

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.

L'agenda

mois senior
bien vieillir dans l'Aude



PECHARIC ET LE PY

**LA DÉNUTRITION :
PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE**
MARDI 17 NOVEMBRE / 14H à 16H

1 CONFÉRENCE / Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la Dénutrition**, des actions sont organisées pour sensibiliser le grand public, les professionnels ou les proches aidants autour du danger que représente **cette maladie silencieuse** atteignant plus de 2 millions de personnes en France. Rendez-vous à la conférence pour aborder sa prévention et sa prise en charge adaptée.

Inscription : Patricia Larcher au 06 30 61 93 87

Lieu : Salle du conseil - 11 avenue de la gare le village – 11420 PECHARIC ET LE PY

CASTELNAUDARY

GRAINES DE SÉRÉNADES

MERCREDI 4 NOVEMBRE / 14H30 à 17H

1 SÉANCE / Association AGE DE LA VIE

C'est le moment de récolter et d'échanger les graines ; les recettes possible apportées au printemps en chantant deux nouvelles chansons avec le musicien. Remise d'un petit livret où tous les mois seront illustrés en donnant des indications et un repère temporel. Visite des personnes qui ont reçu la jardinière.

Inscription : Association Age de la vie au 07 62 13 77 23

Lieu : Salle Sainte Catherine - 49 rue Benoîte Groult - 11400 CASTELNAUDARY

MONTREAL

ARBRE DE VIE

SAMEDI 14 NOVEMBRE / 10 H à 13 H - 3 kms | Facile

Partons en balade pour reconnaître les arbres, découvrir les graines et les fruits sauvages et observer la vie cachée du bois du Chapitre et celle des arbres morts ou sénescents qui regorgent de vie.

Inscription : Herba Venti - Laurie Beauvils au 06 31 77 00 34

Lieu : RDV parking de la bergerie du bois du Chapitre - Réservation obligatoire par SMS. Matériel d'observation fourni. Pique-nique facultatif après la balade.



BELPECH

SENIORS CONNECTÉS INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDIS 5, 12, 19 & 26/11, 3, 10 & 17/12, 7/01 / 9H à 12H

8 SÉANCES / Centre de formation professionnelle et de promotion agricole (CFPPA) du Lauragais

Des ateliers pour utiliser l'outil informatique, les fonctions de bases de l'informatique, le traitement de texte (Word), créer un courrier, un tableau Excel, naviguer, rechercher sur Internet, utiliser des sites institutionnels, créer et utiliser une adresse électronique, les réseaux sociaux, Skype, smartphones.

Inscription : Agri Campus au 06 19 15 52 97

Lieu : Agence postale communale - Salle de réunion - 1 place de l'Église – 11420 BELPECH

BRAM

LES PETITS TRAITS : ET SI LES SENIORS RÉPONDAIENT AUX QUESTIONS DES ENFANTS ?

A PARTIR DE FIN NOVEMBRE - ENREGISTREMENT

INTERGÉNÉRATIONNEL / Maud CALVES - journaliste reporter radio

Nous recherchons des personnes de plus de 60 ans habitant Bram et alentour pour partager souvenirs, expériences et regard sur la vie, à partir de questions enregistrées par des élèves d'école élémentaire. Une journaliste vient à votre rencontre et enregistre vos réponses pendant un entretien d'environ une heure, afin de créer une capsule sonore diffusée en ligne et faire dialoguer les générations.

Inscription : Maud Calvès au 06 29 71 54 15

Lieu : Sur Rendez vous à définir en fonction de chaque participant.e.

CASTELNAUDARY

FORGER DU LIEN EN S'INITIANT AU TRAVAIL DU FER

VENDREDIS 20 & 27/11, 11 & 18/12 / 9H à 12H

4 SÉANCES / Centre de formation professionnelle et de promotion agricole (CFPPA) du Lauragais

Des ateliers pour vous initier au travail du fer à travers la découverte et la pratique de la soudure, de manipuler les outils et de réaliser un objet en métal.

