

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.

ET SI VOUS RECEVIEZ LA LETTRE D'INFORMATION PAR E-MAIL/COURRIEL ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Lauragais dans votre boîte aux lettres. Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel. Pour ceux qui sont équipés en numérique et qui le souhaitent, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr

L'agenda



CASTELNAUDARY

GRAINES DE SÉRÉNADES

LES MERCREDIS 3 JUIN & 4 NOVEMBRE / 14H30 À 17H

2 SÉANCES / Association AGE DE LA VIE

Atelier Botanique, festif et généreux! C'est un atelier de création de jardinières pendant une heure avec des échanges sur les différentes plantes de notre territoire. Ensuite nous allons offrir ces jardinières aux personnes âgées isolées à leur domicile. Une fois au balcon de ces personnes âgées, une sérénade chantée par les participants avec un accordéoniste est offerte en même temps que la jardinière.

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

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

CASTELNAUDARY

CŒUR, CORPS, ET ENCORE...

LES JEUDIS 11, 18, 25 JUIN & 2 JUILLET / 14H À 16H

4 SÉANCES / Meriyem NOURI

Parce que le désir, les émotions et les liens évoluent mais ne disparaissent pas, ces ateliers proposent un espace de réflexion autour de la vie affective et sexuelle des seniors. Explorer, comprendre et partager autour de la vie affective, intime à tout âge, dans un cadre contenant et bienveillant.

Inscription : Meriyem Nouri au **06 56 69 01 86**

Lieu : Salle Pastel - 49 Rue de Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

LAURAC

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE ET AU PILOTAGE D'UN DRONE

LES MARDIS 12/05, 19/05, 26/05, 2/06, 9/06, 16/06, 23/06 & 30/06 / 9H30 À 11H30

8 SÉANCES / Jean Michel LAURO

Des ateliers incluant de la théorie (simple et ludique) et des exercices pratiques : photos de paysage, macrophotographie, séance de portraits en studio avec flash. 2 séances seront consacrées au pilotage d'un drone, sa réglementation et la prise de vue aérienne.

Inscription : Jean Michel LAURO au **06 76 94 75 18**

Lieu : Salle des fêtes - Place Blanche - Rue du Pont - 11270 LAURAC

LAURABUC

VIEILLIR D'ACCORD MAIS Y A PAS LE FEU !

JEUDI 21 MAI / 10H À 12H

ATELIER THÉÂTRE / Dominique Bru & Fabrice Guérin,

Une rencontre-échange autour de la pratique théâtrale. L'occasion de mettre en jeu la base d'exercices ludiques laissant une large part à l'improvisation.

Inscription : **06 77 68 49 10**

JEUDI 21 MAI / 14H À 16H

PIÈCE DE THÉÂTRE / Compagnie La Façon

Un spectacle à deux voix pour évoquer, avec humour et légèreté, la réorganisation de notre vie rendue nécessaire par ce simple fait : on n'est plus tout jeune ! Deux personnages attachants et leurs métamorphoses donnent vie à cette idée : il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Il en existe aussi beaucoup de mauvaises. Une douzaine de sketches rythmés pour sourire, rire ou s'émuvoir des travers de l'avancée en âge..

Entrée libre & gratuite

Lieu : Salle polyvalente - 44 rue du Boulodrome - 11400 LAURABUC

MONTRÉAL

POTERIE CRÉATIVE : STIMULER LA MÉMOIRE ET LA CONFIANCE

LES MARDIS 5, 12 & 19 MAI & 16 JUIN / 14H30 À 16H30

4 SÉANCES / Nathalie JACQUES MARIN, intervenante du 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 : Les Halles - rue de la Mairie - 11150 MONTRÉAL



MIREVAL LAURAGAIS

MON ECO MARCHÉ

VENDREDI 22 MAI / 9H30 À 11H : **La marche pour préserver sa santé mais aussi son environnement !**
1 CONFÉRENCE / ETE INDIEN

Présentation du programme comprenant 16 séances du 29 mai au 20 novembre d'1h30 d'activité physique douce et accessible pour aborder les bienfaits d'une pratique régulière sous l'angle du bien-être tout en sensibilisant les participants à la préservation de l'environnement.

