



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.

## ET SI VOUS RECEVIEZ LA LETTRE D'INFORMATION PAR E-MAIL/COURRIEL ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Lauragais dans votre boîte aux lettres. Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel. Pour **ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent**, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

### MOLANDIER

#### A LA CONQUETE DU NUMERIQUE : SENIORS EN ACTION

Les VENDREDIS 4 & 18/04, 2, 9, 16 & 23/05, 6/06, MERCREDIS 18 & 25/06, VENDREDIS 4, 11, 18 & 25/07, 12/09, 3 & 24/10 & 21/11 / 9H30 à 12H

**17 SÉANCES /** *Christophe Marty*

Des ateliers conviviaux pour savoir utiliser l'outil informatique dans son quotidien et gagner en autonomie. Thèmes abordés : découverte, maîtrise des outils, sécurité numérique, information en ligne, communication via réseaux sociaux et e-mails, utilisation des sites administratifs et services en ligne.

**Inscription :** Christophe Marty au **07 66 42 58 45**

**Lieu :** Mairie - Salle de Réunion - 2 Place Jeanne d'Arc - 11420

MOLANDIER

### MONTREAL

#### LES BONNES PRATIQUES DE NUTRITION POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Les LUNDIS 28/04, 05/05, 26/05, 2/06, MARDI 10/06 & LUNDI 23/06 / 9H à 12H

**6 SEANCES /** *CFPA LAURAGAIS*

Des séances qui vous permettront de connaître les recommandations nutritionnelles adaptées et de s'interroger sur les habitudes alimentaires. Les bonnes pratiques de nutrition présentées visent à prévenir les maladies nutritionnelles liées à l'âge & la dénutrition. Le tout pour atteindre une alimentation équilibrée, retrouver le plaisir du goût et des repas conviviaux !

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

**Lieu :** Salle des Pyrénées - Rue du 19 mars – 11290 MONTREAL

### PUGINIER

#### SENIORS EN FORME ET ÉPANOUIS AVEC LA SOPHROLOGIE !

Les MERCREDIS 30/04, 07,14, 21 & 28/05, 04, 11 et 18/06 / 9H30 à 11H30

**8 SEANCES /** *Laetitia Marchandise, sophrologue*

Des séances d'accompagnement sophrologique, qui au travers d'un ensemble de pratiques, permettront à chacun de cheminer vers une meilleure connaissance de soi, de mobiliser chacune de ses ressources dans une intentionnalité d'épanouissement, et de préservation de sa vitalité au quotidien.

**Inscription :** Laetitia Marchandise au **06.95.40.61.87**

**Lieu :** Salle Polyvalente – Chemin de Lalande – 11320

PUGINIER

### PECHARIC ET LE PY

#### INITIATION À LA POTERIE POUR STIMULER LES CAPACITÉS COGNITIVES

Les MARDIS 29/04, 13,20 & 27/05 / 14H30 à 16H30

**4 SÉANCES /** *CFPA LAURAGAIS*

Des séances pour s'initier à la pratique de la poterie qui permettront de réaliser des objets créatifs pour favoriser le bien-être, réduire le stress et l'anxiété. Les activités seront réalisées à partir d'une plaque d'argile qui sera le support des impressions, puis colorée. Plusieurs techniques seront abordées : celle du bol pincé, ainsi que la décoration avec des engobes et la technique du sgraffito.

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

**Lieu :** Salle du conseil - 11 avenue de la gare le village –

11420 PECHARIC ET LE PY

### RICAUD

#### MEM'HOP / AVRIL

Abordons l'activité physique et la santé cognitive sous l'angle du plaisir et du jeu !

**CONFERENCE de PRESENTATION / ÉTÉ INDIEN - LUNDI 7 AVRIL 15H30-17H. Suivie par 24 Séances d'Avril à Novembre de 1H**

Des séances pour s'initier à la pratique l'activité physique ... MAIS AUSSI stimuler les 5 piliers de la cognition : la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions visuo spatiales et les fonctions exécutives en collaboration avec « La Clinique du Docteur Memo »

**Inscription & Information auprès de :** Eté Indien au **07 71 54 10 74**

**Lieu :** Foyer Rural - Rue du lavoir - 11400 RICAUD



## RIBOUISSE

### A LA CONQUETE DU NUMERIQUE : SENIORS EN ACTION

Les MARDIS 1, 15, 22 & 29 AVRIL, 13, 20 & 27 MAI, 3, 10, 17 & 24 JUIN, 1 & 8 JUILLET, 9 & 30 SEPTEMBRE, 21 OCTOBRE & 18 NOVEMBRE / 9H à 11H30

**17 ATELIERS / Christophe Marty**

Des ateliers conviviaux pour savoir utiliser l'outil informatique dans son quotidien et gagner en autonomie. Thèmes abordés : découverte, maîtrise des outils, sécurité numérique, information en ligne, communication via réseaux sociaux et e-mails, utilisation des sites administratifs et services en ligne.

