



Que 2026 vous offre la promesse des saisons : le Renouveau du printemps, la Légèreté de l'été la Récolte de l'automne et la Sérénité de l'hiver !

Nous vous souhaitons une année fertile en douceur, en forces retrouvées et en joies simples qui ne s'oublient pas.

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



PLAIGNE

OSER LE NUMÉRIQUE : DE L'INITIATION À L'AUTONOMIE

MERCREDIS 14, 21, 28/01/2026, 04, 11, 18, 25/02, 04, 11, 18/03 / 9h30 à 12h00

12 SÉANCES / Christophe Marty

Des séances pour vous initier au numérique et gagner en autonomie au quotidien. Plusieurs thèmes abordés : la découverte, sécurité numérique, maîtrise des outils, information en ligne, utilisation des sites administratifs et service en ligne, communication via les réseaux sociaux et e-mails. Des moments d'échanges et de partage conviviaux.

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

Lieu : Salle du Conseil de la Mairie – 11420 PLAIGNE



RIBOUISSE

GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

MARDIS 6, 13, 20, 27 JANVIER, 3, 10, 17 FEVRIER, 3, 10, 17, 24, 31 MARS / 14h à 15h15

12 SÉANCES / Eric Augoyard

Le Qi Gong est une gymnastique douce chinoise dont la spécificité est d'être pratiquée dans la lenteur, avec une écoute et une prise de conscience particulière du corps. Des séances pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration & découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Inscription : Eric Augoyard au **06 07 53 12 70**

Lieu : Salle des fêtes - Chemin de Gelade – 11270 RIBOUISSE



CASTELNAUDARY

HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

VENDREDIS 16 JANVIER au 3 AVRIL (hors vacances scolaires) / 15h45 à 17h45

10 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie

Des séances pour prévenir les douleurs articulaires, limiter les effets du déconditionnement physique, améliorer la qualité de vie pour un vieillissement actif, agir sur les conséquences physiques, psychologiques ou sociales du manque d'activité et des douleurs, accompagner le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé

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

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



PAYRA SUR L'HERS

ECHOS DU TEMPS, UNE RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE DE LA NATURE ET DES SOUVENIRS

MARDIS & VENDREDIS 17 & 20/02, 27 & 31/03, 14 & 17/04, 12/05/ 9h à 12h

8 SÉANCES / Association Lauragais Nature

Venez participer à la création et au montage d'un enregistrement audio mêlant récits de vie et souvenirs liés à la nature. Enrichis par une approche sophrologique et une immersion dans la nature, les participants seront ensuite amenés à rencontrer les enfants pour échanger sur ces témoignages.

Inscription : Association Lauragais Nature au **07 49 01 00 54**

Lieu : Salle du Conseil – 2 rue de la mairie – 11410 PAYRA SUR L'HERS



SOUILHE

GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

MARDIS 6, 13, 20, 27 JANVIER, 3, 10, 17 FEVRIER, 3, 10, 17, 24, 31 MARS / 10h30 à 11h45

12 SÉANCES / Eric Augoyard

Le Qi Gong est une gymnastique douce chinoise dont la spécificité est d'être pratiquée dans la lenteur, avec une écoute et une prise de conscience particulière du corps. Des séances pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration & découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Inscription : Eric Augoyard au **06 07 53 12 70**

Lieu : Salle des fêtes - place des Marronniers – 11400 SOUILHE





PECHARIC ET LE PY

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR !

MARDIS 13/01, 20/01, 3/02, 10/02, 17/02 & 17/11 / 14H à 16H

2 CONFERENCES & 4 ATELIERS / Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe

Des séances pour découvrir les clés pour une alimentation santé adaptée : bases & besoins spécifiques en protéines, gestion du poids, alimentation en lien avec : diabète, arthrose, troubles digestifs, ostéoporose... étude des étiquettes, les bonnes habitudes alimentaires, l'alimentation à petit budget, mais aussi les problèmes de sommeil, de stress, puis la dénutrition, sa prévention et si besoin la 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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



ASSECO : Les RDV CONSO

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif autour du thème **COMBIEN DE TEMPS DOIT ON CONSERVER NOS DIFFERENTS DOCUMENTS ?**

MARDI 20 JANVIER OU MARDI 3 FEVRIER de 9H30 à 11H30

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



LES PORTES D'AUDE » : LE JEU 100 % AUDOIS



Les **jeunes volontaires du Service Civique Solidarités Seniors** vous invitent à partager un moment convivial autour du jeu « **LES PORTES D'AUDE** » !

Créé par le Carcassonnais **Robert Delon**, il est un **mélange entre Jeu de l'oie et Trivial Pursuit** où vous rejoindrez la Cité de Carcassonne au départ des départements limitrophes (Ariège, Tarn, Hérault, Haute-Garonne et Pyrénées-Orientales).

