

### Actualité !

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude a prévu la reprise des actions collectives de prévention dédiées aux seniors dès le mois de septembre dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pour y participer, il est nécessaire de porter un masque. Vous trouverez ci-dessous les ateliers proposés au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## L'agenda

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

### BRAM

#### Préserver son dos : Les Bons Gestes À Adopter

VENDREDI 18 SEPTEMBRE / 10H30

REUNION D'INFORMATION / Muriel Baube

Les VENDREDIS du 25 SEPTEMBRE au 13 NOVEMBRE / 9H30 à 12H

5 SÉANCES

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

Lieu : Salle Charles Cros – Espace Associatif du foirail – 11150 BRAM

### CAZALRENOUX

#### « Coup de pouce connexion »

Les MERCREDIS du 16 SEPTEMBRE au 28 OCTOBRE / 14h à 17h

7 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

Des séances informatiques qui s'adaptent à votre niveau

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

Lieu : Salle des Fêtes – Rue de la Fontaine Vieille – 11270 CAZALRENOUX

### LACASSAIGNE

#### « Les Gestes Qui Sauvent »

Les VENDREDIS du 18 SEPTEMBRE au 9 OCTOBRE / 9h à 12h

4 ATELIERS / MSA SERVICES GRAND SUD

Des conseils d'un formateur sauveteur-secouriste, pour apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante

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

Lieu : Salle des fêtes – 8 rue du Barry – 11270 LACASSAIGNE

### CASTELNAUDARY

#### Ateliers « Mieux-Etre »

#### Vous avez une maladie chronique ? Vous êtes retraités et avez envie de bouger ?

JEUDI 3 SEPTEMBRE / 10h à 12h

REUNION D'INFORMATION & D'INSCRIPTION / MA VIE

Un programme par L'association MA VIE spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 heures de « Gym Santé » + 3 « Marches Santé »
- 3 ateliers « alimentation » animés par une diététicienne

Inscription: Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

Lieu : Halle Aux Grains - Place de la république - 1er étage – 11400 CASTELNAUDARY

### LASBORDES

#### « Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! »

Les MARDIS du 22 SEPTEMBRE AU 27 OCTOBRE / 10h à 12h

6 SÉANCES BIEN ÊTRE, SANTE PAR LES PLANTES & LIEN SOCIAL / Mutualité Française Occitanie

Animées par une intervenant de Nature Environnement, de l'association « A la Cadence de l'Herbe » & une éducatrice sportive et enseignante en gym douce, de l'association « L'Art des Mouvements »

Inscription: Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

Lieu : Salle Polyvalente – Impasse du stade – 11400 LASBORDES

### CASTELNAUDARY

#### Ateliers « Atout Vélo »

LUNDI 21 SEPTEMBRE / 14h

INFORMATION & EVALUATION DE LA PRATIQUE du VELO / La Roue Qui Tourne

Les LUNDIS & VENDREDIS du 25 SEPTEMBRE au 16 OCTOBRE

7 ATELIERS & UNE JOURNÉE SORTIE VÉLO

Des séances de 1 h 30 à 2 h 30 alternées afin de pratiquer le vélo de façon régulière et progressive, aborder différentes thématiques : mobilité, sécurité, pratique du vélo, mécanique de base, santé.

Inscription: Association La Roue Qui Tourne au **07 68 13 87 23**

Lieu : 44 avenue Paul Riquet - 11400 CASTELNAUDARY (à proximité de la gare SNCF)

### LASSERRE DE PROUILLE

#### Ateliers « Prendre En Main Sa Santé Au Quotidien »

Les MARDIS du 29 SEPTEMBRE au 27 OCTOBRE / 14h à 16h

5 SEANCES / BRAIN UP

Animées par une psychologue et une diététicienne pour améliorer son bien-être au quotidien. Travailler et entretenir sa mémoire, mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer, manger équilibré et avec plaisir, mieux connaître ses aspirations et son rôle de grands-parents

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

Lieu : Salle Annexe du Foyer – Grand Rue – 11270 LASSERRE DE PROUILLE

**PEYRENS**  
**« Santé Vous Bien »**  
Les VENDREDIS 18 SEPTEMBRE au 4 DECEMBRE/ 14H à 15H  
**12 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**  
JEUDIS 15 OCTOBRE, 5 NOVEMBRE, 3 DECEMBRE/ 14h à 17h  
**3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne**  
**Inscription:** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**  
**Lieu :** Salle Polyvalente – 2 place de l'Europe – 11400 PEYRENS