Inscription : Agri Campus au 06 19 15 52 97

Lieu : CFA-CFPPA de Castelnaudary (Salle de réunion) - 935 av. du docteur Laënnec – 11400 CASTELNAUDARY



CASTELNAUDARY

SENIORS CONNECTÉS – DES PREMIERS CLICS D'AUTONOMIE

MARDI 24/11, MERCREDIS 2, 09 & 16/12, 13, 20 & 27/01, 3, 10, 17 & 24/02, 3/03 / 9H30 à 12H

12 SÉANCES / Christophe Marty

Vous souhaitez être plus à l'aise avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ? Cet atelier numérique gratuit de 12 séances vous permettra de prendre confiance et de progresser pas à pas dans les usages du quotidien : Internet, e-mails, démarches en ligne... le tout dans une ambiance conviviale et adaptée au rythme de chacun.

Inscription : Christophe au 07 66 42 58 45

Lieu : CIAS – 17 quater, Cours de la République – 11400 CASTELNAUDARY



GAJA LA SELVE

MAINS'’TENIR

Bougeons Ensemble

LUNDI 23 NOVEMBRE / 15H30 à 17H30

RÉUNION D'INFORMATIONS / MA VIE

Venez rencontrer l'association Ma Vie qui vous présentera ce programme dynamique et ressourçant : Bilan Forme Physique - Séances Activité Physique Adaptée – Séance Sophrologie/Nature – Défi De Pas

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

Lieu : Point Multiservices du Poteau - Salle de Réunion - 9

Route de Castelnaudary – 11270 GAJA LA SELVE



SAINT PAPOUL

POTERIE ET BIEN ÊTRE : FAÇONNER POUR SE SENTIR MIEUX

JEUDIS 5, 12, 26/11 & 10/12/ 14H30 À 16H30

4 SÉANCES / **Nathalie JACQUES MARIN, CFPPA**

Des ateliers d'art créatif pour s'initier à la poterie, activité mobilisant cognition, motricité fine et créativité. Le modelage stimule la coordination et l'autonomie au quotidien, tout en renforçant confiance et estime de soi.

Inscription : Agri Campus au **06 19 15 52 97**

Lieu : Salle Occitane – Rue de l'Évêché – 11400 SAINT PAPOUL



VILLEPINTE

JARDINAGE MALIN : APPRENEZ À ENTREtenir ET RÉPARER VOS OUTILS

MARDIS 1, 8, 15 DÉCEMBRE, 12 & 19 JANVIER / 9H à 12H

5 SÉANCES / **CFPPA du Lauragais**

Des ateliers pour s'initier à l'entretien des outils de jardinage, afin de prolonger leur durée de vie, d'assurer la sécurité et de favoriser l'autonomie des participants. Des séances pratiques pour apprendre les gestes simples pour entretenir et réparer ses équipements et partager son savoir-faire.

Inscription : Agri Campus au **06 19 15 52 97**

Lieu : Foyer des Associations - Rue Léon Blum – 11150 VILLEPINTE



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



JEUDI 12 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : ACHATS EN LIGNE : c'est possible... à condition de maîtriser les bonnes pratiques !

JEUDI 26 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : LES 10 GESTES POUR UN PC EN FORME : tri, mise à jour, ce qu'il faut savoir...

JEUDI 10 DÉCEMBRE DE 9H30 À 11H30 : CAFÉ NUMÉRIQUE : partageons nos questions et tentons de résoudre les "soutis" numériques ensemble

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 12 & 26 NOVEMBRE, 10 DÉCEMBRE 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



LES RENCONTRES MÉDIATHÈQUES

Savoureuses, mystérieuses, joueuses les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais Audois !

