

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département Lauragais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Pour **ceux qui souhaiteraient** recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda

*Avril fait la fleur, Mai en a l'honneur.*

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.

### CASTELNAUDARY

#### LE CHEVAL POUR UNE MEILLEURE CONFIANCE EN SOI ET CRÉER DES LIENS

Les VENDREDIS 14, 21 & 28/04, 5 & 12/05 / 9H à 12H

**5 SÉANCES / CFPA LGS**

Des ateliers pour apprendre à communiquer avec le cheval, à le diriger lors du travail à pied, et pratiquer ainsi une activité physique douce, le tout pour reprendre confiance en soi grâce au relationnel avec le cheval, connu pour sa douceur et sa capacité d'empathie et de réconfort.

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

**Lieu :** AGRI CAMPUS - Lycée Pierre Paul Riquet - Accueil - 935 Avenue du Dr Laënnec - 11400 CASTELNAUDARY

### CENNE MONESTIES

#### BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Les VENDREDIS 7, 14 & 21/04, 12 & 26/05, 2, 9 & 16/06 / 14H à 16H

**8 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie**

Animées par Ghislaine Locicero, formatrice en Qi-Gong & Aurélie Azéma, animatrice santé environnement. Vous découvrirez des activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être par le biais de balades botaniques.

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

**Lieu :** Usine Cayre - Rue du Terme - 11150 CENNE MONESTIES

### SAINT AMANS

#### ALLIER ÉCOLOGIE ET SOPHRO-NATURE POUR RESTER JEUNE D'ESPRIT !

JEUDI 6 AVRIL / 9H30 à 11H

**REUNION D INFORMATION / Association Nature En Jeux**

JEUDIS 13, 20, 27 AVRIL / 9H à 12H

**3 SÉANCES / Association Nature En Jeux**

Des séances animées par une sophrologue pour renouer avec des techniques de soins oubliées. L'utilisation directe de ce qui nous entoure, des plantes et des arbres, pour soulager les petits maux du quotidien. Profiter de tout ce que peut apporter le contact régulier avec la nature sur notre esprit et notre corps pour préserver "naturellement" sa santé.

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

**Lieu :** Salle des Fêtes - 8 rue de la Mairie - 11270 SAINT AMANS

### SAINT PAPOUL

#### PRÉVENTION SANTÉ SÉNIORS PAR LES PLANTES MÉDICINALES

VENDREDIS 7 AVRIL, 21 AVRIL, 26 MAI & 9 JUIN / 14H à 17H

**4 SÉANCES / CFPA LGS**

Des séances qui permettront de connaître les plantes locales, faciles à reconnaître et cueillir pour ses tisanes et une utilisation en auto médication sans risque. Un focus sur les plantes de la digestion, les plantes dépuratives et antirhumatismales ainsi que celles de la circulation et du cœur sera fait. Une balade à la rencontre des plantes sauvages locales sera proposée.

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

**Lieu :** Salle Occitane - Rue de l'évêché - 11400 SAINT PAPOUL

Programme de l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes**

### CASTELNAUDARY

**LA MALLE D'AVENTURE :** André Le Nôtre Et l'univers des jardins

**LUNDI 17 AVRIL- 14H À 15H :** **CONFÉRENCE** sur **André Le Nôtre**. Issu d'une famille de jardiniers, l'architecte des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles a fait de sa pratique un art en alliant des techniques scientifiques à la botanique.

**LUNDI 22 MAI - 14H À 15H30 :** **ATELIER D'ART ORATOIRE** - Découvrez les techniques clés de respiration, de posture et de voix, dans une ambiance conviviale et sur le thème des jardins.

**Lieu :** Salle Pastel - Espace Seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

**LUNDI 12 JUIN - 14H À 15H :** **VISITE DU JARDIN DES AROMATIQUES** - une balade au sein du jardin en abordant l'usage des aromates en médecine et leur utilisation dans une trousse à pharmacie naturelle.

