

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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



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 Beaufils 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.*



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

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 Calves 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