

# 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.



## 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](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda



### CASTELNAUDARY

#### FORGER DU LIEN EN S'INITIANT AU TRAVAIL DU FER : LA DÉCOUVERTE D'UNE ACTIVITÉ LUDIQUE

LES MERCREDIS 11/03, 18/03, 1/04 & 8/04 / 9H À 12H

4 SÉANCES / CFPA - CFPPA

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

**Inscription :** Espace Seniors Lauragais 04 68 23 71 90

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

### BRAM

#### A LA DÉCOUVERTE DES DRONES : LES SENIORS AUX COMMANDES

LES LUNDIS 9/03, 16/03, 23/03, 30/03 & MARDI 7/04 / 9H À 12H

5 SÉANCES / CFPA - CFPPA

Des ateliers pour s'initier de façon ludique et progressive au pilotage de drones, découvrir une technologie innovante et accessible. Grâce à une approche pédagogique adaptée, vous apprendrez à manipuler un drone, à réaliser des prises de vue aériennes et à traiter les images capturées.

**Inscription :** Espace Seniors Lauragais 04 68 23 71 90

**Lieu :** Salle Charles Cros – Place du Foirail – 11150 BRAM

### FANJEAUX

#### LA CULTURE S'INVITE CHEZ VOUS !

LES LUNDIS 2, 9, 16, 23 MARS / 14H À 16H

4 SÉANCES / FÉDÉRATION FAMILLES RURALES DE L'AUDE

Envie de découvrir et de partager avec d'autres passionnés de culture ? Nos ateliers collectifs en ligne sont là pour vous offrir une expérience unique, conviviale et enrichissante.

Vivez des visites guidées en ligne avec un guide passionné qui vous guidera à travers des musées, des monuments, des sites historiques tout en ayant des échanges en temps réels.

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

**Lieu :** Salle Blaché - 2 rue Courtine Amiel - 11270 FANJEAUX



## moisenior

bien vieillir dans l'Aude



### BELPECH

#### DYNAMISER SA MÉMOIRE

LES JEUDIS 19/03, 2/04, 16/04, MARDI 12/05, JEUDIS 28/05, 11/06, 25/06 & VENDREDI 3/07 / 10H À 11H30

8 SÉANCES / Elodie HUMMEL

Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.

**Inscription :** par SMS - Elodie Hummel au 06 71 75 48 97

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

### CARLIPA

#### SOPHROLOGIE ET CHANT

LES LUNDIS 9, 16, 23, 30 MARS, 13 AVRIL, 4, 18 MAI, 1, 8, 15, 22 & 29 JUIN / 10H À 12H

12 SÉANCES / ASSOCIATION SOPHRO JOLIE

Des séances animées par Sandrine Junquas, sophrologue & Laurence Darmon artiste/chanteuse. Venez découvrir le cocktail des outils de la sophrologie (entre détente et relâchement des tensions physiques et/ou psychologiques) & le chant (dont le son emprunte des chemins pour élargir sa résonance provoquant joie et plénitude) pour diminuer le stress, améliorer la qualité de vie & de sommeil, mobiliser la concentration et la mémoire, gérer la douleur.

**Inscription :** 06 81 61 88 07 ou 06 80 90 95 08

**Lieu :** Salle Polyvalente – 564 Route de Bram – 11150 CARLIPA

## CASTELNAUDARY

### ATELIERS JEUX VIDÉOS INTER GÉNÉRATIONNELS

LES VENDREDIS 13/03, 27/03, 10/04, 17/04, 22/05, 29/05, 19/06 & 26/06 / 14H30 À 16H30

**8 SÉANCES / UNICITÉ**

Des ateliers pour découvrir et s'évader en s'amusant ! Et si le jeu vidéo devenait un moment de plaisir, de partage et de découverte ? Des jeunes en service civique proposeront de jouer, bouger et voyager grâce à deux univers complémentaires : la Wii et le casque de réalité virtuelle. Aucun prérequis, juste l'envie d'essayer...et de s'amuser ! Il y en aura pour tous les goûts : jeux de mémoire, sport adapté, jeux cognitifs...ainsi que des jeux de plateaux !

**Inscription** : Niko au **07 64 87 32 95**

**Lieu** : Résidence autonomie Pierre Estève - 34 rue Général Laperrine Ou Salle Pastel – 49 Rue de Dunkerque - 11400 CASTELNAUDARY

## CAZALRENOUX

### DYNAMISER SA MEMOIRE

LES JEUDIS 19/03, 2/04, 16/04, MARDI 12/05, JEUDIS 28/05, 11/06, 25/06 & VENDREDI 3/07 / 13H30 À 15H

**8 SÉANCES / Elodie HUMMEL**

Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.