**Lieu :** CAMPUS AGRICOLE - lycée agricole, 935 avenue du Dr Laënnec 11400 CASTELNAUDARY

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

## CUMIES

### UN LAC INCONNU

**DIMANCHE 30 AVRIL / 9H à 12H30 - 3 KM**

Découverte de la faune (rapaces et oiseaux d'eau) et de la flore (orchidées).

**Inscription** : Aude Nature, Dominique CLÉMENT, **06 88 35 50 90**, aude.nature@hotmail.com

**Lieu** : RDV 1 km après Cumiès sur la D517, sur la queue du barrage - *Pique-nique à prévoir*.

## MONTMAUR

### MOMENT DE PARTAGE SUR LA CUESTA !

**MARDI 25 AVRIL / 14H à 18H - 5,5 KM / FACILE (100 M DE DÉNIVELÉ)**

Sur la ligne de partage Atlantique/Méditerranée, admirons la biodiversité et les belvédères procurés par la cuesta, et profitons d'une halte dans une ferme bio de plantes aromatiques et médicinales.

**Inscription**: Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

**Lieu** : RDV parking face au château

## CENNE MONESTIES

### LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA RIVIÈRE DU LAMPY

**SAMEDI 22 AVRIL / 9H30 à 13H - 5 KM / FACILE (100 M DE DÉNIVELÉ POSITIF)**

Le Lampy, qui structure le site Natura 2000 éponyme, a permis l'essor industriel du village. Grâce au nouveau sentier menant au barrage, découvrons ce patrimoine, et la riche biodiversité liée !

**Inscription**: Carcassonne Agglo, **06 18 75 43 19**

**Lieu** : RDV parking de l'ancienne usine au fond du village - *Goûter offert par la mairie à l'issue de la balade*.

## LABECEDE LAURAGAIS

### COASSEMENTS ET REFLETS D'ÉTOILES DANS LA MARE DE LA MICOULADE

**VENDREDI 21 AVRIL / 19H30 à 23H30 - FACILE**

Une soirée printanière sur le versant sud de la Montagne noire, le nez dans les étoiles à l'écoute des amphibiens ! Nous y explorerons les liens étroits entre qualité du ciel et biodiversité nocturne.

**Inscription**: Stimuli, Jamy DELRIEU, 06 17 76 55 15 [contact@stimuliastro.org](mailto:contact@stimuliastro.org) - Écodiv, Jean MURATET

**Lieu** : RDV ferme de La Micoulade. En venant de Castelnaudary par la D302, juste avant d'entrer dans Labécède-Lauragais, prendre à gauche la route en épingle appelée « Chemin vieux », puis à 500 m à droite le chemin de la Micoulade

*Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds (gants, bonnets, chaussures), couvertures, fauteuils...*



UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

## Maladies cardiovasculaires : PARCOURS DU COEUR

Pour la onzième année consécutive, la **Fédération Française de Randonnée Pédestre** de l'Aude, en collaboration avec le **Comité Handisport de l'Aude**, organise une journée de randonnée, pour tous les publics : valides, personnes en situation de handicap, familles et enfants. **LE PARCOURS DU COEUR** s'associe à notre Comité pour les Boucles du Cœur, journée de sensibilisation et de **prévention des Maladies Cardio vasculaires** à Castelnaudary.

### ☐ SAMEDI 29 AVRIL - la Halle aux Grains

- ✓ A partir de 8h : Accueil des participant(e)s -Café d'accueil.
- ✓ 8h30 : Rando valides - 13 km, le long du Canal du Midi jusqu'à l'Écluse St Sernin, et retour.
- ✓ 9h45 : Handi Rando et Rando Santé - direction Quai du Port, passage sur la passerelle flottante du Grand Bassin, Écluse St Roch, berges du Canal du Midi. 4 km A/R.
- ✓ 11h00 : Regroupement des deux groupes de rando le long du Canal du Midi, infos sur l'Écluse St Roch, retour par le Grand Bassin.
- ✓ 12h30 : Apéritif, repas (cassoulet) payant et animations, Démonstration des associations Handi Chiens et Ventoline (fabricants de cerfs-volants). Saltimbanques de l'association ZNAM qui animeront l'Handi Rando.