**Inscription :** Christophe Marty au **07 66 42 58 45**

**Lieu :** Salle des Fêtes - Chemin de Gelade - 11270 RIBOUISSE



## VILLEPINTE

### SENIORS CONNECTÉS NIVEAU 1

Les JEUDIS 15/05, 22/05, 27/05, 05/06, 12/06, 19/06, 26/06 et 03/07 / 9H à 12H

**8 ATELIERS / CFPA LAURAGAIS**

Des séances pour découvrir les bases de l'informatique, créer et enregistrer des documents, naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux, permettre l'accès aux droits dématérialisés, un accompagnement dans l'ouverture des @-comptes et leurs consultations.

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

**Lieu :** Salle annexe de la mairie - 9 place Carnot - 11150 VILLEPINTE



## SENIOR Connecté : OUI mais @compagné



**JEUDI 10 AVRIL DE 9H30 À 11H30 : TRAVAILLER SA MÉMOIRE** en ligne tout en s'amusant grâce à des JEUX SÉLECTIONNÉS rien que pour vous !

**JEUDI 24 AVRIL DE 9H30 À 11H30 : WIFI, BLUETOOTH, DONNÉES MOBILES, OBJETS CONNECTÉS :** On vous aide à vous y retrouver !

**JEUDI 22 MAI DE 9H30 À 11H30 : VOUS TÉLÉCHARGEZ, LE SAVIEZ-VOUS ?** Que ce soit une recette, un relevé, une notice d'utilisation, une photo et même un programme utile... Venez avec vos questions !

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

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

Pour toutes les questions autour de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

**JEUDIS 10 & 24 AVRIL, 22 MAI de 13H30 à 17h**

**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**



## ASSECO : Les RDV CONSO

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif autour du thème **LE DÉPANNAGE À DOMICILE, LES DEVIS & LES FACTURES !**

**MARDI 6 MAI de 9H30 à 11H30 OU MERCREDI 14 MAI 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



## LES RENCONTRES MEDIATHEQUES

"**Savoureuses, mystérieuses, joueuses les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais chaurien !**" Nous vous invitons à la bibliothèque de Laurabuc, aux pieds des collines de la Piège où nous vous proposons de participer à un atelier créatif « poésie de papiers » animé par les bibliothécaires !

**JEUDI 10 AVRIL de 14H30 à 16H30 -MEDIATHEQUE Place de l'école 11400 LAURABUC**

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



## PERMANENCE D ACCES AUX DROITS

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNE PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE avec la **MAISON FRANCE SERVICE**

**poursuit son implication** autour de la simplification et de l'accès aux droits. **Venez à la rencontre des services publics et faire le point sur vos droits !** Nous vous donnons RDV :

**TOUS les JEUDIS du 27 MARS AU 24 AVRIL - 9H à 12H**

**Lieu :** Mairie - 11270 ORSANS

Pour plus d'informations, contactez la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère au **04 68 76 69 40**



Le **Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon**, en partenariat avec **l'Espace Seniors du Lauragais & la Commune de Castelnaudary**, a le plaisir de vous inviter à la conférence : **POUR GARDER VOTRE VITALITÉ ET SI VOUS PRENIEZ VOTRE SANTÉ EN MAINS !**

Il s'agit d'un enjeu majeur de santé publique des 30 prochaines années. L'OMS définit le vieillissement en santé comme étant la possibilité de continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous. Il ne s'agit donc pas d'un programme pré défini de recommandations universelles, mais bien d'un choix qui s'offre à chacun de déterminer la qualité de vie qu'il souhaite se créer en avançant en âge. Rendre chacun acteur de sa santé sera l'objectif de cette conférence, en s'appuyant sur le programme Icope mis en place par l'OMS, programme inclus dans le plan grand âge et autonomie.