**Inscription** : par SMS - Elodie Hummel au **06 71 75 48 97**

**Lieu** : Salle des Fêtes – Rue de la Fontaine Vieille - 11270 CAZALRENOUX

## FANJEAUX

### BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

LES MARDIS 31/03, 7/04, 14/04, 5/05, 12/05, 19/05, 26/05 & 2/06 / 9H30 À 11H30

**8 SÉANCES / MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE**

Des ateliers pour préserver sa santé axés sur la découverte d'activités physiques douces et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être. Il s'agit de découvrir la pratique du Qi-Gong et de la relaxation pour une meilleure condition physique et redécouvrir l'utilisation des plantes par le biais de balades botaniques et d'ateliers plantes.

**Inscription** : Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

**Lieu** : Salle Blaché - 2 rue Courtine Amiel - 11270 FANJEAUX

## LABASTIDE D ANJOU

### SANTÉ VOUS BIEN !

VENDREDI 6 MARS / 16H

Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée

**CONFÉRENCE / MA VIE**

LES VENDREDIS du 13 MARS au 26 JUIN / 15H45 à 17H

**15 SÉANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE / MA VIE**

VENDREDIS 22/05 & 19/06/ 13H45 à 15h45

VENDREDI 3/07/ 14H à 17H

**3 SÉANCES NUTRITION / Marion Smith, Diététicienne**

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

**Lieu** : Salle Milhommes – avenue du Stade – 11320

LABASTIDE D ANJOU

## LA CASSAIGNE

### OSEZ LE NUMÉRIQUE : LES SENIORS EN ACTION

LES MARDIS 03, 10, 24, 31 MARS, 07, 14, 21, 28

AVRIL, 12, 19 MAI, 02 & 09 JUIN / 9H30 À 12H

**12 SÉANCES / CHRISTOPHE MARTY**

Des ateliers pour vous initier au numérique et maîtriser les outils essentiels du quotidien. Grâce à des séances interactives et un accompagnement bienveillant, progressez à votre rythme et échangez vos expériences dans une ambiance chaleureuse. Rejoignez-nous pour surmonter vos blocages et gagner en confiance !

**Inscription** : Christophe Marty au **07 66 42 58 45**

**Lieu** : Salle du Conseil Municipal - 7 Avenue du Lauragais – 11270 LA CASSAIGNE

## LES BRUNELS

### CONSERVER SON CAPITAL SANTÉ AVEC LES HUILES ESSENTIELLES SUIVANT LES SAISONS

LES JEUDIS 19/03, 02/04, 16/04, 21/05, 04/06, 18/06 & 25/06/ 10H À 12H

**7 SÉANCES / Delphine BARAL**

Un cycle pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : les bases de l'aromathérapie, l'automne et le système immunitaire, l'hiver et le stress, le printemps et le confort articulaire, l'été et la digestion, la peau et la circulation veineuse, les hydrolats.

**Inscription** : Delphine Baral au **06 72 67 29 64**

**Lieu** : Salle Antoine Rigaud – Rue de l' Autan – 11400 LES BRUNELS

## ORSANS

### THÉÂTRE POUR 1, 2 ET TOI !

LES MERCREDIS 11, 25 MARS, 8 AVRIL, 6, 20 MAI, 3, 17 & 24 JUIN / 14H À 16H30

**8 SÉANCES / Sarah Lafarge, Actrice et psychologue & Luc Tallieu, Auteur et metteur en scène**

Des ateliers pour découvrir ou approfondir le plaisir du théâtre, toujours dans la légèreté, le dépaysement et la bonne humeur. LE THÉÂTRE, C'EST LA VIE, SES MOMENTS D'ENNUI EN MOINS ! Grâce à des exercices inédits, nous aborderons 8 « Coups de théâtre et d'improvisation ».

**Inscription** : Sarah Lafarge au **06 61 57 82 26**

**Lieu** : Salle polyvalente - Rue de l'église – 11270 ORSANS

## PEYRENS

### DYNAMISER SA MÉMOIRE

LES JEUDIS 12/03, 26/03, 9/04, 7/05, 21/05, 4/06, 18/06 & 2/07/ 10H À 11H30

**8 SÉANCES / Elodie HUMMEL**

Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.

