Mardi 24 juin
Inscription : 04 68 11 35 40
Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

CAPENDU

CARCASSONNE

Les mardis de la santé

VILLE DE CARCASSONNE
CONFERENCES/DEBATS
De 18h à 20h
Mardi 3 juin : L'APPORT DES NOUVELLES TECHNOLOGIES ET DE LA ROBOTIQUE EN CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE

Par Dr Julien CAILLEZ, CHIRURGIEN ORTHOPEDISTE CENTRE HOSPITALIER DE CARCASSONNE
Inscription : Entrée libre
Lieu : Salle de l'Odéum

Une Mutuelle pour tous

Carcassonne Agglo a créé une Mutuelle Intercommunale pour tous les habitants : une solution pour améliorer l'accès aux soins et agir sur le pouvoir d'achat en proposant **des coûts d'adhésion en dessous de ceux pratiqués habituellement.**

Comment ça marche ? Il s'agit d'une **labélisation par Carcassonne Agglo de 3 mutuelles partenaires** s'engageant sur un accompagnement de qualité et des tarifs attractifs: • La Mutuelle familiale • FFMSC / Nuoma / Oxion • Mutami

Pour qui ? Pour toute personne résidant sur le territoire de Carcassonne Agglo

Informations et accompagnement: Jeudi 15 mai de 14h à 16h à l'Espace Seniors du Carcassonnais

Mutuelle intercommunale - Carcassonne Agglo

CONSULTATIONS PLAIES ET CICATRISATION

Dr NATHAN-BONNET, Diabéto-gériatre
Mme GONZALEZ, Infirmière diplômée DU « plaies et cicatrisation »

Les consultations sont réalisées à la demande de votre médecin traitant et/ou de votre infirmier, avec nécessité de joindre un courrier retraçant les antécédents, l'évolution de la plaie ainsi que les protocoles appliqués et les traitements habituels.

Demandes de rendez-vous à adresser du lundi au vendredi 9h-16h40 au 04 68 24 35 14 ou courriel sécurisé: plaiescicatrisation@ch-carcassonne.fr

La première consultation sera réalisée par le binôme médecin/infirmière qui:

- Effectuera une évaluation approfondie de la plaie
- Déterminera un protocole de soin personnalisé
- Programmera si nécessaire des examens ou avis complémentaires
- Mettra en place des consultations de suivi avec l'infirmière « plaies et cicatrisation »

ALZONNE

Ouverture depuis le lundi 17 mars du **centre de santé intercommunal** porté par Carcassonne Agglo.
Consultation du Dr Yvan FABRE, médecin généraliste, le lundi et le mardi de 8h à 19h.
En priorité sont pris en charge :

- La patientèle du Dr VERA (retraité au 1er/04)
- Les patients sans médecin traitant
- Les habitants du bassin de vie d'Alzonne

Prise de rendez-vous dans un 1er temps par le secrétariat : **04 68 78 57 49** – centredesante@carcassonne-agglo.fr puis sur Doctolib
Lieu: 1 Avenue Antoine GAYRAUD

L'agenda aidant !

MAI-JUIN/JUILLET 2025- N°3

Spécial Aidants !

Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée de plus de 60 ans, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr ou auprès de votre Espace Seniors.

Les RENDEZ-VOUS AIDANTS

Se former pour se préserver !

Animé par Nicolas Miguel, service Aide Sociale Générale/ APA & Julie SUERE, Référent APA

Mardi 17 juin de 14h à 16h30

Répit de l'aidant

Informations sur l'APA : comment la solliciter ? Quelles aides au répit de l'aidant ? Les plans d'aide à domicile, qu'est-ce que c'est ?...

Inscriptions au: **04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : **04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

GROUPE DE PAROLE

Animé par Dominique SZULZYNGER

Mardi 20 mai et Mardi 1er juillet de 14h à 16h

RDV au : **04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à **escarcassonnais@aude.fr**

Comité Audois France Parkinson

La journée mondiale Parkinson 2025 est un moment d'information pour mieux comprendre la maladie, son fonctionnement, le rôle des traitements, les aides possibles, les bonnes pratiques qui permettent d'améliorer le parcours de soins et entre pairs de partager un instant de convivialité.

Lundi 12 mai 2025 de 10h à 15h

Comité 11 au 06 58 30 15 30 ou comite11@franceparkinson.fr

LOI DU 17 FEVRIER 2025

pour améliorer la prise en charge des maladies dégénératives graves

La loi facilite, pour les personnes atteintes de sclérose latérale amyotrophique, dite "maladie de Charcot", ou d'autres maladies évolutives graves, les procédures et les conditions d'accès à la prestation de compensation du handicap (PCH).

La maladie de Charcot ou sclérose latérale amyotrophique (SLA) entraîne des handicaps sévères et irréversibles. Sa caractéristique est une survenue imprévisible et une évolution extrêmement rapide qui se traduit par un affaiblissement progressif des muscles des bras et des jambes, respiratoires ainsi que de la déglutition et de la parole.

