

Actualité !

Madame, Monsieur,
 En 2020 et 2021 du fait de la pandémie, de nombreuses actions ont été annulées puis reportées. Toutes les mesures ont été prises pour préserver au mieux votre sécurité, nous poursuivons ainsi. Nous vous proposons de nouvelles activités et animations en cette rentrée, toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur.
 Quelque soit l'atelier choisi, **une inscription reste indispensable.**

L'agenda

Des ateliers financés par la **Conférence Des Financeurs Pour La Prévention De La Perte D'autonomie Des Seniors Audois** visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

Toutes les activités sont GRATUITES

BELPECH

SENIORS, PRESEVEZ VOTRE VUE ET VOTRE AUDITION

MARDI 28 SEPTEMBRE / 14H à 17H

CONCERT CONFÉRENCE / Mutualité Française Occitanie

Un audioprothésiste présentera le fonctionnement de l'oreille, les pathologies, des conseils pour préserver son audition, le tout accompagné par une groupe musical.

Inscription: Mutualité Française Occitanie – 04 99 58 88 90

Lieu : Salle Multi-génération Médiathèque - Rue du 8 mai – 11420 BELPECH

JEUDI 30 SEPTEMBRE / 14H à 17H

ATELIER PHOTO/VISION / Mutualité Française Occitanie

Un opticien présentera les différentes pathologie visuelle, les moyens de prévention et la prise en charge des troubles de la vue autour d'une expo photos.

Lieu : Salle Multi-génération Médiathèque - Rue du 8 mai – 11420 BELPECH

LUNDI 11 OCTOBRE sur RDV / 9H à 17H

DÉPISTAGES AUDITIFS ET VISUELS

Lieu : Espace co-working - 1 place de l'Eglise - 11420 BELPECH

CARLIPA

« COUP DE POUCE CONNEXION » - Initiation

Les VENDREDIS du 3 SEPTEMBRE au 22 OCTOBRE / 9H à 12H

8 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

Des séances d'initiation à l'informatique pour découvrir les périphériques et branchements, les critères de choix d'un ordinateur, la bureautique, Internet, la Messagerie, la gestion de dossier...

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Polyvalente - Route de Bram - 11170 CARLIPA

CAZALRENOUX

ATELIER PRÉVENTION ET ÉCO-CONDUITE

JEUDI 23 SEPTEMBRE / 8H45 – 12h OU 13h45 - 17H

UNE DEMI-JOURNÉE / LA POSTE

Améliorer le confort et la confiance de votre conduite, apprendre les bases de l'éco-conduite, entre économie et écologie. Un retour sur le code de la route, des jeux cognitifs et un atelier de simulation de conduite.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

FANJEAUX

« LES RECETTES DU BIENVIELLER »

Les JEUDIS 16, 23 & 30 SEPTEMBRE / 10H à 12H

3 SEANCES / ARCOPRED

Des information sur le sucre, sa composition, ses effets sur l'organisme et ses goûts différents. Le plaisir au bout de la fourchette où comment décrypter les étiquettes. A la découverte des saveurs grâce à un chef cuisinier et naturopathe, qui proposera un regard différent sur l'alimentation en mêlant compétence, aspect ludique, plaisir et créativité.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Blaché - 2 rue Courtine Amiel – 11270 FANJEAUX

FENDEILLE

« LA MÉMOIRE EN ACTION »

Les MARDIS 24/08, 07/09, 21/09, 05/10, 19/10, 02/11, 16/11 & 30/11 / 9H15 - 10H45

8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL

La mémoire se travaille à tout âge, l'important est de diversifier les activités intellectuelles pour solliciter les différentes parties du cerveau, tout en y prenant du plaisir.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue du Parc - 11400 FENDEILLE

FERRAN

« PROGRAMME SANTÉ VOUS BIEN »

LUNDI 13 SEPTEMBRE / 10H à 12H

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

CONFÉRENCE / MA VIE

MERCREDI 22 SEPTEMBRE / 15h30 à 16h30

SEANCE D'ESSAI Activité Physique Adaptée

Les MERCREDIS 29 SEPTEMBRE au 15 DECEMBRE / 15H30 à 16H30

12 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE

Les LUNDIS 18/10, 15/11 / 9H30 à 11H30 - 6 /12 / 9H à 12H

3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne

Inscription: Association Ma vie au 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer – 3 place de la mairie -11 240 FERRAN