**SAINT MARTIN LALANDE**  
**« Les clés d'une conduite efficace au volant »**  
MERCREDI 30 SEPTEMBRE / 14h  
**CONFÉRENCE / BRAIN UP**  
Les MERCREDIS du 7 octobre au 21 octobre  
/ 14h à 16h30  
**4 ATELIERS / BRAIN UP**  
Animés par une neuropsychologue de l'association pour savoir agir et réagir efficacement au volant, savoir gérer les situations de stress et comment les contrôler  
**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**  
**Lieu :** Maison du Peuple – Place de l'église – 11400 SAINT MARTIN LALANDE

**SAINT PAPOUL**  
**Préserver son dos : Les Bons Gestes À Adopter**  
VENDREDI 18 SEPTEMBRE / 14h30  
**REUNION D'INFORMATION / Muriel Baube**  
Les VENDREDIS du 25 SEPTEMBRE au 13 NOVEMBRE / 14h30 à 17h  
**5 SÉANCES**  
**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**  
**Lieu :** Salle Occitane – Rue de l'Evêché – 11400 SAINT PAPOUL

**VILLEMAGNE**  
**« Santé Vous Bien »**  
Les VENDREDIS 18 SEPTEMBRE au 4 DECEMBRE/ 16H30 à 17H30  
**12 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**  
JEUDIS 15 OCTOBRE, 5 NOVEMBRE, 3 DECEMBRE/ 9H à 12H  
**3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne**  
**Inscription:** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**  
**Lieu :** Salle du Conseil – 10 place de la mairie – 11310 VILLEMAGNE

**VILLENEUVE LA COMPTAL**  
**« Un temps pour soi »**  
Mercredi 26 août / 14h30  
**INFORMATION PROGRAMME/ Un cours de yoga**  
Les MERCREDIS du 9 SEPTEMBRE au 28 OCTOBRE / 14h30 à 16H30  
**5 SEANCES SANTE / Stéphanie Basto, infirmière Diplômée d'Etat**  
Fatigue & sommeil, Stress & émotions, Pathologies liées à l'âge, Rester en mouvement, Usage du médicament  
Les MARDIS du 1 SEPTEMBRE au 24 NOVEMBRE / 14h30 à 15h30  
**12 SÉANCES YOGA / Ludovic Berkenheier**  
**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**  
**Lieu :** Salle des Associations – Rue de l'Envol – 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

### Des ateliers financés par Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes

Les MSA Languedoc et Grand Sud, la Carsat Languedoc-Roussillon, la SSI Languedoc-Roussillon s'engagent pour une politique active de prévention des risques liés au vieillissement afin de vous aider à rester autonomes et en bonne santé.

**BELPECH**  
**« C'est bon pour le moment »**  
Les JEUDIS du 24 SEPTEMBRE au 29 OCTOBRE / 14h à 16h  
**6 ATELIERS / BRAIN UP**  
Tout un programme pour apprendre à faire face aux contraintes externes, s'adapter, se protéger mais aussi rebondir. Le rôle de l'estime de soi est déterminant pour connaître et développer ses ressources puis gérer son stress et canaliser ses émotions pour agir sur la situation et sur l'environnement,  
Les mécanismes de la fatigue, le rôle de grands-parents, la sexualité qui apparaît à bien des égards encore comme un sujet tabou, suscitant aussi souvent un sentiment d'inquiétude ou d'incompréhension vis-à-vis de son partenaire ou de sa propre image.  
**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**  
**Lieu :** Salle Multi-Génération – Rue du 8 mai – 11420 BELPECH

**LAURAC**  
**« Santé Vous Bien »**  
Les MARDIS & JEUDIS 15 SEPTEMBRE au 18 DECEMBRE /  
Deux horaires : 14H à 15H ou 15H à 16H  
**SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ou MARCHÉ / MA VIE**  
VENDREDIS 9 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE, 11 DECEMBRE /  
Deux horaires : 9H à 12H ou 14h à 17h  
**3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne**  
**Inscription:** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**  
**Lieu :** Salle des Fêtes – Rue du Pont – 11270 LAURAC

## CASTELNAUDARY

### « Initiation à l'utilisation de l'informatique »

Les LUNDIS & MARDIS de SEPTEMBRE à DECEMBRE / 14h à 17h

Les JEUDIS & VENDREDIS de SEPTEMBRE à DECEMBRE / 9h à 12h

**ATELIERS/ CIAS Castelnaudary Lauragais Audois - Tristan BERENGER**

Prendre en main l'outil informatique

- Créer une adresse mail/gérer les courriers électroniques
- Naviguer et rechercher sur Internet
- Réaliser ses démarches administratives
- Perfectionnement