**Pour plus d'informations, contactez la Fédération Française de Randonnée Pédestre au 04 68 47 69 27**



## Le PLAISIR de LIRE

### LE VIEUX QUI NE VOULAIT PAS FÊTER SON ANNIVERSAIRE –

Jonas Jonasson - Presses de la cité (18/10/2012)

Alors que tous dans la maison de retraite s'apprêtent à célébrer dignement son centième anniversaire, Allan Karlsson, qui déteste ce genre de pince-fesses, décide de fuguer. Chaussé de ses plus belles charentaises, il saute par la fenêtre de sa chambre et prend ses jambes à son cou. Débutent alors une improbable cavale à travers la Suède et un voyage décoiffant au cœur de l'histoire du XXe siècle. Car méfiez-vous des apparences ! Derrière ce frêle vieillard en pantoufles se cache un artificier de génie qui a eu la bonne idée de naître au début d'un siècle sanguinaire. Grâce à son talent pour les explosifs, Allan Karlsson, individu lambda, apolitique et inculte, s'est ainsi retrouvé mêlé à presque cent ans d'événements majeurs aux côtés des grands de ce monde, de Franco à Staline en passant par Truman et Mao...



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de L'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

## ☐ JEUDI 13 AVRIL DE 9H30 À 12H

### CESU & CHÈQUE AUTONOMIE : Modes d'emploi

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Futurs particuliers employeurs, seniors, aidants, participez à notre réunion d'information et renseignez-vous sur le CESU, métiers du domicile, le contrat de travail, la rémunération, la déclaration, les aides financières – Comment utiliser le chèque autonomie dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie - Atelier animé par la FEPEM & par le Responsable pôle instruction - Service Aide Sociale Générale au Département

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

**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY



## ☐ JEUDI 13 AVRIL DE 13H30 à 17h & JEUDI 27 AVRIL de 9H30 à 17h - sollicitez un RDV INDIVIDUEL pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

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

**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

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

## Bien vieillir avec ICOPE : vous avez un rôle à jouer !

### POUR RESTER EN BONNE SANTE, SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOS FONCTIONS

Limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir est l'un des enjeux majeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé. Le programme ICOPE vise à retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les seniors.

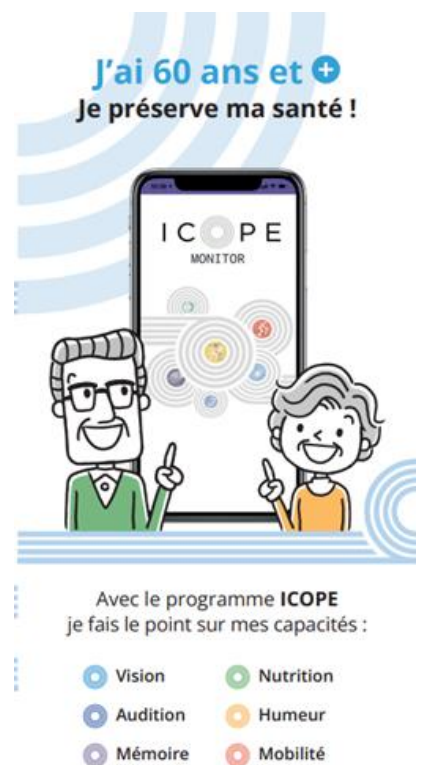
Grâce à des outils digitaux simples et rapides, ICOPE permet au senior de faire le point sur 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont: la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique**. La participation au programme est gratuite.