Voyez-vous toujours ce que vous croyez voir ? Sentez-vous vraiment ce que vous croyez sentir ? À travers cet atelier ludique et interactif, venez découvrir à quel point nos sens peuvent parfois nous tromper ! Entre illusions d'optique, sensations de chaleur ou de froid trompeuses, et autres expériences étonnantes, vous apprendrez comment votre cerveau interprète — et parfois déforme — les informations venues de vos yeux, de votre peau ou de vos oreilles.

☐ **VENDREDI 11 DÉCEMBRE à 14H - Entrée libre et gratuite**

Lieu : Nouvelle médiathèque - 46 Grand Rue - LABASTIDE D'ANJOU

Possibilité de s'inscrire : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90



HAPPY VISIO : PRENEZ SOIN DE VOUS DEPUIS CHEZ VOUS !

L'ASSOCIATION CAP PRÉVENTION SENIORS s'engage pour votre bien-être et votre autonomie en finançant des programmes de prévention 100 % gratuits, accessibles en visioconférence depuis votre domicile, en direct et en replay.

Vous souhaitez agir pour votre santé ? **LE CHÈQUE PRÉVENTION** vous ouvre les portes d'un accompagnement complet et personnalisé. Accédez aux 850 activités annuelles de HappyVisio : activité physique adaptée, santé & bien-être, culture, numérique, ateliers ludiques. Et parce que certaines situations nécessitent un regard individuel, des consultations en tête-à-tête avec des experts de santé sont également proposées aux seniors en situation de fragilité, pour un suivi sur mesure et bienveillant. Pour accéder à ces contenus, **répondez à un questionnaire** permettant de mieux comprendre votre profil et vos besoins pour adapter au mieux nos contenus.

Contactez HappyVisio au **01 76 28 40 84** ou à contact@happyvisio.com

UnisCité LES JEUNES EN SERVICE CIVIQUE S'ENGAGENT AUPRÈS DES SÉNIORS



Le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, souhaite soutenir le programme national, proposé par l'Etat «**SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS**», qui lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle. Il a choisi de signer une convention avec **UNIS-CITÉ**, association pionnière du service civique en France.

Le programme **SOLIDARITÉ SÉNIORS** consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité d'un binôme de jeunes, à votre domicile ou dans le lieu de votre choix, mais également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.



Dans le cadre de la mobilisation Service Civique Solidarité Seniors, ces jeunes ont décidé de consacrer 8 mois de leur vie pour développer la **solidarité**, favoriser **les échanges entre générations**, se mobiliser pour contribuer au « **bien vivre** » des personnes âgées à leur domicile et au sein de leur quartier.

Agé.es de 16 à 20 ans, à **CASTELNAUDARY**, **2 NOUVEAUX jeunes volontaires** s'engagent en service civique. Concrètement, ils proposent de vous rendre visite une à deux fois par semaine, chez vous ou dans un lieu qui vous plaît pour un temps d'échange, une petite balade, des jeux, de la lecture, pratiquent avec vous des loisirs créatifs et surtout...prennent soin de vous ! Ces visites sont gratuites.

Cette expérience permettra à cette génération de :

- ☐ *Se sentir utile à la société*
- ☐ *Donner de leur temps aux autres de façon solidaire*
- ☐ *Gagner en compétences et confiance*
- ☐ *Vivre une belle expérience et apprendre des autres & pourquoi pas susciter des vocations professionnelles en lien avec le grand âge*



☐ **JEUDI 19 NOVEMBRE à 14H30 : LES JEUNES VOLONTAIRES VOUS INVITENT À VENIR LES RENCONTRER AUTOUR D'UN CAFÉ, D'UN LOTO ET D'AUTRES JEUX !**

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

Si vous souhaitez bénéficier des visites faites par nos volontaires ou si vous connaissez une personne dans votre entourage qui pourrait en bénéficier, contactez sans hésiter UNIS-CITÉ au 07 64 87 32 95.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco OFFREZ VOUS UN BILAN SANTÉ !