ISSEL
« # MOI SENIORS : JE RESTE CONNECTÉ » **Initiation**
Les JEUDIS 9 SEPTEMBRE AU 18 NOVEMBRE / 9H30 à 12H
10 SÉANCES / CFPPA LGS
Des séances d'initiation à l'informatique pour découvrir les fonctions de bases l'informatique, le traitement de texte, créer un courrier, naviguer et rechercher des informations sur Internet, utiliser des sites institutionnels liés aux démarches administratives, créer et utiliser une adresse électronique, les réseaux sociaux, Skype, utiliser des appareils mobiles (smartphones).
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle de Réunion de la Salle Polyvalente - Chemin de l'orient – 11400 ISSEL

LAURAC
« **DYNAMISER SA MÉMOIRE** »
Les MARDIS 24/08, 07/09, 21/09, 05/10, 19/10, 02/11, 16/11 & 30/11 / 11H à 12H30
8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL
Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle des fêtes - Place Blanche de Laurac - Rue du PONT - 11270 LAURAC

LABASTIDE D ANJOU
BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ
Les LUNDIS du 6 SEPTEMBRE AU 25 OCTOBRE / 10H à 12H
8 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie
Animées par une intervenante de l'association « A la Cadence de l'Herbe » & une éducatrice sportive et enseignante en gym douce, de l'association « L'Art des Mouvements », vous découvrirez la pratique du Qi-Gong, le Pilate, la relaxation, la méditation, la phytothérapie pour une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardiopulmonaire, une réduction des chutes, une amélioration de la qualité de vie...
Inscription: Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**
Lieu : Salle des fêtes - 19 bis Grand Rue - 11320 LABASTIDE D'ANJOU

LES BRUNELS
« **PROGRAMME SANTÉ VOUS BIEN** »
MARDI 7 SEPTEMBRE / 14H30 à 16H
«Activité physique adaptée et alimentation, les clefs d'un vieillissement réussi »
CONFERENCE / MA VIE
MARDIS 14 SEPTEMBRE / 15H30 à 16H30
SEANCE D'ESSAI Activité Physique Adaptée
Les MARDIS 21 SEPTEMBRE au 14 DECEMBRE / 15H30 à 16H30
13 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE
Les LUNDIS 18/10, 15/11 / 14H à 16H - 6/12 / 14H à 17H
3 SÉANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne
Inscription: Association Ma vie au **06 15 83 69 27**
Lieu : Salle Polyvalente - Grand Rue - 11400 LES BRUNELS

LASBORDES
« **LE PLAISIR DE MANGER** »
Les JEUDIS 30/09, 7/10, 14/10, 21/10 / 10H à 12H
4 SEANCES / BRAIN UP
Souvent attachée à des habitudes sociales, familiales ou culturelles, l'alimentation et la composition des repas qui en découlent sont aussi la traduction de certains traits de personnalité. Plus généralement, nous savons qu'ils ont une influence sur notre humeur, notre état d'esprit et, à plus long terme, notre santé.
Inscription : Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle Bâtiment Charles Guiraud (à côté de la Bibliothèque intercommunale) - Ancien Chemin Royal – 11400 LASBORDES

MONTREAL
« **SOUVENIRS SOUVENIRS** »
Les JEUDIS 26/08 - 9/09 - 23/09 - 7/10 - 21/10 - 4/11 - 18/11 - 2/12 / 14H30 à 15H30
8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL
Animés par une psychologue, la mémoire se travaille à tout âge, l'important est de diversifier les activités intellectuelles pour solliciter les différentes parties du cerveau, tout en y prenant du plaisir.
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle des Fêtes – Rue de la Mairie - 11150 MONTREAL

LASSERRE DE PROUILLE
« **DYNAMISER SA MÉMOIRE** »
Les MARDIS 24/08, 07/09, 21/09, 05/10, 19/10, 02/11, 16/11 & 30/11 / 14H à 15H30
8 ATELIERS / ELODIE HUMMEL
Animés par une psychologue, des ateliers pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle du foyer sise - 14 grand rue - LASSERRE DE PROUILLE