**Inscription** : par SMS - Elodie Hummel au **06 71 75 48 97**

**Lieu** : Mairie - Salle du conseil municipal - Grand Rue – 11400 PEYRENS

## **RICAUD** **LOTO SENIORS : SANTÉ GAGNANTE, À VOS CARTONS**

JEUDI 19 MARS / 14H30 À 16H30

**LOTO/ MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE**

Le vieillissement n'est pas une fatalité ! Après 60 ans, il est possible de préserver sa santé, son autonomie et son bien-être en prenant soin de soi. C'est l'occasion idéale pour jouer, apprendre des 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, nutrition, mobilité, humeur, dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

JEUDI 26 MARS / 14 H 30 À 16 H30

**1 ATELIER SUR L'AUDITION & LA VISION**

JEUDI 2 AVRIL – Sur RDV

**JOURNÉE DE DÉPISTAGES**

**Inscription** : Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

**Lieu** : Foyer Rural – Rue du lavoir – 11400 RICAUD

## **SALLES SUR L'HERS** **ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS AUTOUR DE LA TRANSMISSION CULINAIRE**

LES MERCREDIS 4, 11, 26 & 27/02, 11, 13, 25 & 30/03, 22 & 23/04, 6/05, 3, 10 & 17/06 / 14H À 16H

**14 SÉANCES / COMMUNAUTÉ DE COMMUNES**

**CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS**

Un programme convivial entre seniors et jeunes, autour de la cuisine, du partage et de la transmission de savoirs et de savoir-faire. Venez échanger autour de vos plats préférés, partager vos « trucs » de cuisine, réaliser de bons plats, écrire un livre de recettes, vous régaler lors du banquet final !

**Inscription** : Médiathèque au **04 68 94 58 49**

**Lieu** : Médiathèque Silène - 16 Grand Rue – 11410 SALLES SUR L'HERS

## **SAINT MARTIN LANLANDE** **DYNAMISER SA MÉMOIRE**

LES JEUDIS 12/03, 26/03, 9/04, 7/05, 21/05, 4/06, 18/06 & 2/07/ 13H30 À 15H

**8 SÉANCES / Elodie HUMMEL**

Animées par une psychologue, des séances pour explorer la mémoire, son fonctionnement et ce qui peut la dynamiser autour de jeux et de discussions afin de maintenir, stimuler et développer votre capacité de mémorisation.

**Inscription** : par SMS - Elodie Hummel au **06 71 75 48 97**

**Lieu** : Maison des associations – Salle 3 - Rue des Lilas – 11400 SAINT MARTIN LANLANDE

## **VILLASAVARY**

### **ATELIER MÉMOIRE AYANT POUR THÈME LES 5 CONTINENTS ET LA MÉMOIRE SENSORIELLE**

LES LUNDIS 9, 16, 23, 30 MARS, MARDI 7 et LUNDIS 13, 20, 27 AVRIL, 4, 11 MAI / 14H À 16H

**10 SÉANCES / L'ÂGE DE LA VIE**

Venez activer vos sens, stimuler votre mémoire et vos fonctions cognitives par le biais d'exercices, de jeux et d'évocations de souvenirs. Venez faire travailler votre matière grise tout en vous amusant !

**Inscription** : Association Age de la vie au **06 86 99 92 84**

**Lieu** : Salle du conseil - 42 rue du Barry – 11150 VILLASAVARY

**MARDI 2 JUIN / 14H30**

### **SPECTACLE DE THÉÂTRE OUVERT À TOUS / L'ÂGE DE LA VIE**

Venez profiter d'un spectacle de théâtre participatif, un voyage imaginaire autour du monde à la rencontre de notre mémoire sensorielle.

**Lieu** : Halle Municipale - Place St Pierre - 11150 VILLASAVARY



## **SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné**



**JEUDI 12 MARS DE 9H30 À 11H30 : SAUVEGARDER ET TRANSFÉRER SES DONNÉES** pour ne rien perdre de ce qui est important ! (venir avec clef USB et ordinateur si mise en pratique souhaitée)

**JEUDI 26 MARS DE 9H30 À 11H30 : ACCÉDER À SES SERVICES ADMINISTRATIFS** en ligne par **FRANCE CONNECT** Sur cette séance possibilité de créer son compte "impots.gouv"

**JEUDI 9 AVRIL DE 9H30 À 11H30 : EXPLORATEUR DE FICHIERS**, vers une compréhension du rangement de ses photos et documents (séance sous Windows 11)

**JEUDI 23 AVRIL DE 9H30 À 11H30 : "VOTRE BOÎTE MAIL vous donne des ailes": ENVOYER, RECEVOIR** devient si facile

**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** :

☐ **JEUDI 12 & 26 MARS et/ou JEUDI 9 & 23 AVRIL 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**

## **LE FESTIVAL SCÈNES D'ENFANCE REVIENT !**

Sensibiliser les plus jeunes au spectacle vivant, à sa richesse et à sa diversité : c'est la raison d'être de ce festival organisé chaque année dans tout le département au mois de mars dans les réseaux culturels audois, ainsi que dans les bibliothèques et médiathèques du département.

Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour s'initier à la culture, **GRANDS PARENTS c'est le moment de partager un SPECTACLE ludique avec vos petits enfants ! Des RDV vous attendent sur le Lauragais !**

Le programme est disponible sur <https://www.aude.fr/scenes-denfance> ou à l'antenne du département 49 rue de Dunkerque 11400 CASTELNAUDARY





## 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 16 & 23 MARS - 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](mailto:accueil.toulouse@centredeprevention.fr)



## LES PETITES FOULÉES 2026

La CPTS du LAURAGAIS AUDOIS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé) vous invite à partager un moment convivial autour **DE LA SANTÉ DES FEMMES**.

**AU PROGRAMME** : une marche ou une course en relais, **accessible à tous**, ainsi qu'un espace dédié à la santé et au bien-être avec de nombreux professionnels et associations du territoire. Vous pourrez découvrir et participer à différentes animations gratuites dans une ambiance chaleureuse : yoga doux, initiation aux gestes de premiers secours, essai de vélos adaptés, hypnose, conseils anti chutes, quiz santé, aide aux aidants, conférence sur la charge mentale, baptêmes de plongée, et bien d'autres activités gratuites.

Un espace de restauration sera à votre disposition vendredi soir et samedi midi.

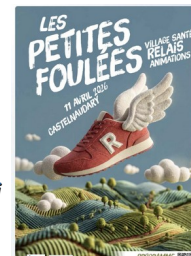
Pour terminer la journée de vendredi dans la bonne humeur, un spectacle de danse et une séance de zumba adaptée viendront animer la soirée.

☐ **VENDREDI 10 de 13h30 à 18h30 & SAMEDI 11 AVRIL de 9H30 à 13H30**

Lieu : Complexe sportif Pierre de Coubertin – avenue Georges Pompidou - 11400 CASTELNAUDARY

Plus d'informations sur le site de la CPTS : [cpts-la.fr](http://cpts-la.fr)

Programme détaillé et inscription en flashant le QR code ci dessous:



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



## LE COLON TOUR PRES DE CHEZ VOUS !

Le **cancer colorectal** est le 2ème cancer le plus meurtrier en France et l'un des plus fréquents. Paradoxalement, il est un des cancers pour lesquels il est possible d'agir facilement. Détecté tôt, il se guérit 9 fois sur 10. Or le dépistage du cancer colorectal permet d'identifier la maladie à un stade très précoce et de détecter des polypes, avant qu'ils n'évoluent en cancer.

La commune de Castelnaudary et ses partenaires vous donnent rendez-vous pour **un voyage au cœur d'un côlon géant** afin de mieux comprendre comment évoluent les différentes lésions et l'importance du test de dépistage. Elle vous invite à participer au **CÔLON TOUR**, une opération de prévention, d'information et de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal.

☐ **LUNDI 9 MARS – 10H à 16H**

Lieu : Halle aux Grains – 2 place de la république - 11400 CASTELNAUDARY



Entrée libre et gratuite



## 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



## PERMANENCE D'ACCÈS AUX DROITS

Dans le cadre du projet visant à **réduire le non-recours aux droits sociaux**, la **FRANCE SERVICES de LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNE PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE** organise de nouveaux rendez-vous pour faciliter et simplifier l'accès aux droits, permettre aux personnes d'être informées et accompagnées dans les questions quotidiennes et démarches administratives. Les services au public vous vous donnent rendez-vous :

☐ **TOUS les MARDIS du 14 AVRIL au 2 MAI - 9H30 à 11H30**

Venez à la rencontre des services publics et faire le point sur vos droits !

Lieu : MAIRIE – 3 rue de la Castellas – 11400 FONTERS DU RAZES

Pour plus d'informations, contactez la Communauté de Communes Piège Lauragais Malepère au 04 68 76 69 40

Communauté de communes  
PIÈGE - LAURAGAIS - MALEPÈRE

Permanences  
Territoire Zéro Non Recours

Mairie de Fonters du Razès  
3 rue de la Castellas 11400 Fonters-du-Razès

Le mardi du 14 avril au 12 mai

De 9h30-11h30

INFORMATION, ORIENTATION ET ACCOMPAGNEMENT  
dans vos questions quotidiennes et vos démarches administratives.  
Apportez votre dernier avis d'imposition, votre taxe foncière et vos dernières factures énergie et eau, carte vitale et carte d'identité.