Inscription : Entrée libre – Inscription lors de la réunion d'information auprès d'Été Indien

Lieu : Salle des fêtes - Place de l'ancienne mare - 11400 MIREVAL LAURAGAIS

MOLANDIER

BIEN MANGER, BIEN VIEILLIR : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

JEUDI 7 MAI / 9H À 12H - BESOINS NUTRITIONNELS ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

1 CONFÉRENCE / Claire DAINESE, formatrice au CFPPA
LES JEUDIS 21 & 28 MAI, 11 & 25 JUIN & 2 JUILLET/ 9H à 12H
5 SÉANCES / Claire DAINESE, formatrice au CFPPA

Des séances pour des conseils nutritionnels & un atelier dédié à la fabrication de certains mets suggérés, pour favoriser un changement de pratiques alimentaires dans le but d'être en meilleure santé mais aussi de montrer qu'il est possible pour chacun d'entre nous de se procurer des ingrédients sains et de les cuisiner de manière simple.

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

Lieu : Salle Jean Foulquier – Au cœur du village – 11420 MOLANDIER

SAINT MICHEL DE LANES

RÉVEIL DES SENS SUR LES TRACES DES ALBIGEOIS

Les 23 & 25 JUIN, 15 & 17 SEPTEMBRE/ 9H30 À 11H30
4 SÉANCES / LAURAGAIS NATURE

Un cycle de 4 balades alliant patrimoine, nature et bien-être. Partez à la rencontre des « Trésors du Lauragais » : des trésors historiques, des trésors de la faune et de la botanique ou encore des trésors immatériels autour d'un art de vivre ancestral et d'histoires partagées. Un voyage dans le temps et à travers vos sens, pour cultiver un état d'esprit confiant et serein dans un rapport sensible à la nature.

Inscription : Lauragais nature au **07 49 01 00 54**

Lieu : Salle du Conseil Municipal - 2 place de la mairie - 11410 SAINT MICHEL DE LANES

SOUILHANELS

CYBER SENIORS, PROTECTEURS DU WEB !

LES JEUDIS 21 & 28 MAI, 4, 11, 18 & 25 JUIN / 9H30 À 11H30
6 SÉANCES / Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude

Internet est devenu incontournable au quotidien, mais il comporte aussi des risques. Arnaques, faux messages, vols de données... il est essentiel de savoir s'en protéger. Formez-vous à nos ateliers cybersécurité de base dédiés aux seniors pour découvrir des conseils simples et utiliser Internet en toute sécurité et en toute confiance !

Inscription : Familles Rurales au **04 68 71 49 78**

Lieu : Salle du foyer - 16 rue d'Autan – 11400 SOUILHANELS



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



MARDI 5 MAI DE 9H30 À 11H30 : IA, OUI, MAIS ...POURQUOI ? Sur cette séance on installe, on pratique !

JEUDI 28 MAI DE 9H30 À 11H30 : SÉCURITÉ, ARNAQUES DU MOMENT & BONS RÉFLEXES VERS UNE NAVIGATION RASSURANTE

JEUDI 25 JUIN DE 9H30 À 11H30 : SAUVEGARDER & TRANSFÉRER SES DONNÉES POUR NE RIEN PERDRE DE CE QUI EST IMPORTANT ! venir avec clef USB et ordinateur si mise en pratique souhaitée

MARDI 30 JUIN DE 9H30 À 11H30 : ACCÉDER À SES SERVICES ADMINISTRATIFS EN LIGNE PAR FRANCE CONNECT, Sur cette séance possibilité de créer son compte "impots.gouv"

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** :

MARDI 5 MAI, JEUDI 28 MAI, JEUDI 25 JUIN, MARDI 30 JUIN 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

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



CONCERT CONFÉRENCE

La Résidence Autonomie Pierre Estève vous propose un concert conférence ! Vous retrouverez Maria Roqueta qui présentera « **L'ÉVOLUTION DE LA FLÛTE DANS LES ÂGES** », un spectacle initiatique mettant la flûte traversière à l'honneur, autour d'un voyage dans le temps retraçant l'évolution de la flûte et des grands compositeurs au fil des siècles. Entre anecdotes et répertoire, la musique classique du Baroque au début du XXème siècle à la portée de tous. Cette venue est rendue possible grâce à l'association « Les Géorgiques » dont le but est la promotion de la culture en territoire rural en permettant l'accès à des formations musicales de grande qualité.