Des informations et des conseils vous seront donnés par **UN MÉDECIN DU CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO DE TOULOUSE** pour vous maintenir en forme : alimentation, mémoire, sommeil, état psychologique, activité physique, prévention médicale, gestion du stress. A l'issue de cette conférence, vous aurez la possibilité de vous inscrire gratuitement à :

✓ **UN BILAN DE PRÉVENTION**, qui sera organisé quelques jours plus tard par le Centre de Prévention Agirc-Arrco. Au cours de ce bilan, vous seront proposés un entretien avec un Médecin-Gériatre, un entretien et une évaluation de votre mémoire avec une Psychologue.

☐ **JEUDI 22 MAI - 10H30 à 12H - Conférence : POUR GARDER VOTRE VITALITÉ ET SI VOUS PRENIEZ VOTRE SANTÉ EN MAINS !**

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

**Lieu :** Maison des Associations – 1 avenue de Lattre de Tassigny – Salle Lauragais – 11400 CASTELNAUDARY



Les **CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO** vous proposent de réaliser un **BILAN DE PRÉVENTION**, afin de vous donner les clés pour rester bien dans votre corps, bien dans votre tête... Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ? Vous êtes un aidant âgé de plus de 50 ans, obtenez des conseils personnalisés :

- en échangeant sur vos préoccupations personnelles et/ou familiales
- en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier
- en vous conseillant pour bien vivre votre avancée en âge sur tous les plans (sommeil, stress, alimentation, activité physique, audition, mémoire etc...) et ainsi profiter pleinement des années à venir.

**A partir du mois d'avril**, un médecin, un psychologue et une infirmière vous recevront pour des entretiens individuels et personnalisés organisés en partenariat avec le **Département de l'Aude au sein de l'Espace seniors Lauragais** au 49 rue de Dunkerque à CASTELNAUDARY. **Ce bilan vous est offert**, ainsi qu'à votre conjoint.e, par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco dès 50 ans. Une inscription est obligatoire.

**Prenez rendez-vous dès maintenant auprès du centre de prévention de Toulouse au 05 61 63 05 21 ou en envoyant un mail sur [accueil.toulouse@centredeprevention.fr](mailto:accueil.toulouse@centredeprevention.fr)**



## LES DIRECTIVES ANTICIPEES : PARLONS EN !

Le **GROUPEMENT HOSPITALIER DE TERRITOIRE ET SES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ** se mobilisent autour de la thématique **DES DIRECTIVES ANTICIPÉES : "ET SI C'ÉTAIT MOI, J'ÉCRIRAI QUOI ?"**.

Cette déclaration que vous rédigez vous permet de préciser vos souhaits liés à la fin de votre vie. Vous exprimez ainsi par avance votre volonté de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser des traitements ou actes médicaux. Ce document aide les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner si vous ne pouvez plus exprimer vos volontés. **À cette occasion, les professionnels du Lauragais seront à votre disposition pour en parler.**

☐ **JEUDI 10 AVRIL – 10H à 17H**

**Lieu :** Centre Hospitalier Jean Pierre Cassabel – Hall d'entrée – 11400 CASTELNAUDARY

# LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE 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 pour reprendre confiance en vous, *un accompagnement assuré par Meriyem Nouri, psychologue*.

☐ **MARDI 13 MAI – 14H à 15H30 - Animée par Meriyem Nouri**

**BULLE D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ** : un point de rencontre pour échanger librement dans un espace convivial, permettant de sortir de son quotidien et créer du lien.

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

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



## « MON SOUTIEN PSY » : 12 SÉANCES REMBOURSÉES PAR AN

Vous souffrez de troubles anxieux ou de troubles dépressifs ? De troubles du comportement alimentaire ? Vous souhaitez consulter un psychologue ? Vous pouvez, avec le dispositif « Mon soutien psy », bénéficier du remboursement de 12 séances d'accompagnement psychologique par an.

Pour bénéficier de ce dispositif, il faut : être âgé d'au moins 3 ans et présenter des troubles légers à modérés (anxiété, déprime, angoisse, problème de consommation de tabac, alcool ou cannabis, trouble du comportement alimentaire), être adressé à un psychologue par son médecin traitant par un courrier, s'adresser à un psychologue conventionné.



Pour trouver un psychologue conventionné : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES  
Non à l'isolement de nos aînés



## PETITS FRÈRES DES PAUVRES

L'ASSOCIATION DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES propose d'accompagner des personnes âgées isolées par des visites régulières à domicile grâce à son équipe de bénévoles. Elle propose également des **GOÛTERS/RENCONTRES**. Si vous avez besoin d'être véhiculé jusqu'au point de rendez vous, vous pouvez le demander lors de votre inscription.