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 ? **Un bilan** individuel et personnalisé **vous est OFFERT** ainsi qu'à votre conjoint.e, par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco dès 50 ans; il est réalisé par un médecin, un psychologue et une infirmière. Une inscription est obligatoire.

☐ **LUNDIS 2, 16 NOVEMBRE & 7 DÉCEMBRE - SUR RDV ENTRE 9H & 16H30**

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

Inscription : **Prenez rendez-vous auprès du centre de prévention de Toulouse au 05 61 63 05 21 ou par mail sur accueil.toulouse@centredeprevention.fr**



Prévenir aujourd'hui pour mieux vivre demain.

Prendre soin de moi et de ma santé pour bien vivre ma retraite avec les centres de prévention Agirc-Arrco.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco La retraite a de l'avenir



MUT'ONLINE 2026 : WEBINAIRES GRATUITS

Les « Mut'Online » de la **MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE** reviennent ! Gratuits et ouverts à tous, ces webinaires d'une heure vous proposent un tour d'horizon de thématiques clés en prévention santé.

Inscription sur : www.occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Retrouver tous les replays sur www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542

MARDI 17 NOVEMBRE, DE 18H À 19H
Des astuces pour rester actif !

Bouger un peu chaque jour, c'est bon pour le corps et l'esprit ! Découvrez des idées simples pour rester actif au quotidien.

Animé par : Benoît Mirande, enseignant en activité physique adaptée.

MARDI 8 DÉCEMBRE, DE 18H À 19H
Tout savoir sur le sommeil

Bien dormir, c'est essentiel ! Découvrez comment mieux comprendre votre rythme de sommeil et les bienfaits d'un repos de qualité sur le corps et l'esprit lors de cette conférence.

Animé par : Audrey de Tassigny, pharmacienne.





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 !

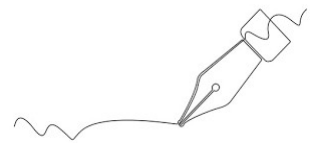
RÉCIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue

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 BONS GESTES DU QUOTIDIEN POUR LES AIDANTS

ATELIERS COLLECTIFS CO-ANIMÉS PAR MME CHARLES, ERGOTHERAPEUTE ET MME REDING, CHARGÉE DU 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 WC, changer une protection, monter et descendre de voiture...

Afin de prévenir les risques encourus dans ces gestes répétés tout en assurant la sécurité de la personne aidée, l'Espace Seniors Lauragais du Département de l'Aude et le Centre Hospitalier de Castelnaudary se sont associés pour vous proposer 3 ateliers de 2h autour de cette thématique.

Dans la convivialité, des informations, des conseils ainsi qu'une mise en pratique PERSONNALISÉE vous seront proposés.

LES PERSONNES AIDÉES SONT LES BIENVENUES !

VENDREDI 13 NOVEMBRE 14H-16H - TOUR DE TABLE DES PARTICIPANTS - PRÉSENTATION DE L'ANATOMIE DU DOS - GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN	VENDREDI 20 NOVEMBRE 14H-16H - PRÉSENTATION DES AIDES EXISTANTES (DES AIDES MATÉRIELLES AUX ADAPTATIONS DU LOGEMENT) - FINANCEMENTS POSSIBLES - TOUR DE TABLE DES BESOINS
POINT MULTISERVICES DU POTEAU AU CŒUR DE LA PIÈGE Salle de Réunion 9 route de Castelnaudary 11270 GAJA LA SELVE POUR PLUS D'INFORMATIONS ET D'INSCRIPTIONS, CONTACTEZ VOTRE ESPACE SENIORS - 04 68 23 71 90 - E.S.L.AURAGAIS@AODE.FR	VENDREDI 27 NOVEMBRE 14H-16H - DÉMONSTRATION PERSONNALISÉE - USAGE/MISE EN SITUATION D'AIDES TECHNIQUES