### ALORS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous faites un test simple en 10 mn, seul, avec un proche ou un professionnel de santé. Si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec votre médecin traitant qui pourra proposer des tests plus approfondis.

Vous recevez des conseils personnalisés, en fonction de vos résultats, et une prise en charge personnalisée peut vous être proposée pour entretenir votre audition, stimuler votre mémoire, équilibrer votre alimentation, améliorer votre vision, maintenir une activité sociale et votre moral, préserver votre mobilité.

Tous les 6 mois à un an, le test est à refaire pour vérifier l'évolution de votre situation et préserver votre vitalité. A tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de vos résultats et vous contacte directement ou via votre médecin traitant, si besoin.



Le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur vous allez sur le site « [icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net) ». Sur smartphone il vous suffit de télécharger l'application « ICOPE Monitor » et de vous laisser guider.

Mais vous pouvez également être accompagné gratuitement **par un professionnel formé** qui réalisera votre évaluation.

☐ Vous pouvez aussi prendre **Rendez-vous (30 minutes)** auprès de votre Espace seniors Lauragais, pour télécharger l'application, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation de manière accompagnée.

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





# SOYONS VIGILANTS AUX ARNAQUES !

CONSEILS  
pour les  
éviter

## A L'EXTERIEUR

- **Dans la rue** : privilégier de porter son sac en bandoulière et du côté du mur, n'emporter qu'un minimum d'argent en liquide.
- **Au distributeur** : ne jamais accepter l'aide d'un inconnu ; si besoin, se faire accompagner par une personne de confiance.

## AU DOMICILE

- Se méfier d'un professionnel sans rendez-vous ou d'un « faux voisin »;
- Vérifier « qui se présente » par l'œil de la porte ou l'entrebâillement;
- Ne jamais laisser un inconnu rentrer chez vous;
- Vérifier la réalité d'un avis de convocation en contactant le service émetteur;
- Ne jamais sortir sa carte bancaire en cas de doute;
- Ne jamais donner d'informations personnelles, en physique, par mail ou téléphone.

## SUR INTERNET

- Créez des mots de passe complexes et non mémorisables pour l'ensemble de vos comptes;
- Installez un programme anti-virus de confiance;
- Si vous soupçonnez que l'on ait usurpé l'identité de l'un de vos proches, contactez ce proche directement;
- N'ouvrez jamais une pièce jointe d'une source non identifiée et ne cliquez jamais sur les liens dans des emails dont la provenance est inconnue;
- Méfiez-vous des e-mails, des annonces et des sites qui vous proposent de l'argent en échange de vos renseignements personnels ou d'un paiement initial.

## LES ARNAQUES...

### ✓ **L'arnaque aux grands-parents :**

L'escroc se fait passer pour l'un des petits-enfants de la personne âgée et réclame de l'argent pour le dépenser. Ce type d'arnaque peut être pratiqué par téléphone, par email ou via des réseaux sociaux piratés.

**Le conseil** : si vous recevez un coup de fil ou un email suspect d'une personne se faisant passer pour un proche, prétextez que vous allez la rappeler et vérifiez la situation auprès de ses proches.

### ✓ **Les courriels frauduleux :**

Les emails sont de plus en plus utilisés pour tromper les personnes âgées. En effet, il peut s'agir d'une proposition d'investissement douteuse aux seniors cherchant à placer leurs économies ou bien d'emails annonçant que vous avez gagné à la loterie mais que vous devez payer une certaine somme pour débloquer le prix.

**Le conseil** : supprimez tous les emails louches, ne communiquez jamais vos coordonnées et mots de passe dans ces emails.

### ✓ **Les fausses œuvres caritatives**

Une arnaque devient de plus en plus fréquente après les catastrophes : de faux organismes de bienfaisance contactent les personnes âgées dans l'optique de solliciter leur générosité afin d'aider des populations sinistrées. Certains escrocs peuvent également envoyer des emails pour solliciter des dons.

