



CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En été, nous avons le goût d'assiettes colorées, de décors aux couleurs éclatantes et de vêtements aux teintes vives. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer les couleurs de l'été autour d'un moment convivial en partageant un **PIQUE-NIQUE ESTIVAL** !

☐ **MARDI 22 JUILLET de 12H à 14H puis de 14H à 16H**

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



Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDI 20/09 - 27/09 - 4/10 - 11/10 - 25/10 / 9H à 11H45

5 SEANCES / Association France Alzheimer Aude, Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot

Connaître la maladie d'Alzheimer - Communiquer et comprendre - Accompagner au quotidien - S'informer sur les aides possibles - Être proche aidant.

Inscription : Michèle Condouret au 06 51 86 43 11

Lieu : Maison des Associations - 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY



MND OCCITANIE : LIGNE ECOUTE AIDANTS

Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Vous recherchez des conseils, du soutien ? L'équipe de MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique, la **Ligne écoute Aidants**. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

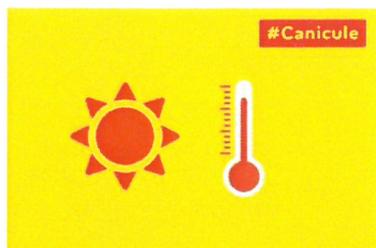
Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18h à 22h au 0806 806 830**, permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un **accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien** et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !



CANICULE ET FORTES CHALEURS : LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION POUR TOUS

Lorsqu'il fait **très chaud pendant plusieurs jours**, on parle de **canicule**. Dans ces circonstances, le corps déclenche des mécanismes d'adaptation comme la transpiration. L'organisme cherche à s'adapter à la canicule. Ainsi, dès que la température corporelle dépasse 37 °C, le corps met en action des mécanismes de régulation thermique :

- le corps se met à transpirer et la respiration s'accélère (la chaleur est alors éliminée via l'eau et la vapeur d'eau rejetées) ;
 - les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau augmentent de diamètre (vasodilatation) pour refroidir le sang.
- Ce processus vise à éviter l'apparition de problèmes de santé liés aux températures élevées. Afin qu'il puisse jouer pleinement son rôle :
- l'organisme doit être régulièrement hydraté, pour permettre la production de sueur ;
 - l'air ambiant doit de préférence être brassé (par un ventilateur, par exemple), pour favoriser l'évaporation de la sueur présente sur la peau.



Pour rester bien informé durant un épisode de fortes chaleurs, vous pouvez :

- contacter la plate-forme téléphonique "Canicule info service" **au 0 800 06 66 66**, du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe) ;
- suivre régulièrement le bulletin météorologique ;
- vous adresser à **votre mairie**, qui vous communiquera notamment les possibilités d'aide aux personnes dépendantes, et la liste des lieux publics climatisés de votre commune.