**Inscription:** CIAS CLA au 04 68 94 58 06 ou 06 09 59 55 43

**Lieu :** CIAS CLA - 17 quater cours de la République - 11400 CASTELNAUDARY

## SALLES SUR L'HERS

### « Initiation & accompagnement au numérique »

Les JEUDIS du 2 SEPTEMBRE au 10 DECEMBRE/ 9H30 à 12h

**6 ATELIERS/ Energies De la Piège Centre Social et Culturel**

Gestion des documents numériques – Utilisation d'internet – e-mail – la gestion de la messagerie (création d'une adresse, émettre et recevoir, se protéger) – sites utiles et achat en ligne – utilisation des smartphones – les réseaux sociaux – la gestion des photos – *Programme complet disponible au centre social*

**Inscription:** Centre Social et Culturel Energies de la Piège au **04 68 60 38 98**

**Lieu :** Centre social - 9 rue de Rosiers - 11410 SALLES SUR L'HERS



## REPRISE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE !

Le maintien d'une activité physique régulière est déterminant pour conserver les capacités fonctionnelles nécessaires aux activités de la vie quotidienne, jouant ainsi un rôle important dans le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées.

**L'association MA VIE** vous propose à partir du 14 septembre, de venir tester et essayer l'activité sur 2 séances avant de vous engager sur l'année (36 séances de 1h), adhésion + 50€ les 12 séances

**Renseignement :** Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

**BRAM :** Lundi et mardi 9h-10h salle de danse, complexe musique et danse parking du collège

**CASTELNAUDARY :** LUNDI 17h à 18h Dojo Millénaire

MERCREDI 14h-15h Dojo Pierre De Coubertin

**FANJEAUX :** MARDI 10h30 à 11h30, Salle des Fêtes

**LABASTIDE D'ANJOU :** LUNDI 11h à 12h, Salle des fêtes

**LASSERRE DE PROUILLE :** JEUDI 9h à 10h, Grand foyer

**PEXIORA :** VENDREDI 9h à 10h, Espace Associatif

**MONTRÉAL :** MARDI 14h à 15h, Foyer rue de la mairie

**MAS ST PUELLES:** VENDREDI 10h30 à 11h30, Salle des associations

**PAYRA SUR L'HERS :** JEUDI 10h30 à 11h30, Salle des fêtes

**ST PAPOUL :** MERCREDI 9h à 10h, Salle Occitane

**VILLENEUVE LA COMPTAL :** MERCREDI 10h30 à 11h30, Salle de l'envol



## DES SORTIES ADAPTÉES !

Découvrons ENSEMBLE les Espaces Naturels Sensibles de l'Aude : un programme accessible à tous pour découvrir les trésors naturels de l'Aude de manière insolite, pédagogique ou ludique. *Joëlettes pour les personnes à mobilité réduite, sorties adaptées aux personnes atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.*

### MAS SAINTES PUELLES

#### LA BIODIVERSITE DES MOULINS A VENT

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE / 10h30 à 13h30

**5 kms / facile**

*Nature en jeux, UMEN (Joëlettes)*

**Ballade sur les collines du Mas à la rencontre des moulins à vent et des orchidées**

**Inscription:** Gée Aude, Anne Canovas au **07 68 28 33 66**

**Lieu :** RDV devant la mairie

### CASTELNAUDARY

#### CHEMINONS AUX CHEMINIERES !

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE / 14h à 18h

**4kms / facile**

*ECODIV, Fédération Aude Claire, UMEN (Joëlettes)*

**Au cœur du LAURAGAIS, près du canal du Midi, le secteur des Cheminières et du moulin du Vivier est un vrai havre de paix et de nature, Cheminer et écouter les contes du Canal !**

**Inscription:** Gée Aude, Anne Canovas au **07 68 28 33 66**

**Lieu :** RDV Domaine des Cheminières – 11400 CASTELNAUDARY

Le programme complet « Ensemble, Découvrons les Espaces Naturels Sensibles » disponible auprès de votre Espace Seniors ou sur [www.aude.fr](http://www.aude.fr) / 04 68 11 68 11

# C'est

## JURIDIQUE

### ASSOCIATION D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT

Cette association a pour vocation de conseiller les locataires et les propriétaires sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales relatives au logement. Les conseillers juridiques de l'ADIL sont des experts en matière de logement.