**Le conseil** : si vous souhaitez faire un don, contactez vous-même des œuvres caritatives de renom.



## « LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES » PAR LA GENDARMERIE NATIONALE



Le groupement de Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude ont décidé de fixer leur collaboration dans une convention de partenariat tripartite intitulée « **OPÉRATION TRANQUILLITÉ SENIORS** ». Un objectif commun : conjuguer leurs efforts pour une vigilance renforcée des personnes âgées afin de réduire leur vulnérabilité et de lutter plus efficacement contre les vols et atteintes volontaires les visant.

Une **RÉUNION D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION** animée par la Gendarmerie Nationale est proposée aux personnes de plus de 60 du territoire du Garnaguès et de la Piège, organisée en partenariat avec le **club des aînés et la commune de BELPECH**, avec la participation des **Brigades de Belpech et Salles Sur L'Hers**.

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

**JEUDI 20 AVRIL - 14H30 à 16H30**

Salle multi-génération – 2 rue du 8 mai 1945 – 11420 BELPECH



### LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

#### Réunion d'information & de sensibilisation

par la **GENDARMERIE NATIONALE**

& la participation des Brigades de Belpech et Salles Sur L'Hers

Dans le cadre de la convention « **tranquillité seniors** » liant la Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale est proposée aux personnes de plus de 60 du territoire du Garnaguès et de la Piège.

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'elles redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.



#### DATE

JEUDI

20

AVRIL 2023

14h30 à 16h30

#### LIEU

BELPECH

Salle de la médiathèque

2 rue du 8 mai 1945

#### INFOS

Entrée libre & gratuite

En partenariat avec le club des aînés

Gendarmerie nationale



Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude  
Renseignements au : 04.68.23.71.90 ou eslaurangais@aude.fr

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

DOMISERVE et l'ADMR deviennent les partenaires exclusifs de l'AGIRC-ARRCO pour la mise en œuvre des prestations d'action sociale à destination des personnes de plus de 75 ans autour du « **BIEN VIEILLIR CHEZ SOI** », à destination de 100 000 retraités.

☐ « **AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE** » est un service d'aide à domicile pour les retraités confrontés à une difficulté passagère. Elle peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation des repas ...

☐ « **BIEN CHEZ MOI** » permet avec l'aide d'un ergothérapeute d'établir un diagnostic du domicile des retraités afin de repérer les éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques. Ce diagnostic proposera un ensemble de conseils et de solutions pour rendre le logement plus sûr et plus confortable.

☐ « **SORTIR PLUS** » propose aux retraités de renouer avec les sorties en toute sécurité, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance, pour partir en promenade, aller faire les courses, se rendre chez des amis, etc. Désormais :

- un accueil unique des retraités, grâce à une plateforme téléphonique, implantée à Montrouge et dédiée à l'Agirc-Arrco ;
- Un portail digital exclusif permettant aux bénéficiaires ou à leurs aidants familiaux de solliciter les aides, suivre leur mise en place et leur réalisation sur tout le territoire ;
- Un accompagnement de proximité et de qualité partout en France grâce au réseau national de l'ADMR

**Pour plus d'informations, contactez la plateforme : 09 71 090 971**



## BUDGET PARTICIPATIF 187 PROJETS SERONT SOUMIS AUX VOTES DES AUDOIS

Le premier exercice de budget participatif mis en place par le conseil départemental de l'Aude témoignait de la volonté du Département de renforcer la participation citoyenne dans la gestion des politiques publiques. Il a permis la réalisation de projets dans des domaines aussi divers que la culture, le sport, la solidarité, mais aussi l'environnement, le patrimoine, le tourisme comme en matière de jeunesse, allant même plus loin, en concrétisant à travers l'action départementale des projets qui n'avaient pas abouti, en matière de mobilité, de voies vertes, ou encore d'installation de distributeurs de protections hygiéniques dans les collèges."

