

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.

Agés 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.

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.

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.