SAINT PAPOUL
« **UN TEMPS POUR SOI** »
VENDREDI 17 SEPTEMBRE / 14H à 15H30
CONFERENCE D'OUVERTURE / Un cours de yoga
Les VENDREDIS 24/09, 8/10, 12/11, 26/11, 10/12 / 14H à 15H15
5 CONFERENCES PREVENTION SANTE / Stéphanie Basto, infirmière Diplômée d'Etat
Thèmes abordés : Stress et émotions, Pathologies liées à l'âge, Fatigue et sommeil, Rester en mouvement, Usage des médicaments
Les VENDREDIS du 17 SEPTEMBRE au 10 DECEMBRE / 15H30 à 16H30
11 SÉANCES YOGA ADAPTE / Ludovic Berkenheier
VENDREDI 17 DÉCEMBRE / 14H à 15H30
CONFÉRENCE DE CLÔTURE
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle occitane - Rue de l'évêché - 11400 SAINT PAPOUL

CAZALRENOUX

RALLYE PHOTO DANS LA FORÊT DE PIQUE

MOURRE

SAMEDI 18 SEPTEMBRE / 9H30 à 12H30

5 KMS / FACILE

Retrouver les photos cachées dans la forêt automnale de Pique-Mourre. Une façon ludique de découvrir la biodiversité locale.

Inscription : Nature en Jeux, Aurélie AZÉMA, 09 52 34 33 43

Lieu : RDV devant la mairie

PECH LUNA – SORTIE ADAPTEE*

BALLADE NATURE AUTOUR DE PECH LUNA

SAMEDI 25 SEPTEMBRE / 14H à 17H

3 KMS / FACILE

Balade botanique dans ce beau lieu riche en histoire et en plantes, avec une vue panoramique sur les Pyrénées et la Montagne Noire.

Inscription : Nature en Jeux, Aurélie AZÉMA, 09 52 34 33 43

UMEN, 07 81 00 61 44, contact@umen.fr

Lieu : RDV devant la mairie



*SORTIE ADAPTEE - La Joëlette

PERMETTRE L'ACCÈS AUX ESPACES NATURELS AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE AVEC UN PLAISIR PARTAGÉ !

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, il est proposé des animations accessibles avec la mise en place de Joëlettes pour les personnes à mobilité réduite, atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.

La Joëlette est **un fauteuil tout terrain mono-roue** qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides. Grâce à sa roue unique et son très bon système de suspension, la Joëlette se faufile là où aucun fauteuil roulant ne peut espérer passer : pistes, sentiers, hors sentiers... !

Ce matériel de randonnée s'adresse à des **personnes dont la mobilité est réduite temporairement ou de façon permanente**, qui ne peuvent pas marcher, ou avec difficulté :

- Les personnes âgées ou vieillissantes
- Les personnes ayant une maladie ou une incapacité temporaire
- Les personnes fatigables qui ne peuvent réaliser qu'une partie de la randonnée
- Les personnes venant d'établissements médico-sociaux
- Les personnes handicapées moteur

Pour être mise en action, une Joëlette demande, en plus du passager, un équipage de 3 à 4 personnes : pourquoi pas vous ? Si vous avez une bonne condition physique, vous pourrez vous initier au pilotage de la joëlette le temps d'une sortie.

Pour tout renseignement et inscription, contactez : Gée Aude, Anne Canovas 07 68 28 33 66 / info@geeaude.org



EMPLOI A DOMICILE

Vous avez choisi de privilégier votre domicile plutôt que toute autre solution, et vous faites le choix de trouver une personne pour vous aider à domicile. Le CESU (Chèque Emploi Service Universel) est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne.

Le CESU concerne tous les particuliers à différents moments de leur vie, pour améliorer le quotidien, pour la prise en charge de quelques heures de ménage ou pour accompagner une personne âgée ou handicapée. C'est aussi la garantie pour le salarié de disposer de droits à l'assurance maladie, au chômage, à la retraite, etc.

Le Chèque Emploi Service Universel, CESU qu'est-ce que c'est ?

Comment s'inscrire et déclarer son salarié tous les mois ?

Quelles démarches à accomplir ? Combien ça coûte ?

Quel salaire dois-je verser au salarié ?

Quels sont les aides financières ?

Deux réunions d'informations animées par Particulier Emploi, dans le cadre d'une convention entre le Département de l'Aude et la FEPEM (Fédération Des Particuliers Employeurs De France)

☐ JEUDI 23 SEPTEMBRE – 14H30 à 16H : le CESU COMMENT ÇA MARCHE ?

Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 Rue De Dunkerque – 11400 Castelnaudary

☐ VENDREDI 24 SEPTEMBRE – 9H30 à 11H : L'EMPLOI À DOMICILE COMBIEN ÇA COÛTE ?

Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 Rue De Dunkerque – 11400 Castelnaudary

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

Des ateliers financés par l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes**. Les CARSAT Languedoc-Roussillon, MSA Languedoc, MSA Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO & l'Agence Régionale de Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé.



INITIATION AU NUMÉRIQUE POUR LES SENIORS SUR UN TERRITOIRE INTERCOMMUNAL

12 SEANCES / Maison France Services & les médiathèques de la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère

Au programme : fonctionnement du bureau, clavier et souris, menu contextuel, recherches sur internet, mails, remplir un formulaire, gestion des fichiers, scanner/imprimer et envoyer une pièce jointe, réseaux sociaux, traitement du texte, découverte du tableur, découverte des sites des organismes publics et création d'un compte France Connect, découverte impôts.gouv, les caisses d'assurance maladie (AMELI, MSA...), site de l'assurance retraite.fr.

Inscription pour les 4 communes ci-dessous : Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère au **04.68.76.69.40**

BELPECH

LES LUNDIS 20/09, 27/09, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 & 13/12 / 14H à 16H

Lieu : Médiathèque - 2 rue du 8 mai 1945 - 11420 BELPECH

VILLASAVARY

LES VENDREDIS 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 & 10/12 / 10H à 12H

Lieu : Médiathèque - rue du Barry - 11150 VILLASAVARY

FANJEAUX

LES LUNDIS 20/09, 27/09, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 & 13/12 / 10H à 12H

Lieu : Médiathèque - place des Halles - 11270 FANJEAUX

VILLEPINTE

LES VENDREDIS 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 & 10/12 / 14H à 16H

Lieu : Médiathèque - 10 bd Gambetta - 11150 VILLEPINTE



FONTERS DU RAZES

« RESTER CONNECTE »

LES MARDIS 7/09, 14/09, 21/09, 28/09, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11 & 9/11 / 9H30 à 12H

10 SEANCES / CFPPA du Lauragais

Au programme : Permettre aux seniors d'apprendre les bases de l'informatique, créer des documents simples, naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux. Permettre aux seniors l'accès aux droits dématérialisés par une initiation à l'outil informatique/internet, un accompagnement dans l'ouverture des @-comptes et leurs consultations.

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

Lieu : Mairie - Salle du Conseil Municipal - 3 rue de la Castelasse - 11400 FONTERS-DU-RAZÈS



CARSAT – EXPERIMENTATION

PROJET DE RECHERCHE LANCÉ PAR LA CARSAT LANGUEDOC ROUSSILLON en partenariat avec le CREAL-ORS OCCITANIE (Centre Régional D'Etudes, d'Actions Et d'Informations En Faveur Des Personnes en Situation De Vulnérabilité - Observatoire Régional)

*La fragilité est une situation dont la fréquence augmente avec l'avancée en âge et constitue **un enjeu médical, social et sociétal majeur**. Ainsi, elle doit être détectée de manière précoce et prise en charge rapidement afin de prévenir la perte d'autonomie. Elle impose le développement d'une politique coordonnée impliquant l'ensemble des professionnels.*

Vous avez **plus de 60 ANS**, vous résidez sur la commune de **CASTELNAUDARY**, la caisse de retraite CARSAT vous propose de participer à cette étude menée en faveur de l'accompagnement des assurés sociaux de plus de 60 ans à vivre une retraite réussie et à bien vieillir.

Pour cela, les conseillères en prévention santé de la CARSAT vous proposeront gratuitement un entretien téléphonique à travers un questionnaire de prévention autour de la santé et du bien-être, vos réponses seront anonymisées et transmises au CREAL-ORS pour analyse.

En acceptant de participer à ce projet, vous permettrez de conforter les résultats qui font suite à une première étude menée en 2018/2019 & vous contribuez ainsi à faire avancer la connaissance sur la prévention des risques de fragilité des personnes retraitées.