☐ **MARDI 1 AVRIL – 14H30 à 16H30 – Atelier Goûter**

☐ **MARDI 6 MAI – 14H30 à 16H30 - Atelier Goûter**

☐ **JEUDI 12 JUIN - SORTIE sur la journée à déterminer**

Lieu : Salle Sainte Catherine - rue Benoite Grout - 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations & inscription, contactez votre coordinatrice Magali VINGERDER, de l'équipe de Castelnaudary au 07 56 30 47 83

**CHAQUE MOIS  
UNE RENCONTRE**  
VENEZ ÉCHANGER UN APRES-MIDI  
AUTOUR D'UN GOUTER ANIMÉ

Les Petits Frères des Pauvres proposent des rencontres pour les personnes âgées isolées du territoire.

Prochaines rencontres de 14h30 à 16h30:  
**MARDI 1<sup>er</sup> AVRIL  
MARDI 6 MAI**

**SORTIE A LA JOURNÉE**  
JEUDI 12 JUIN

Contact et inscription : 07 56 30 47 83  
castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr

Si vous avez besoin d'être véhiculé jusqu'au point de rendez-vous, merci de le préciser lors de votre inscription

Rendez-vous, rue Benoite Grout, Salle Ste Catherine ou Mary Lou, Castelnaudary

Associations des seniors Castelnaudary, Aude, MSA, PETITS FRÈRES DES PAUVRES, Mairie de Castelnaudary

## TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ



### ➤ CE QUE LE TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ FAIT POUR MOI

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

### ➤ COMMENT JE PEUX EN BÉNÉFICIER ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à **1 270.75 €** pour 1 personne ou **1 906.12 €** pour 2 personnes.



### IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.

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



# Spécial Aidants !

## Actualité !

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



## Auprès de votre Espace Seniors

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

Vous êtes PROCHE AIDANT, 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**

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

#### GRUPE DE PAROLES / animation 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.

**☐ MARDI 1 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



### ATELIER INFORMATIF : LES AIDES AU DOMICILE

**Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants**

**Présentation des types d'aides** qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).

**Informations concernant le financement :** qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place ?

Informations et échanges sur les **aides spécifiquement à destination des proches aidants.**

**☐ MARDI 8 AVRIL de 14H à 16H**

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

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



**espace seniors AUDE**

GRATUIT SUR INSCRIPTION

**POINT INFO SUR : LES AIDES A DOMICILE**

**MARDI 8 AVRIL 14H / 16H**

- ✓ Présentation des différents types d'aides qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...)
- ✓ Informations concernant le financement de ces aides : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place ?
- ✓ Informations et échanges sur les aides spécifiquement à destination des proches aidants.

Un atelier informatif animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants.

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

RENSEIGNEMENTS :  
Espace Seniors de Lauragais  
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : esloragais@aude.fr  
• D'INFOS SUR AUDE.FR

**AUDE**



### ATELIER PHOTO LANGAGE - MOMENT D'ÉCHANGES / Meriyem Nouri, psychologue

Le photolangage est un outil qui facilite et libère la parole, à travers un ensemble de photographies variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie...

Chaque participant peut choisir une ou plusieurs images et exprimer ce qu'elle(s) évoque(nt) pour lui au moment de l'atelier. Il s'agit d'associer des idées, déclencher ou amorcer les échanges dans un climat bienveillant et créatif, pour aller vers un lâcher prise personnel et à la rencontre de l'autre. La photographie facilite l'expression de la parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant.

**☐ MARDI 6 MAI de 14H30 à 16H30**

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

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



### LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS

**Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants**

Uno, Scrabble, dobble, triominos, ... autant de jeux de société auxquels nous vous invitons à jouer au sein de l'Espace Seniors. Au fil de parties partagées, vous pourrez découvrir de nouveaux jeux, ou faire découvrir ceux que vous appréciez, durant un moment de détente dans la bonne humeur. Une pause ludique dans la bienveillance pour se changer les idées, rigoler, papoter...

**☐ JEUDI 15 MAI de 14H à 16H**

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

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



**VENEZ JOUER AU GOUTER RECREATIF!!**

TOUT PUBLIC

**JEUDI 15 MAI 2025**

**14H-16H**

Rejoignez-nous pour un moment convivial ! Autour d'un goûter et de jeux de société !