FRANCE SERVICES  
CONSEILIER NUMÉRIQUE  
ESPACES SENIORS  
CPLS  
CIAS  
AUDIS

RETRAITE ACCÈS AUX DROITS IMPÔTS TITRES SECOURS LOGEMENT

Un accompagnement humain, près de chez vous

RENSEIGNEMENTS :  
04.68.76.69.40 | [franceservices@ccplm.fr](http://franceservices@ccplm.fr)



# 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



### VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

#### RECIT 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 MARS 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-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 17 MARS 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-Larroude, chargée de suivi des proches aidants

#### LES BONS GESTES DU QUOTIDIEN POUR LES AIDANTS

##### ATELIERS COLLECTIFS ANIMÉS PAR UNE ERGOTHERAPEUTE

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 MARS**  
14H-16H

- TOUR DE TABLE DES PARTICIPANTS
- PRÉSENTATION DE L'ANATOMIE DU DOS
- GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN

**VENDREDI 20 MARS**  
14H-16H

- PRÉSENTATION DES AIDES EXISTANTES (DES AIDES MATÉRIELLES AUX ADAPTATIONS DU LOGEMENT)
- FINANCEMENTS POSSIBLES
- TOUR DE TABLE DES BESOINS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:  
ESPACE SENIORS DU DÉPARTEMENT DE L'AUDE LAURAGAIS  
49 RUE DE DUNKERQUE  
11400 CASTELNAUDARY  
TEL: 04 68 23 71 90  
MAIL: ESLAURAGAIS@AUDE.FR

**VENDREDI 03 AVRIL**  
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 MARS - 14H-16H** : Présentation de l'anatomie du dos – Gestes et postures du quotidien
- ☐ **VENDREDI 20 MARS – 14H à 16H** : Présentation des aides matérielles aux adaptations du logement - les financements possibles
- ☐ **VENDREDI 03 AVRIL – 14H à 16H** : Démonstration personnalisée – usage et mise en situation des aides techniques

**Inscription :** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



## UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

**GROUPE DE PAROLES / animation Meriyem Nouri, psychologue**

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

☐ **MARDI 14 AVRIL de 14H à 16H**

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](http://www.occitanie.mutualite.fr/mutonline2026)

📺 Retrouver tous les replays sur [www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542](https://www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542)

☐ **MARDI 17 MARS DE 18H À 19H**

### LES ALLERGIES SOUS CONTRÔLE

Éternuements, yeux qui piquent, nez qui gratte  
Rejoignez notre webinaire et découvrez des solutions naturelles pour retrouver confort et bien-être.

*Animé par : Audrey de Tassigny, pharmacienne*

☐ **MARDI 14 AVRIL DE 18H À 19H**

### A VOS TABLIERS : CUISINONS ENSEMBLE !

Envie de cuisiner sain et gourmand ? Rejoignez notre atelier : recettes rapides, conseils nutrition et bonne humeur au menu ! Une liste de courses vous sera fournie.

*Animé par : Mallorie Ferrec, diététicienne*



## Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

### FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDI 28/03, 11/04, 18/04, 25/04 et 09/05 / 9H à 11H45

**5 SÉANCES /** Association France Alzheimer Aude, Animées par : Michèle Condouret & Cathy Lachaume

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



## RAVIE : Relais Assistants de Vie

Principal acteur des politiques d'accompagnement des personnes en perte d'autonomie le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE** a l'ambition d'apporter des outils pour un maintien à domicile adapté. Afin de cibler **les aides à domicile employées directement par les usagers**, il a choisi de déployer un dispositif proposé par la **FEPEM et IPÉRIA** avec la mise en place de **RELAIS D'ASSISTANTS DE VIE**. Il s'agit d'une formation innovante, basée sur l'échange et le partage d'expériences.

Les **RAVie** ont pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,
- Rompre l'isolement des salariés.

Ces relais animés par Ipéria sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.

☐ **LES MARDIS 3, 10, 17, 24 & 31 MARS de 9H à 12H**

Lieu : Salle Léotard 54 bis avenue Ernest Léotard 11150 BRAM

**Renseignements et inscriptions OBLIGATOIRES auprès de : Mme Véronique SEGRIA AU 06 08 60 93 08**