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 !**

- ☐ **VENDREDI 13 NOVEMBRE - 14H-16H :** Présentation de l'anatomie du dos – Gestes et postures du quotidien
- ☐ **VENDREDI 20 NOVEMBRE – 14H à 16H :** Présentation des aides matérielles aux adaptations du logement - les financements possibles
- ☐ **VENDREDI 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



REGARDS CROISES :

VEILLIR MIROIR DE LA SOCIÉTÉ, ÉCHO DE SOI

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

Comment notre regard sur le grand âge a-t-il basculé au fil des siècles ? Entre l'évolution des normes collectives et l'expérience intime de notre propre corps qui change, **le vieillissement se joue à la frontière du social et du psychologique.**

Cette rencontre, animée par Meriyem Nouri, psychologue et Sabine Reding, chargée du suivi des proches aidants, croisera les perspectives pour explorer comment les représentations de la vieillesse façonnent notre identité.

Ensemble, interrogeons ce lien subtil : comment le regard des autres influence-t-il la façon dont nous vivons notre propre avancée dans l'âge ?

Rejoignez-nous pour décrypter les coulisses d'une étape de la vie qui nous concerne tous !

JEUDI 10 DÉCEMBRE de 14H à 16H – Entrée Libre

Point Multiservices du Poteau au Cœur de la Piège - Salle De Réunion - 9 Route de Castelnaudary – 11270 GAJA LA SELVE

**Temps d'échanges
REGARDS CROISES
VEILLIR : MIROIR DE LA SOCIÉTÉ,
ÉCHO DE SOI**

GRATUIT

POINT MULTISERVICES DU POTEAU AU CŒUR DE LA PIÈGE



Comment notre regard sur le grand âge a-t-il basculé au fil des siècles ? Entre l'évolution des normes collectives et l'expérience intime de notre propre corps qui change, **le vieillissement se joue à la frontière du social et du psychologique.**

Cette rencontre, animée par Meriyem Nouri, psychologue et Sabine Reding, chargée du suivi des proches aidants, croisera les perspectives pour explorer comment les représentations de la vieillesse façonnent notre identité.

Ensemble, interrogeons ce lien subtil : comment le regard des autres influence-t-il la façon dont nous vivons notre propre avancée dans l'âge ?

Rejoignez-nous pour décrypter les coulisses d'une étape de la vie qui nous concerne tous !

POINT MULTISERVICES DU POTEAU AU CŒUR DE LA PIÈGE
SALLE DE RÉUNION / 9 ROUTE DE CASTELNAUDARY -
11270 GAJA LA SELVE

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

**MARDI 10 DÉCEMBRE 2025
14 H - 16 H**



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 8 DÉCEMBRE de 14H à 16H

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



RETROUVONS-NOUS POUR CÉLÉBRER LES DOUCEURS DE L'HIVER !

REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En hiver, la convivialité réchauffe les cœurs. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de partager un moment gourmand, chaleureux et récréatif de fin d'année dans la bonne humeur et la bienveillance pour célébrer cette année partagée, et accueillir de nouvelles personnes qui seraient intéressées !

MARDI 8 DÉCEMBRE de 12H à 14H

Afin de mieux nous organiser, nous vous invitons à vous inscrire en indiquant votre présence et, si vous le souhaitez, ce que vous aimeriez apporter comme douceur au 04 68 23 71 90 !

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



Le PLAISIR de LIRE

LE BONHEUR N'A PAS DE RIDES - Anne-Gaëlle Huon- Paru le 3 avril 2019 Roman (Poche)

Le plan de Paulette, quatre-vingt-cinq ans, semblait parfait : jouer à la vieille bique qui perd la tête et se faire payer par son fils la maison de retraite de ses rêves dans le sud de la France. Manque de chance, elle échoue dans une auberge de campagne, au milieu de nulle part.