Espace Seniors de Lauragais  
49 rue de Dunkerque  
11400 CASTELNAUDARY  
0468.23.71.90/esloragais@aude.fr

**espace seniors AUDE**

sans inscription

## EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS - AIDANT

Les 2, 5, 9 & 14 AVRIL

**BILAN INITIAL sur RDV / Association France Aude Alzheimer**

Les MERCREDIS 2/04, 9/04, 30/04, 7/05, 14/05 & 21/05 / 14H30 à 16H30

**6 ATELIERS / Association France Aude Alzheimer**

Accompagnement psycho-social adapté pour développer les habiletés, compétences ou capacités.

Animés par : Michèle Condouret & Marie-Paule Labitte

**Inscription :** Association FAA au 06 51 86 43 11

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

## COMITÉ AUDOIS FRANCE PARKINSON

### Groupes de parole pour les nouveaux diagnostiqués en distanciel :

Dans le cadre du programme Pas à Pas nouveau diagnostiqué, France Parkinson propose une fois par mois un groupe de parole aux malades. Cet échange se déroule en visioconférence, un lundi en milieu de mois de 17h à 19h et est animé par une psychologue et un patient ressource. Pour vous inscrire ou toute question, vous pouvez contacter le service information : [info@franceparkinson.fr](mailto:info@franceparkinson.fr)

**Emission TV « Enquête de Santé : nos vies avec Parkinson » :** Diffusée le 28/01/2025 à 21h05 - Disponible jusqu'au 01/11/2025

La maladie de Parkinson touche près de 270 000 personnes en France et 25 000 nouveaux cas se déclarent chaque année. A ce jour, il n'existe aucun traitement pour guérir de cette pathologie très complexe. Journaliste et producteur, Joseph Coriat a été diagnostiqué alors qu'il n'avait que 38 ans. Fort de son expérience, il rencontre des malades de tous âges pour les interroger sur leur gestion des symptômes, les effets secondaires de leurs traitements et leur vie avec la maladie. A la rencontre de témoins et d'experts médicaux, il explore les causes de la maladie et fait un point sur les dernières avancées des traitements. Au programme, la diffusion d'un reportage (52 min) et un débat (48 min) animé par Marina Carrère d'Encausse auxquels participeront, entre autres, notre président, Jean Louis Dufloux, et le Pr Corvol, neurologue à la Pitié Salpêtrière. <https://youtu.be/yE-YBasKevU?feature=shared>  
<https://www.francetelevisions.fr/et-vous/notre-tele/les-programmes-a-ne-pas-rater/enquete-de-sante-nos-vies-avec-parkinson-38970>

### Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Aide et Accompagnement des proches-aidants

Tous les proches et aidants prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, bénéficier d'un entretien téléphonique avec un aidant-ressource formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique.

Le **COMITÉ AUDOIS DE L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON** vous donne rendez-vous pour **LA JOURNÉE MONDIALE SUR LA MALADIE DE PARKINSON** : moments d'information pour mieux comprendre la maladie, son fonctionnement, le rôle des traitements, les aides possibles, les bonnes pratiques qui permettent d'améliorer le parcours de soins et entre pairs et de partager des moments de **convivialité**.

#### ☐ LUNDI 12 MAI à partir de 10H – 15H - CONFÉRENCES :

- **Prise en charge de la douleur** - Karel Jaïneau, doctorant Neurosciences
  - **Être Aidant Késako ?** Sabine Larroude, Espace Seniors Lauragais
- Stand immersif, stand Espace Seniors Lauragais, appétif offert, repas tiré au sac, visite guidée de l'abbaye à 15h**

**Lieu :** Salle des fêtes - 7 Rue de l'Évêché - 11400 SAINT-PAPOUL

**Pour plus de renseignements, contactez le comité audois au 06 58 30 15 30 ou par mail [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)**



FRANCE PARKINSON Libérons le mouvement

Des événements dans toute la France

Conférences – Débats – Animations

**Journée mondiale Parkinson 2025**

**Lundi 12 mai 2025 de 10h à 15h**  
Salle des fêtes  
7 Avenue de l'évêché 11400 Saint-Papoul

**Conférences**

**Prise en charge de la douleur**  
Karel Jaïneau, doctorant Neurosciences

**Être aidant, Késako ?**  
Sabine Larroude de l'espace sénior lauragais

Stand immersif, stand espace seniors, apéritif offert et repas tiré du sac. Visite guidée de l'abbaye dès 15h.

Retrouvez tous les programmes des événements sur [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

Comité 11 | 06 58 30 15 30 | [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)

Bastide Jeanin Scientific EVER Medtronic abbvie ONKOTI