Pour plus d'informations contacter l'Association ADIL .

### Association ADIL

Maison de l'architecture et de l'environnement de l'Aude (CAUE) - 28 av Claude-Bernard  
11000 Carcassonne

Tél. : 04 68 11 56 20

Email : [info@ADIL11.org](mailto:info@ADIL11.org)

## BIEN-VIVRE

### TRAVAUX D'ADAPTATION DU LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT ET AU HANDICAP

Si vous souhaitez adapter votre logement à votre perte d'autonomie ou votre handicap et vous maintenir ainsi à domicile, vous pouvez bénéficier d'un Crédit d'impôt en faveur de l'aide à la personne. Sur un plafond de dépenses de 5000 € (personne seule) ou 10000 € (couple), vous pouvez déduire de votre Impôt sur le revenu 25 % du montant des travaux.

## C'EST NOUVEAU !

### MON COACH ECOLOGIS

C'est un dispositif d'aide destiné à accompagner les propriétaires ne dépassant pas un certain plafond de revenu dans leur projet de travaux d'économie d'énergie avec une assistance technique, financière et administrative. C'est un service gratuit, mis en œuvre par des conseillers « habitat et énergie ». Les aides portent sur des travaux d'économie d'énergie permettant un gain énergétique d'au moins 25%.

Pour plus informations vous pouvez contacter Mon Coach Eco-logis : 04 68 11 81 30

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

Un dispositif spécifique et **gratuit de soutien psychologique** a été mis en place au début de la pandémie et pendant le confinement, en faveur des personnes de 60 ans et plus. Financé par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, il est toujours d'actualité face à cette situation inédite source d'angoisse et d'anxiété.

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

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Lauragais  
vous souhaite une belle rentrée et espère vous retrouver prochainement sur les actions.  
Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

# Spécial Aidants !

## Actualité !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, des dispositifs spécifiques sont là pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de porter un masque.

## L'agenda

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

RENCONTRE / *Meriyem Nouri, psychologue*

### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

Les LUNDIS 14 & 28 SEPTEMBRE, Les VENDREDIS 9 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE, 4 DECEMBRE / 14H30-16H30

### 5 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

## ⊕ La rentrée de l'association FRANCE AUDE ALZHEIMER

### OSEZ ROMPRE LE SILENCE NE RESTEZ PAS SEUL

**Michèle NICOT**

Responsable Lauragais

06 83 12 96 18

Permanence d'accueil  
au Centre Hospitalier  
Sur RDV, le mardi après midi

**Danielle ALIBEU**

Bénévole

04.68.60.02.38

**Nicolas CHAPLAIN**  
Psychologue Clinicien

**Michèle CONDOURET**  
Géronto-psychologue  
06 51 86 43 11

**Marie Paule LABITTE**

Bénévole

06 89 04 37 46

### ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS

Les LUNDIS du 31 AOUT au 21 DECEMBRE / 14h30 à 16H30

7 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Un moment de détente pour souffler, mieux faire face au stress et se reposer

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe  
19, rue Général Rollet 11400 Castelnaudary

### EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS avec l'accompagnement de l'AIDANT

Les SAMEDIS du 12 SEPTEMBRE au 6 NOVEMBRE / 9H30 à 11H30

7 ATELIERS / Association France Aude Alzheimer

Accompagnement psycho-social adapté pour développer les habiletés, compétences ou capacités pour retrouver l'estime de soi et agir sur son quotidien

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe  
19, rue Général Rollet 11400 Castelnaudary

### FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX

Les JEUDIS du 17 SEPTEMBRE AU 5 NOVEMBRE / 14h à 16h30

5 MODULES / Association France Aude Alzheimer

Connaître la maladie d'Alzheimer, les aides, Accompagner, Communiquer et comprendre la personne, Etre l'aidant familial

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe  
19, rue Général Rollet 11400 Castelnaudary

### STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS

Les MERCREDIS OU JEUDIS du 2 SEPTEMBRE au 9 DECEMBRE / 10h à 12h

7 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Ateliers mobilisant les capacités cognitives, pour maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi, exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses.

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe  
19, rue Général Rollet 11400 Castelnaudary

### GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX

Les VENDREDIS 4 SEPTEMBRE, 9 OCTOBRE, 20 NOVEMBRE & 18 DECEMBRE / 9H30 à 11H30

4 RENCONTRES / Association France Aude Alzheimer

Un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe  
19, rue Général Rollet 11400 Castelnaudary

Le programme complet disponible auprès de votre Espace Seniors