La nouvelle pensionnaire n'a qu'une idée en tête : quitter ce trou, le plus vite possible ! Mais c'est compter sans sa nature curieuse et la fascination que les autres résidents, et surtout leurs secrets, ne tardent pas à exercer sur elle. Que contiennent en effet les mystérieuses lettres trouvées dans la chambre de monsieur Georges ? Et qui est l'auteur de l'étrange carnet trouvé dans la bibliothèque ? Une chose est certaine : Paulette est loin d'imaginer que ces rencontres vont changer sa vie et peut-être, enfin, lui donner un sens.





Accompagner un proche âgé au quotidien, qu'il s'agisse de l'aider pour les repas, les démarches administratives, les soins ou de lui apporter un soutien moral constant, est un engagement précieux. Cependant, cet investissement peut parfois mener à l'épuisement ou à l'isolement.

PARCE QUE PRENDRE SOIN DE L'AUTRE EST PRÉCIEUX, PRENDRE SOIN DE VOUS EST ESSENTIEL, le CIAS Piège Lauragais Malepère, la MSA Grand Sud, en partenariat avec les acteurs de la Charte des Aînés, se mobilisent pour vous proposer des solutions de proximité. **OSEZ VENIR RENCONTRER** des professionnels à votre écoute à travers les rendez-vous clés :

LA PARENTHÈSE, UNE OFFRE DE SERVICE INNOVANTE PRES DE CHEZ VOUS !

Le CIAS PLM lance « La Parenthèse », **un service expérimental, totalement pris en charge et inédit sur notre territoire. Vous n'osez pas vous absenter par crainte de laisser votre proche seul ? Ce dispositif itinérant a été conçu pour vous.**

Pendant que nos professionnels accueillent votre proche pour des activités adaptées et stimulantes sur l'Image de Soi et la Mémoire, **bénéficiez de 1H30 de répit**. Ce temps libre vous permettra de vous reposer, de réaliser vos démarches ou de participer à un atelier animé par le Médecin de la MSA Grand Sud ou par Sabine Reding, chargée de suivi des proches aidants.

Les **RENDEZ-VOUS DE 14H30 À 16H** dans votre secteur :

- **MERCREDI 4 NOVEMBRE** : Salle Blaché & Salle Conseil Municipal – 2 rue Courtine Amiel - FANJEAUX
- **MARDI 24 NOVEMBRE** : Salle de la Médiathèque - 2 Rue du 8 mai 1945 - BELPECH
- **MERCREDI 2 DÉCEMBRE** : relais communal - 34 route de Bram - salle polyvalente 564 route de Bram - CARLIPA
- **MARDI 15 DÉCEMBRE** : salle polyvalente et salle des fêtes (juste à côté) - chemin des sols - VILLENEUVE LES MONTRÉAL

Inscription obligatoire auprès du CIAS au **04 68 24 72 35** pour réserver une place et un transport personnalisé

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Pour vous guider, les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ouvrent leur portes et rassemblent en seul lieu les experts du secteur (maintien à domicile, offre d'hébergement, droits et démarches).

Ces rencontres vous permettront de comprendre la complémentarité des aides de répit et obtenir des réponses personnalisées. Rendez vous :

- **JEUDI 19 NOVEMBRE – 14H/16H** : EHPAD FANJEAUX - 12 chemin de Lacassaigne
- **MERCREDI 25 NOVEMBRE - 10H/16H** : conférence, ateliers immersifs & des ateliers permettant de se mettre dans la peau d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer
EHPAD du GARNAGUES - 1 Bd de Curtis 11420 BELPECH

RENCONTRE / SPECTACLE

LA CCIPLM ET LA MSA VOUS INVITENT À UNE PIÈCE DE THÉÂTRE SUIVIE D'UNE COLLATION EN PRÉSENCE DES PROFESSIONNELS DE LA CHARTE DES AÎNÉS