JEUDI 28 MAI à 14H45 - Gratuit & ouvert à tous

Lieu : Résidence Autonomie Pierre Estève – 34 rue Général Laperrine - 11400 CASTELNAUDARY





SAINT PAULET
DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE
VENDREDI 8 MAI | 9 H 30 > 13 H
4 km | Facile | + 6 ans
 Cette belle boucle, au départ du village, sous le feuillage de la rigole de la Plaine, puis sur le causse à la végétation rase et sèche, nous permettra d'arpenter le sentier de découverte.
Réservation obligatoire : ASC Saint-Paulet - David Richin **06 18 75 43 19** - U MEN - Camille Tonnerre 05 62 24 18 18
RDV devant l'église - Sur les traces de Jean.

LA POMAREDE
LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DU LAC DE LA POMARÈDE
VENDREDI 8 MAI | 14 H 30 > 18 H
5 km | Facile | + 6 ans
 Le pittoresque village de La Pomarède se niche sur les premiers contreforts de la Montagne noire, dominé par son donjon-belvédère. Entre bois, champs et prairies, découvrons la biodiversité du lac !
Réservation obligatoire : ASC Saint-Paulet - David Richin **06 18 75 43 19**
RDV place de la mairie - Goûter offert par la mairie après la balade. Pique-nique possible en prolongeant avec la sortie du soir proposée par Stimuli. Sur les traces de Jean.

LA POMAREDE
AU BORD DU LAC SOUS LE CIEL ÉTOILÉ
VENDREDI 8 MAI | 21 H > 24 H
0 km | Facile
 Profiter du printemps sur les rives du lac, pour observer, compter les étoiles et voir comment biodiversité et qualité du ciel nocturne sont étroitement liées.
Réservation obligatoire par SMS : Stimuli - Jamy Delrieu **06 17 76 55 15**
Matériel d'observation fourni. Pique-nique possible en débutant avec la sortie du soir proposée par Ecodiv.
RDV parking public de la retenue de Malfrette - Repli pour une conférence à la salle polyvalente de La Pomarède en cas de mauvais temps.

VILLESPIY
CHAUVE-SOURIS ET CIEL ÉTOILÉ : COCKTAIL NOCTURNE DE RÊVE !
VENDREDI 15 MAI | 21 H > 24 H
0 km | Facile
 Quand la simple extinction des lumières supprime la pollution lumineuse, observer chauves-souris et étoiles au centre du village, c'est possible et c'est magique !
Réservation obligatoire par SMS : Stimuli - Jamy Delrieu - **06 17 76 55 15** - Nature en Occitanie Manue Jacquot
RDV salle des fêtes - Matériel d'observation fourni. Prévoir vêtements chauds et éventuellement couvertures, plaid, fauteuil... Boissons chaudes offertes par le café associatif Les Canelles qui sera ouvert ce jour-là. Si météo défavorable, la soirée se déroulera en intérieur. Sur les traces de Jean.

BRAM
ÉCHAPPÉE À VÉLO SUR LE CANAL DU MIDI
DIMANCHE 17 MAI | 9 h 30 > 14 h 30
30 km | Moyen | + 10 ans
 Une balade découverte sur la piste cyclable au rythme des ouvrages et de la flore du canal du Midi. Visite des expositions et pique-nique à la maison des Arts et de la Nature.
Réservation obligatoire : Grains d'Art - Sonia Martin **06 88 64 12 38**
RDV parc des Essarts - Apporter son vélo, révisé avec kit de réparation.

