



**C'EST  
PRATIQUE**

## LES ESPACES SENIORS DU DÉPARTEMENT DE L'AUDE

### EN BREF

Les **Espaces seniors** sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui accompagnent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations.

Ils assurent au quotidien et dans tout le département :



**Une écoute personnalisée** en toute confidentialité



**Une orientation vers les services** du maintien à domicile, des professionnels de santé et des structures d'accueil pour personnes en perte d'autonomie



**Des actions de prévention et d'éducation** à la santé.

#### ESPACE SENIORS DU CARCASSONNAIS

18 rue du Moulin de la Seigne  
11000 CARCASSONNE  
04 68 11 35 40 / escarcassonnais@aude.fr

#### ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS

49 rue de Dunkerque  
11400 CASTELNAUDARY  
04 68 23 71 90 / eslauragais@aude.fr

#### ESPACE SENIORS DE LA MOYENNE ET HAUTE-VALLÉE DE L'AUDE

Maison du Département - Av. André-Chénier  
11301 LIMOUX CEDEX  
04 68 69 79 60 / esmoyenneethautevallee@aude.fr

#### ESPACE SENIORS CORBIÈRES-MINERVOIS

Rue Augustin-Richou  
11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES  
04 68 27 89 80 / escorbieres@aude.fr

#### ESPACE SENIORS DU LITTORAL

Antenne du Département - 13 bd Gambetta  
11100 NARBONNE  
04 68 90 27 60 / eslittoral@aude.fr

*votre*  
**ESPACE  
SENIORS**

Un service public et gratuit  
du Département

*dédié aux seniors  
de 60 ans et plus*

Ne pas jeter sur la voie publique

**AVANCER**  
POUR VOUS, AVEC VOUS  
Le Département s'engage  
[www.aude.fr](http://www.aude.fr)



# DANS L'ESPACE SENIORS DU DÉPARTEMENT

## VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX SERVICES



### #1

#### *Un accompagnement personnalisé*

Un **accompagnement personnalisé** pour vous renseigner sur les différents services du maintien à domicile (aide à domicile, téléassistance, portage de repas, etc.), les structures d'accueil pour personnes en perte d'autonomie et sur les professionnels de la gérontologie.

L'**Espace seniors** vous oriente également vers les organismes susceptibles de répondre à vos besoins dans le respect de vos choix de vie et des compétences de chacun.

Un annuaire des services et institutions qui interviennent auprès des seniors est à votre disposition, ainsi qu'un annuaire spécifique où vous retrouverez un certain nombre de professionnels de santé.



### #2

#### *Des outils pour faciliter vos démarches*

La **carte d'informations médico-sociales** mise à votre disposition gratuitement vous permet de regrouper l'ensemble des coordonnées des professionnels de santé dont vous avez besoin au quotidien (médecin, infirmier, auxiliaire de vie, kinésithérapeute, etc.)



### #3

#### *Des actions de prévention*

Votre **Espace seniors** organise des actions de prévention autour de la **perte d'autonomie et de l'éducation à la santé** près de chez vous.

Renseignez-vous auprès de votre **Espace seniors** ou sur le site [www.moisenior.aude.fr](http://www.moisenior.aude.fr)

### #4

#### *Un accompagnement spécifique pour les aidants*

Un accompagnement spécifique est dédié aux **aidants familiaux** grâce à des actions collectives et individuelles : information, formation, groupe de parole et de soutien, etc.

Pour en savoir plus sur ce dispositif, renseignez-vous à l'accueil de votre **Espace seniors**.

#### *Les cinq Espaces seniors du Département*

