



NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Spécial Aidants !

Actualité !

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

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 Commission 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



VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

RÉCIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue

Laisser une trace de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

□ MARDI 10 NOVEMBRE de 14H à 16H

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 Reding, 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... Venez nombreux, accueil chaleureux assuré !

□ MARDI 24 NOVEMBRE de 14H à 16H

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



PRENDRE SOIN DE SON PROCHE ÂGÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Animé par Audrey Charles, ergothérapeute & Sabine Reding, chargée de suivi des proches aidants



Les aidants mettent en jeu leur santé en accompagnant leurs proches âgés dans l'accomplissement de tout ou partie des actes de la vie quotidienne : se lever, se déplacer, s'asseoir, se coucher, se laver, s'habiller, manger, aller aux toilettes, changer une protection, monter ou descendre d'une voiture ...

Afin de prévenir les risques encourus dans ces gestes répétés tout en assurant la sécurité de la personne aidée, l'Espace Seniors Lauragais et le centre hospitalier de Castelnaudary se sont associés pour vous proposer 3 ateliers autour de cette thématique. **LES PERSONNES AIDÉES SONT LES BIENVENUES !**

- **VENREDI 13 NOVEMBRE - 14H-16H** : Présentation de l'anatomie du dos – Gestes et postures du quotidien
- **VENREDI 20 NOVEMBRE – 14H à 16H** : Présentation des aides matérielles aux adaptations du logement - les financements possibles
- **VENREDI 27 NOVEMBRE – 14H à 16H** : Démonstration personnalisée – usage et mise en situation des aides techniques

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Point Multiservices du Poteau au Cœur de la Piège - Salle De Réunion - 9 Route de Castelnaudary – GAJA LA SELVE