VILLENEUVE LA COMPTAL
ESQUISSES SAUVAGES
SAMEDI 23 MAI | 9 H > 12 H
4 km | Moyen | + 8 ans
 Au travers d'une balade botanique, venez croquer les plantes et paysages rencontrés. Débutants et croqueurs acceptés !
Réservation obligatoire : Lauragais Nature - Emeline Durand **07 49 01 00 54**
RDV parking de l'école La Pomelle - Prendre matériel de dessin et tabouret, tapis de sol.

LAFAGE
LA PRODUCTION DE FROMAGE EST À L'HONNEUR !
DIMANCHE 24 MAI 9 H 30 > 14 H 30
5 km | Moyen | + 8 ans
 En haut de la colline nous attend un paysan, éleveur de brebis, producteur de fromage au lait cru. Une visite unique, agrémentée par la lecture de paysage
Réservation obligatoire par SMS : Grains d'Art - Sonia Martin- **06 88 64 12 38**
RDV devant la mairie

BELFLOU
DU FOSSÉ EN EAU AU PARC : EXPLORATION VÉGÉTALE AU CHÂTEAU
SAMEDI 6 JUIN | 9 H 30 > 12 H 30
3 km | Facile | + 8 ans
 Au cours d'une balade dans le parc du château, venez identifier les différentes espèces végétales qui le composent tout en (re) découvrant leurs vertus et usages d'antan.
Réservation obligatoire : Lauragais Nature - Emeline Durand **07 49 01 00 54**
RDV parking en face du château

VILLASAVARY
UN AIR DE LAVANDE DANS LES COLLINES
DIMANCHE 7 JUIN | 9 H 30 > 17 H 30
9 km | Moyen | + 8 ans
 Les collines du Vent offrent une belle biodiversité, au carrefour des influences méditerranéenne et océanique. Elles sont un belvédère incomparable pour l'analyse paysagère et l'observation des oiseaux, dont certains en transit entre Montagne noire et Pyrénées. Cette balade, depuis une exploitation de lavande, sera l'occasion de s'initier à l'aquarelle naturaliste.
Réservation obligatoire : Grains d'Art - Sonia Martin Ecodiv - David Richin **06 18 75 43 19**
RDV lieu-dit La Viguière, près de la chapelle de Besplas - Matériel d'aquarelle fourni.

VILLEMAGNE
UN AIR DE BOCAGE SUR LES FLANCS DE LA MONTAGNE NOIRE
MERCREDI 8 JUILLET | 9 H 30 > 17 H 30
9 km | Moyen | + 8 ans
 Partons découvrir des milieux typiques du bocage : prairies, haies, bosquets, vallons humides et plans d'eau, en passant par deux exploitations, un élevage de brebis « roquefort » et une pépinière bio.
Réservation obligatoire : Ecodiv - David Richin **06 18 75 43 19**
RDV devant l'église - Prévoir pique-nique. Dégustation de roquefort offerte. Sur les traces de Jean.

Retrouvez le programme :
<https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>, demandez la brochure au **04 68 23 46 56**

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.

☐ **LUNDI 18 MAI - 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@centredprevention.fr

CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
LA COMMUNAUTÉ

LES RENCONTRES MÉDIATHÈQUES

Savoureuses, mystérieuses, jouez les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais Audois ! Nous découvrirons la médiathèque de Mas-Stes-Puelles, aux pieds des collines de la Piège, et un atelier créatif « poésie de papiers » sera animé par les bibliothécaires !

☐ **VENDREDI 12 JUIN à 14H - Entrée libre et gratuite**

Lieu : Médiathèque - Rue des déportés - MAS SAINTES PUELLES

« Entre deux mers et trois montagnes » (Frédéric Mistral) : le conteur et écrivain Alan Roch nous fera (re)découvrir ce parler local, ses expressions savoureuses et ses contes, au sein de ce grand ensemble linguistique occitan « entre doas mars e tres montants ».