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez les conseillères en prévention santé de la CARSAT à l'adresse suivante : espace.senior@carsat-lr.fr ou votre Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90



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 13 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

BRAM : Lundi et mardi 9h-10h salle de danse, complexe 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

LAURAC : JEUDI 14h à 15h, Salle des Fêtes

LASSERRE DE PROUILLE : JEUDI 9h à 10h, Grand Foyer

PEXIORA : VENDREDI 9h15 à 10h15, Espace Associatif

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

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

PUGINIER : MARDI 14h à 15h, Foyer

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

VILLENEUVE LA COMPTAL : MERCREDI 10h30 à 11h30, Salle de L'Envol

Pour plus d'informations et inscription, contactez l'Association Ma vie au 06 15 83 69 27

Happy Visio: CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude a financé le dispositif Happy Visio pour l'ensemble des audois afin de vous accompagner en vous proposant ainsi des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay :

- Des activités de gymnastique à 9h du lundi au vendredi,
- Des activités de bien-être (Tai Shi, stretching, yoga....) à 10h du lundi au vendredi,
- Des séances de relaxation tous les vendredis à 17h,
- Des activités ludiques récurrentes (quiz de culture générale, dictées, ateliers d'écriture....),
- Les rendez-vous diététiques Papote et Papote avec Silver Fourchette.

A cette programmation s'ajoutent des conférences spécifiques et uniques au 2^{ème} semestre 2021.

Pour bénéficier de ces ateliers **gratuits**, il vous suffit de vous inscrire sur www.happyvisio.com et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline est disponible pour vous accompagner au 01 76 28 40 84 ou sur contact@happyvisio.com

L'UNAF lance le nouveau SITE internet consacré à la MÉDIATION pour LES AIDANTS ET LES AIDÉS !

L'expérimentation de médiation en direction des aidants et de leurs proches aidés, déployée grâce aux 22 UDAF vient de se doter d'un site internet afin de la faire largement connaître du grand public !

Il a pour objectif principal de permettre aux personnes et aux familles qui traversent des conflits familiaux, en lien avec la perte d'autonomie et la dépendance d'un proche aidé, de mieux comprendre ce qu'est la médiation familiale, de discerner en quoi la médiation familiale peut constituer un point d'appui utile pour elles, et de repérer un service de médiation familiale pouvant accueillir leurs questionnements, puis les accompagner.

Pour les informations : <https://mediation-aidants-aides.fr>



UN NUMÉRO VERT POUR ÊTRE ÉCOUTÉ & BRISER L'ISOLEMENT

FACE AUX DIFFICULTÉS QUE LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ET LEURS AIDANTS PEUVENT RENCONTRER, UN NUMÉRO VERT D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EXISTE

Rompre l'isolement des personnes handicapées et de leurs aidants, dénouer les tensions, aider et accompagner. En appelant la plateforme "Communauté 360", toute personne en situation de handicap, qu'elle ait ou non une notification de la MDPH (Maison Départementale Des Personnes Handicapées), les proches aidants et les acteurs de droit commun peuvent bénéficier d'un accompagnement ponctuel ou sur le long cours.

Les permanences sont assurées par des professionnels qualifiés.

Contactez le : 0800 360 360 - Tous les jours de 9h à 20h



Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, des dispositifs spécifiques existent pour vous accompagner. Les rencontres proposées sont organisées dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur : port du masque, distanciation, gel hydro alcoolique.



UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue

UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

Deux VENDREDIS par mois / 14H30-16H30

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

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



Association FRANCE AUDE ALZHEIMER

Michèle NICOT

Responsable Lauragais

06 83 12 96 18

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

Marie Paule LABITTE

Bénévole

06 89 04 37 46

Danielle ALIBEU

Bénévole

04.68.60.02.38

Nicolas CHAPLAIN

Psychologue Clinicien

Michèle CONDOURET

Géronto-psychologue

06 51 86 43 11



ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS

Les LUNDIS 16/08, 23/08, 13/09, 20/09, 4/10, 13/12 & 20/12 / 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 : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY



EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS avec l'accompagnement de l' AIDANT

Les LUNDIS 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 6/12, 13/12, 20/12 / 9H30 à 11H30

6 ATELIERS & 2 BILANS / 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 VENDREDIS 10/09, 24/09, 15/10, 5/11 & 19/11 / 9H à 11H45

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 : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY



GRUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX

Les SAMEDIS 27/07, 28/08, 18/09, 23/10, 13/11 & 18/12 / 9H30 à 11H30

6 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



STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS

Les LUNDIS 13/9, 11/10, 22/11, 6/12 / 10H à 12H

4 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 : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY