

POLE DES SOLIDARITES
Direction Autonomie

FEVRIER 2020

ESPACE SENIORS DU DEPARTEMENT/LAURAGAIS
49 rue de Dunkerque
11400 CASTELNAUDARY
Affaire suivie par : Laurie Bousquet
Tél : 04.68.23.71.90
eslauragais@aude.fr

➤ **NOUVEAUX ATELIERS DE PREVENTION**

Dans le cadre de la **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie**, l'Espace Seniors du Département Lauragais, en partenariat avec les communes du Lauragais, vous propose de nouveaux **ateliers de prévention gratuits**.

VILLESISCLE

« **Séances de sophrologie** »

JEUDIS - 17H30 à 18H30

**6 FEVRIER, 12 MARS, 9 AVRIL, 23 AVRIL, 7 MAI, 28 MAI, 11 JUIN,
25 JUIN, 9 JUILLET, 6 AOUT, 10 SEPTEMBRE, 1 OCTOBRE**

Animées par Malika WERRA, sophrologue

« Portée par la respiration, un relâchement musculaire profond et la visualisation positive, la sophrologie entraîne à l'imprévu, vivifie la « pétillance », redonne de la mémoire aux sens et du sens à la mémoire pour apporter un bien-être général. »

LIEU Salle des Associations - Grand Rue - VILLESISCLE

INFOS Places limitées – Inscription auprès de Malika WERRA au **06 52 94 46 99**

PEYRENS

CONFERENCE : « Activité physique adaptée et alimentation, les clefs d'un vieillissement réussi »

MARDI 25 FEVRIER - 10h00 à 12h00

Proposée par l'Association MA VIE

A l'issue de la conférence, vous aurez la possibilité de tester vos capacités physiques en vous inscrivant à une séance d'évaluation, s'en suivront de mars à juin sur la commune de Peyrens :

- 12 séances** d'activité physique adaptée « **Gym'santé seniors** » - **Vendredi de 14h à 15h**
- 3 ateliers** participatifs sur **l'alimentation générale** (équilibre, groupes alimentaires...), l'alimentation (régimes liés à une pathologie, risques...) et les aliments, notamment ceux à privilégier - **lundis 20/04, 11/05 et 15/06 de 14h à 17h**

LIEU Salle Polyvalente Simon Géli - 2 Place de l'Europe - PEYRENS

INFOS Inscription auprès de Marion Lauze, coordinatrice de l'association MA Vie au **06 15 83 69 27**

Dans le cadre des actions financées par la **structure inter-régimes Cap Prévention seniors**, l'Espace Seniors du Département Lauragais, en partenariat avec les communes du Lauragais, vous propose **de nouveaux ateliers gratuits**.

VILLEPINTE

Vous avez envie de jardins ?

Jardiniers novices ou confirmés, participez à un jardin partagé !

Réunion d'information : JEUDI 6 FEVRIER - 14h00 à 15h00

Suivie de 7 Ateliers

Animés par Philippe Brion, Ingénieur Agricole & Pépiniériste

« Planter sans se planter ! Ensemble organisons un collectif pour gérer le jardin, le jardinage, la récolte et le partage des produits. Le bon geste au bon moment ! Des ateliers accompagnés d'une expertise en santé végétale, des méthodes de taille douce, une gestion du sol et fertilité, des préconisations d'entretien, de la permaculture & maraîchage biologique. »

LIEU Réunion d'information : Salle annexe de la mairie – 9 place Carnot - VILLEPINTE

INFOS Places limitées – Inscription auprès de l'Espace seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

VILLASAVARY

Vous avez un jardin, et vous aimez le jardinage ?

Réunion d'information : LUNDI 24 FEVRIER - 14h00 à 16h00

Suivie de 7 Ateliers

Animés par Philippe Brion, Ingénieur Agricole & Pépiniériste

Au cours de ces ateliers de 3h00 les nouvelles pratiques du jardinage seront exposées et mise en œuvre. Comment faire son compost et sur quelles plantes l'utiliser ? Comment planter ou déplacer une plante en pot ou au jardin ? Les bonnes pratiques de la taille au jardin. Bien arroser ses plantes et économiser l'eau. Comment garder le jardin en bonne santé. Nourrir ses plantes. La greffe en fente, en couronne et anglaise...

LIEU Réunion d'information : Salle de la Mairie, 42 rue du Barry - VILLASAVARY

INFOS Places limitées – Inscription auprès de l'Espace seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

LAURAC

CONFERENCE : « Activité physique adaptée et alimentation, les clefs d'un vieillissement réussi »

MARDI 25 FEVRIER - 14h30 à 16h30

Proposée par l'Association MA VIE

A l'issue de la conférence, vous aurez la possibilité de tester vos capacités physiques en vous inscrivant à une séance d'évaluation, s'en suivront :

- 12 séances** d'activité physique adaptée « **Gym'santé seniors** » - **Mardi de 14h - 15h**
- 12 ateliers** d'activité physique adaptée « **Marche** » - **Jeudi de 14h - 15h**
- 3 ateliers participatifs** sur l'alimentation générale (équilibre, groupes alimentaires...), l'alimentation (régimes liés à une pathologie, risques...) et les aliments, notamment ceux à privilégier - **lundis 13/04, 11/05 et 15/06 de 9h à 12h**

LIEU salle des fêtes - rue du Pont - LAURAC

INFOS Inscription auprès de Marion Lauze, coordinatrice de l'association MA Vie au **06 15 83 69 27**

Ci-après d'autres ateliers proposés par des partenaires du territoire Lauragais.

SALLES SUR L'HERS

« DES ECONOMIES d'ENERGIE »

Atelier JEUDI 13 FEVRIER - 14h00 à 16h00

Animé par Chloé MILHAU, B.T.S en Economie Sociale Familiale

Cet atelier vise à apprendre à réaliser des économies d'énergie dans son logement et en matière de budget. Une rencontre pour comprendre sa facture, qu'est-ce que le nouveau compteur LINKY, comment réduire sa consommation énergétique en eau, électricité et chauffage.

LIEU Centre Social et Culturel Intercommunal Energies de la Piège - 9 rue des rosiers - SALLES SUR L'HERS

INFOS auprès du Centre Social et Culturel au **04 68 60 38 98**

CASTELNAUDARY

DES ECONOMIES DANS MON LOGEMENT ?

Atelier MERCREDI 26 FEVRIER - 14h00 à 16h00

Animé par le référent local EDF

Des économies d'énergie pour bien vivre au quotidien ? Comment limiter ou supprimer le gaspillage d'énergie dans son logement ?

Un atelier de sensibilisation, au travers des éco-gestes à la réduction de vos factures d'énergie avec distribution de packs d'ampoules par la Communauté des Communes.

LIEU C.I.A.S CASTELNAUDARY Lauragais Audois - 17q Cours de la République - CASTELNAUDARY

INFOS Places limitées – Inscription auprès du C.I.A.S au **04.68.94.58.06**

Sur le site [#moisenior](#), vous pouvez retrouver l'intégralité du programme d'ateliers et de conférences proposés aux seniors de l'Aude et faire le plein de bons conseils pour avoir la forme et la garder !

Et d'autres informations disponibles, n'hésitez pas à contacter l'équipe de l'Espace Seniors pour tous renseignements complémentaires au **04.68.23.71.90**, nous vous invitons à diffuser l'information auprès de personnes susceptibles d'être intéressées.

Pour le Président du Conseil Départemental
et par délégation,
La responsable de Coordination
Laurie BOUSQUET