Ce que prévoit la loi Le texte prévoit la mise en place d'une procédure dérogatoire devant les MDPH afin de traiter les demandes d'adaptation du plan personnalisé de compensation du handicap (PPC) applicable lorsque les besoins de compensation et d'accompagnement résultent d'une maladie évolutive grave telle que la maladie de Charcot. La liste des maladies concernées sera fixée par arrêté. Ce dispositif dérogatoire concernera les "pathologies d'évolution rapide et causant des handicaps sévères et irréversibles"

Une limite d'âge pour la PCH repoussée Pour supprimer l'inégalité de traitement liée à l'âge des patients, le texte prévoit, pour les personnes atteintes d'une maladie évolutive grave, comme la maladie de Charcot, une exception à la barrière d'âge de 60 ans pour bénéficier de la PCH.

Espace Seniors du Département de l'Aude - Pays **Carcassonnais** 18, rue du moulin de la Seigne 11 000 CARCASSONNE
Tél. : 04 68 11 35 40 - mail : escarcassonnais@aude.fr

FRANCE ALZHEIMER AUDE : *pour les malades Alzheimer et maladies apparentées*

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue
Et Danièle ALBERO, bénévole
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les ***jeudis 22/05, 26/06 et 10/07 de 14h30 à 16h30***

Perrine SAUMITOU, psychologue
Et Danièle ALBERO, bénévole
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les ***lundis 26/05, 16/06 et 7/07 de 14h30 de 16h30***

RELAXATION

Jean-Jacques CURIER
Lieu : Petit foyer Villemoustaussou
Les ***lundis 12 et 26/05 et 16 et 23/06***
De 14h45 à 16h15

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les ***mercredis 14/05, 11/06 et 9/07 de 14h30 à 16h30***

Le GOÛTER CONTÉ

François RIBETON, conteur
Et Michèle NICOT, bénévole
Lieu : MDPH- Salle CERS
Vendredi 16 mai de 14h30 à 16h30

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente
Nicolas CHAPLAIN, psychologue
Perrine SAUMITOU, psychologue
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1
Les ***lundis 12, 19/05 et 2,30/06 de 10h30 à 12h***
Intervenante ***Perrine SAUMITOU***

Groupe 2
Les ***lundis 5,19/05 et 2,30/06 de 13h45 à 15h15***
Intervenant ***Nicolas CHAPLAIN***

Groupe 3
Les ***lundis 5,19/05 et 2,30/06 de 15h15 à 16h45***
Intervenant ***Nicolas CHAPLAIN***

Groupe 4
Les ***lundis 12, 19/05 et 2,30/06 de 9h à 10h30***
Intervenante ***Perrine SAUMITOU***

FORMATION AIDANTS

Perrine SAUMITOU, psychologue
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les 3, 5 et 24/06, 3 et 8/07 de 14h à 16h

« ALZHEIMER un autre regard »

CAUNES-MINERVOIS

ATELIER DE MISE EN SITUATION THÉÂTRALISÉE DES DIFFICULTÉS DANS LA COMMUNICATION:
Colette ROUMANOFF
Mardi 3 et mercredi 4 juin de 14 h à 17 h. une 3ème demi-journée sera programmée en 2026

YOGA DU RIRE: ***Christian BIGOT***
Jeudi 22 et vendredi 23 MAI DE 9H À 17H

Le yoga du rire est une pratique qui combine des exercices de rire avec des techniques de respiration et des mouvements corporels. Il présente plusieurs bienfaits, particulièrement pour les personnes âgées et celles atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Lieu: 14, avenue de l'abbaye

Renseignements et Inscriptions: Elisabeth Brauer : 06 84 19 10 76 / elisabeth.brauer3439@gmail.com

Les après-midis détente

PEYRIAC-MINERVOIS
Lieu : Foyer Rambeau
Le mardi après-midi 14h - 17h
Marie HOUSSIN : **06 86 88 61 24**
Mariane TAILLANDIER : **06 78 03 55 46**

RUSTIQUES
Lieu : La Maison du Parc
Le jeudi après-midi 14h - 17h
Christine VIAL : **06 17 23 91 52**
Marie-Eliane GIOT : **04 68 25 14 56**
Maryvonne ALLAYS : **06 15 15 17 83**

CUXAC-CABARDES
Lieu : Foyer près de la mairie
Le mardi après-midi 14h - 17h
Cécile LABESCAT : **06 11 75 46 55**
Sylvette PICHARDO : **06 43 62 09 11**

HERMINIS
Lieu : Le Foyer du Hameau
Le mardi après-midi 14h - 17h
Anne-Marie BERNIS : **06 58 70 44 93**
Michèle PONCET : **06 65 16 87 47**

Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire. Depuis le mois de février, l'association assure des permanences le jeudi matin de 9h à 12 h à la maison des usagers dans le hall du centre hospitalier de Carcassonne.

Espace Seniors du Département de l'Aude - Pays **Carcassonnais** 18,
rue du moulin de la Seigne 11 000 CARCASSONNE
Tél. : 04 68 11 35 40 - mail : escarcassonnais@aude.fr