☐ **VENDREDI 22 MAI à 14H30 - Entrée libre et gratuite**

Lieu : Médiathèque - 1 rue des écoles - LASBORDES

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



MAI À VÉLO – TRANSHUMANCE, DEUXIÈME ÉDITION

DU 9 AU 16 MAI 2026, le service **Mobilité de la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère** reconduit une transhumance cycliste sur le territoire, dans le cadre de l'événement national **MAI À VÉLO**. Cette initiative vise à encourager et renforcer les pratiques cyclables locales. La transhumance prend la forme d'une itinérance reliant plusieurs communes du territoire, de BRAM à BELPECH, à travers des étapes quotidiennes favorisant la découverte du territoire et la rencontre avec les habitants. Chaque étape est pensée comme un temps fort local, combinant trajets collectifs à vélo, animations pédagogiques et moments conviviaux **OUVERTS À TOUS**. Une programmation variée :

- offre de restauration avec présence de food trucks
- apéritif convivial offert chaque jour
- propositions culturelles et festives (spectacles, concerts, animations musicales)
- animations ludiques autour du vélo (manège à vélo, vélo smoothie)
- balades thématiques à vélo
- ateliers de petites réparations et d'entretien de vélos
- parcours de maniabilité pour sensibiliser à une pratique en toute sécurité

Plus d'informations sur : <https://www.lauragaismobilité.com/>



- ☐ **SAMEDI 09 MAI** : BRAM À MONTRÉAL
- ☐ **DIMANCHE 10 MAI** : MONTRÉAL À CENNE-MONESTIÉS
- ☐ **LUNDI 11 MAI** : CENNE-MONESTIÉS À VILLEPINTÉ
- ☐ **MARDI 12 MAI** : VILLEPINTÉ À FANJEAUX
- ☐ **MERCREDI 13 MAI** : FANJEAUX À GAJA-LA-SELVE
- ☐ **JEUDI 14 MAI** : GAJA-LA-SELVE À LAURAC
- ☐ **VENDREDI 15 MAI** : LAURAC À CAZALRENOUX
- ☐ **SAMEDI 16 MAI** : CAZALRENOUX À BELPECH



LES GOÛTERS ANIMÉS

L'ASSOCIATION DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES propose d'accompagner des personnes âgées isolées par des visites régulières à domicile grâce à son équipe de bénévoles. Elle propose également des **GOÛTERS/RENCONTRES**. Si vous avez besoin d'être véhiculé jusqu'au point de rendez vous, vous pouvez le demander lors de votre inscription.

☐ **MARDI 26 MAI – Journée mer à Narbonne**

☐ **JEUDI 16 JUIN - Olympiade intergénérationnelle**

Lieu : Salle Sainte Catherine – 49 rue Benoite Groult - 11400 CASTELNAUDARY

Inscription auprès de Fanny Lannoy au 07 85 09 31 24



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE s'engage auprès des personnes isolées en finançant **UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**. Vous pouvez bénéficier **gratuitement d'un soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous pour reprendre confiance en vous, *un accompagnement assuré par Meriyem Nouri, psychologue*.

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

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 Conférence 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



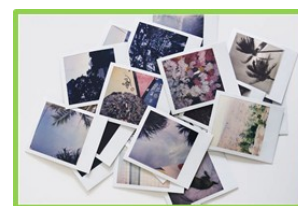
ATELIER PHOTO LANGAGE - MOMENT D'ÉCHANGES / Meriyem Nouri, psychologue

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 12 MAI de 14H à 16H

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



LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS

Animé par Sabine Reding-Larroude, 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 19 MAI & MARDI 30 JUIN de 14H à 16H

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



ATELIER INFORMATIF : LES AIDES AU DOMICILE

Animé par Sabine Reding-Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Présentation des types d'aides qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).

Informations concernant le financement : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ?

Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place ? Informations et échanges sur les aides **spécifiquement à destination des proches aidants.**

JEUDI 21 MAI de 14H à 16H – Entrée libre

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



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 2 JUIN de 14H à 16H

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



Dans le cadre de **LA CHARTE ÂNÉS** signée conjointement entre la **Mutualité Sociale Agricole Grand Sud**, le **CIAS/SPASAD Piège Lauragais Malepère** et la **Communauté de communes Piège Lauragais Malepère** dans laquelle un collectif de partenaires est engagé dans ce projet, nous vous convions à un **NOUVEL ÉVÈNEMENT GRATUIT, FESTIF ET PARTICIPATIF !**

Deux temps forts : **UN ATELIER DE DANSE ET UNE RENCONTRE DES ACTEURS** intervenant en faveur de l'autonomie et des proches aidants.

Habitants du territoire Piège Lauragais Malepère, votre avis nous intéresse ! Vous accompagnez un proche ? Vous êtes concernés par une perte d'autonomie ? Profitez de ce moment convivial et dansant pour exprimer vos besoins, partager vos idées et construire les services de demain !

RDV MARDI 16 JUIN à 14H – Salle des fêtes – GENERVILLE



IPAide Accompagnement Reprise d'annonce diagnostique Maladie de Parkinson & Sclérose En Plaques (SEP)

MND Occitanie lance un accompagnement visant à renforcer le soutien des patients lors de l'annonce d'une maladie neurologique évolutive, constituant une étape déterminante, souvent associée à une forte charge émotionnelle et à de nombreuses interrogations. Cette nouvelle offre propose un accompagnement de reprise d'annonce diagnostique réalisée par un **Infirmier en Pratique Avancée (IPA) libéral**. Elle vise à apporter une explication claire de la pathologie, à accompagner le patient et son entourage dans la gestion du quotidien, à proposer une orientation adaptée dans le parcours de soins et à répondre de manière structurée aux interrogations du patient.

En pratique, l'IPA valide le rendez-vous, la consultation est réalisée en présentiel, en visioconférence (Teams) ou par téléphone, un entretien renouvelable une fois peut être proposé selon les besoins, un compte rendu est transmis au neurologue et/ou au médecin traitant et/ou au patient.

Informations et prise de Rendez vous au : **06 16 83 95 17**



DEVENIR PARTICULIER EMPLOYEUR, L'ESSENTIEL A SAVOIR

Participez à une réunion collective gratuite et renseignez vous sur l'emploi direct en CESU, le contrat de travail, les avantages, les étapes essentielles et les contacts utiles. Une présentation du dispositif APA du Département de l'Aude vous sera aussi proposée.

MERCREDI 10 JUIN de 10H à 12H - Inscription au 04 68 23 71 90

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



MUT'ONLINE 2026 : DE NOUVEAUX WEBINAIRES GRATUITS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AU QUOTIDIEN

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, animés par des spécialistes : bien-être lié aux écrans, gestion des allergies, mémoire, nutrition, lutte contre les moustiques, activité physique, cuisine saine, protection des enfants en été, gestion du stress et de la fatigue, prévention des douleurs articulaires et conseils pour un sommeil de qualité.

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

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

MARDI 19 MAI, DE 18H À 19H

J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE

Petits oublis ? Rien d'inquiétant ! Participez à un atelier ludique pour comprendre votre mémoire et découvrir des astuces pour la stimuler au quotidien.

Animé par : *Gaëlle Rollo, formatrice en pédagogie des gestes mentaux*

JEUDI 25 JUIN, DE 12H30 À 13H30

ACTIVEZ VOTRE CORPS, BOOSTEZ VOTRE CERVEAU !

L'activité physique agit autant sur le corps que sur le cerveau. Un rendez-vous pour comprendre pourquoi bouger, c'est aussi entraîner son cerveau.

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

MARDI 16 JUIN, DE 12H30 À 13H30

MOUSTI KO

Les moustiques s'invitent à vos soirées d'été ? Apprenez à les tenir à distance avec des solutions naturelles et apprenez à réaliser votre propre piège écolo.

Animé par : *Audrey de TASSIGNY, pharmacienne*

JEUDI 2 JUILLET, DE 12H30 À 13H30

MA CUISINE SANS POLLUANTS

Apprenez à limiter les polluants du quotidien. Des gestes simples et des astuces pour protéger votre santé et celle de votre famille.

Animé par : *Lisa Bonal, éco-infirmière*