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

18 NOVEMBRE | VILLEPINTE | 14H
SALLE DES FÊTES - RUE LÉON BLUM



THÉÂTRE : « JE SUIS L'AUTRE »

Comment parler simplement et sans tabou ni complexe d'un sujet de société qui nous concerne ou nous concernera tous un jour ou l'autre, parents...amis...voisins...? Ce spectacle proposé par la compagnie Ergatica vous emportera dans une valse... Celle de la vie à contretemps de toutes celles et ceux, qui en arrivent à s'oublier, un peu, beaucoup, toujours avec respect et tendresse pour l'Autre aimé(e). Un témoignage serein et bienveillant, rempli d'humour et de poésie.

À travers le trouble, voire la souffrance des Aidants, comment vit-on l'évolution d'un proche que l'on a toujours connu, aimé et qui de confusions en caprices devient quelqu'un d'autre, toujours le même et pourtant différent ?

Combien de temps encore nos sociétés toujours plus rapides et vieillissantes vont-elles méconnaître l'engagement et les efforts que nécessite le fait d'aider un parent ou un proche à mieux vivre, jour après jour ?

- **MERCREDI 18 NOVEMBRE – 14H/16H30 - Entrée libre et Gratuite** - Salle des Fêtes – Rue Léon Blum – 11150 VILLEPINTE

Ouverture de l'ACCUEIL DE JOUR de la Résidence Le Garnaguès

UN LIEU DE VIE, DE PARTAGE ET DE RÉPIT AU QUOTIDIEN

QUELS JOURS ?
Nous accueillons votre proche du lundi au vendredi

QUELS HORAIRES ?
De 9h à 16h30 (avec possibilité d'accueil à la demi-journée)
Le transport est assuré par l'établissement dans un rayon de 15km

POUR QUI ?
L'accueil de jour s'adresse aux personnes âgées vivant à domicile, atteintes ou non de troubles cognitifs et qui souhaitent partager une journée stimulante et conviviale

AU PROGRAMME ...

- Activités manuelles
- Ateliers mémoire et échanges et stimulation
- Activités physiques douces
- Repas partagés
- Sorties et temps d'extérieur

AU PLAISIR D'ACCUEILLIR VOTRE PROCHE !

Pour toute information ou inscription, veuillez contacter l'accueil de l'EHPAD
04 68 60 60 31
accueil@ehpad-garnaguès.fr

Résidence "Le Garnaguès"
1 Boulevard de Curtis
11420 BELPECH

LA RÉSIDENCE LE GARNAGUÈS REDYNAMISE SON ACCUEIL DE JOUR !

La Résidence Le Garnaguès ouvre **SON ACCUEIL DE JOUR** à partir d'octobre, destiné aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile et atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Ce service propose un **accompagnement personnalisé, des activités adaptées et stimulantes, individuelles ou collectives, qui favorisent le maintien de l'autonomie, la préservation des capacités physiques et cognitives** ainsi que le lien social. Les activités sont proposées en fonction des capacités, des envies et du projet personnalisé de chaque personne accueillie, dans un environnement convivial et adapté.

L'accueil de jour est une véritable **solution de répit pour les aidants familiaux**, en leur permettant de bénéficier d'un temps de soutien tout en favorisant le bien-être de leur proche.

D'une capacité de 6 places, l'accueil de jour est ouvert du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h30, à la journée ou à la demi-journée, hors jours fériés et périodes de fermeture annuelles. Le déjeuner et les collations sont proposés sur place dans le cadre d'un repas adapté aux besoins des personnes accueillies. **Un service de transport** est également proposé pour les personnes domiciliées dans un rayon de 15 km autour de l'établissement.

Pour plus d'informations, contactez la Résidence Le Garnaguès au 04 68 60 60 31. Vous pouvez aussi visiter et découvrir l'établissement au 1 Boulevard de Curtis, 11420 BELPECH