



NOUS CONTACTER

**C'EST
PRATIQUE**

ESPACE SENIORS DU CARCASSONNAIS

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

ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS

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

ESPACE SENIORS CORBIÈRES-MINERVOIS

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

ESPACE SENIORS DU LITTORAL

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

Ne pas jeter sur la voie publique

vous êtes
AIDANT FAMILIAL

LE DÉPARTEMENT
vous propose
**UN PROGRAMME
DE SOUTIEN GRATUIT**

AVANCER
POUR VOUS, AVEC VOUS
Le Département s'engage
www.au.de.fr



Vous accompagnez au quotidien et à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Vous êtes confronté à une situation difficile ? Avant de prendre soin des autres, il faut savoir prendre soin de soi. C'est dans cette optique que le Département met à votre disposition :



#1

UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ GRATUIT ASSURÉ PAR UN PSYCHOLOGUE

Il vous écoute, vous aide à comprendre certaines situations, évalue vos possibilités et vous apprend à savoir reconnaître vos limites.

Prenez rendez-vous auprès de votre **Espace seniors**.



#2

UN GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGE GRATUIT

Une fois par mois (comptez environ 2h) avec d'autres aidants familiaux.

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions, etc.



Voir les coordonnées de votre ESPACE SENIORS au verso