Forts de cette belle réussite, et toujours plus attachés à permettre **aux Audoises et aux Audois de s'impliquer** dans la vie de leur territoire, le Département lance à présent le **second budget participatif**, doté d'une enveloppe de 1,5 million d'euros. Trois modifications importantes ont été apportées :

- **Au moins un lauréat par canton pour assurer une plus grande équité territoriale**
- **Plafond maximal abaissé à 75 000€ par projet**
- **L'âge des déposants et des votants porté à 11 ans, pour permettre d'impliquer encore davantage les plus jeunes**

### VOTE EN LIGNE ENTRE LE 1ER ET LE 30 AVRIL

Lancé en novembre dernier, le deuxième budget participatif a connu une étape importante. Après étude des 309 idées déposées entre le 15 novembre et le 31 décembre sur la plateforme [jeparticipe.aude.fr](http://jeparticipe.aude.fr), la commission de suivi en a finalement retenu 187 (22 ont en effet dû être écartés pour non respect des critères d'éligibilité ou par manque de préparation des porteurs de projet). Les projets vont maintenant être soumis au vote en ligne des Audoises et des Audois, appelés à désigner leurs 3 projets préférés, entre le 1er et le 30 avril.

**Pour plus d'informations, contactez le 04.68.11.65.01 - <https://jeparticipe.aude.fr/dialog/budget-participatif-2>**

## BIEN-VIVRE

### LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

**Le DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

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

# Spécial Aidants !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.



## Les RDV auprès de votre Espace Seniors

### 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

#### GROUPE 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.

☐ **JEUDI 6 AVRIL de 14H30 à 16H30**

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

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY



### LA PAUSE AIDANT(E)S

#### PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

« Pour cette nouvelle pause des aidant(e)s, nous vous proposons de venir avec un objet ou une photo associé à un beau moment de votre vie. Voyage, rencontre exceptionnelle, personnes importantes,... replongez vous dans un moment agréable et permettez à vos pairs de s'y évader le temps de votre récit... »

☐ **MARDI 11 AVRIL de 9H30 à 11H**

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY



### REGARDS CROISÉS SUR LE REPIT

#### ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants & Meriyem Nouri, psychologue

*Le monde actuel va toujours plus vite, le temps manque à beaucoup d'entre nous du fait d'occupations diverses et variées qui remplissent les agendas à vue d'œil, et ce rythme social isole celles et ceux qui ne peuvent pas en suivre le rythme effréné. Pourtant, le « bien-être », la « zen attitude », la bienveillance et le droit au repos et aux vacances sont plébiscités par la majorité des français.*

Dans ce contexte, quelle place ont les aidant(e)s sur qui pèse un tourbillon de « choses à faire » pour leur proche et pour qui les contraintes organisationnelles et la charge mentale liées à ce rôle laissent peu de place pour eux-mêmes ? Pourquoi et comment faire « pause » pour nous-même ? Comment les politiques sociales traitent du droit au répit ?

☐ **MARDI 18 AVRIL de 9H30 à 11H30**

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

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

**espace seniors AUDE**

GRATUIT SUR INSCRIPTION

**LE REPIT : REGARDS CROISÉS**

MARDI 18 AVRIL 2023  
9H30/11H30

Dans un monde où tout va toujours plus vite, le temps manque à beaucoup d'entre nous. Pourtant, le « bien-être » et la « zen attitude » sont plébiscités par la majorité des français. Dans ce contexte, quelle place peut exister pour une PAUSE dans l'agenda bien rempli des aidant(e)s, et pour quoi faire ?

**UN MOMENT D'ÉCHANGES, DE PARTAGE ET DE CONVIVIALITÉ**  
animé par Meriyem Nouri, psychologue, et Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL  
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :  
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais  
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)  
Retrouvez toutes les infos sur [moisaidant.aude.fr](http://moisaidant.aude.fr)  
+ D'INFOS SUR AUDE.FR

**AUDE**  
Le département