Vous explorerez **les sites les plus emblématiques** du territoire en passant par différents thèmes : arts et festivités, spectacles, curiosités et légendes, gastronomie, vins et terroir, géographie, histoire, personnages, sites remarquables ainsi que villes et villages. **Un jeu de société mêlant découverte, anecdotes locales, bonne humeur, explorant NOTRE LAURAGAIS AUTREMENT !**



VENDREDI 16 JANVIER - 14H à 16H

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



JEUDI 15 JANVIER DE 9H30 À 11H30 : EXPLORATEUR DE FICHIERS, vers une compréhension du rangement de ses photos et documents (séance sous Windows 11) !

JEUDI 29 JANVIER DE 9H30 À 11H30 : VOTRE BOÎTE MAIL VOUS DONNE DES AILES : envoyer, recevoir devient si Facile

JEUDI 12 FEVRIER DE 9H30 À 11H30 : IA, OUI, MAIS ...POURQUOI ? on installe, on pratique !

JEUDI 26 FEVRIER DE 9H30 À 11H30 : SÉCURITÉ, ARNAQUES du moment et BON RÉFLEXES vers une navigation rassurante.

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 15 & 29 JANVIER et/ou JEUDI 12 & 26 FEVRIER 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



ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ EN QUELQUES MINUTES GRÂCE AUX TESTS ICOPE

Réalisez des **TESTS SIMPLES, RAPIDES ET ENTIÈREMENT GRATUITS POUR ÉVALUER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ** tous les six mois. Leur objectif : **vous aider à rester en forme, physiquement comme mentalement.**

Il vous suffit de télécharger **L'APPLICATION ICOPE** sur votre téléphone ou votre tablette, puis de créer votre compte. Une fois les tests effectués, un professionnel de santé peut vous rappeler si nécessaire pour faire le point avec vous.

Pour en savoir plus, vous pouvez découvrir le témoignage de Guy sur [Parcours 1 - Guy - YouTube](#) ou consulter le site <https://cpts-la.fr/> Si vous avez besoin d'aide pour vous lancer, vous pouvez prendre Rendez vous avec l'animateur numérique présent dans votre Espace Séniors



Vous n'avez pas de médecin traitant sur le territoire ? Votre médecin est parti à la retraite ? Faites vous connaître en remplissant le formulaire en ligne. Des formulaires papiers sont également disponibles dans votre Espace Séniors.



OFFREZ VOUS UN BILAN SANTE !

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 ? Obtenez des conseils personnalisés :

- en échangeant sur vos préoccupations personnelles et/ou familiales,
- en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier,
- en vous conseillant pour bien vivre votre avancée en âge sur tous les plans (sommeil, stress, alimentation, activité physique, audition, mémoire etc...) et ainsi profiter pleinement des années à venir.

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 19 JANVIER & 2 FEVRIER - SUR RDV ENTRE 9H & 16H30

Lieu : Espace Séniors 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.



JANVIER SOBRE OU LE MOIS SANS ALCOOL

Juste après le Nouvel An, **JANVIER SOBRE** est un challenge qui propose de faire une pause dans sa consommation d'alcool pendant un mois, afin de changer son rapport à l'alcool. La ville de **CASTELNAUDARY** a le plaisir de vous inviter à **UN CINÉ DÉBAT GRATUIT**, débat animé par **Laurence Cottet**, ancienne dépendante à l'alcool, patiente experte en addictologie au CHU de Grenoble et créatrice du mouvement Janvier Sobre, **Docteur Piponnier**, Médecin Généraliste addictologue & **Morgane Cadenat**, éducatrice CSAPA intermède.



« Des Jours meilleurs », comédie dramatique réalisée par Elsa Benett et Hippolyte Dard, raconte l'histoire d'un groupe de femmes venues se reconstruire dans un centre pour alcooliques. Leur dénominateur commun : avoir tout perdu à cause de l'alcool. Dans le cadre de leur thérapie, trois femmes, accompagnées d'un éducateur spécialisé, préparent le Rallye des Dunes, une course dans le désert marocain qui prouvera qu'elles sont plus fortes qu'elles ne le pensent.

JEUDI 29 JANVIER à 19H45 : CINÉ DÉBAT

Lieu : VEO CINÉMA - 31 Bd Général Lapasset, 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations et **INSCRIPTIONS**, contactez Mme Sylvie BALESTAN au 04 68 94 60 94

QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres agissent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, en particulier les plus fragiles. **Notre mission repose sur la création de liens sociaux authentiques et durables autour de chaque personne accompagnée.** Reconnue d'utilité publique, notre association est non confessionnelle et apolitique, et demeure depuis plus de 80 ans une référence dans la lutte contre l'isolement des aînés.

Dans une société où les personnes âgées sont encore trop souvent invisibles, confrontées à des préjugés ou à l'éloignement progressif des liens familiaux et sociaux, notre action apparaît plus essentielle que jamais. **Face aux enjeux du vieillissement, nous appelons chacun à se mobiliser pour faire de la place des aînés une priorité et leur permettre de vieillir dans la dignité, la sécurité et la sérénité.**

NOTRE MISSION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

Parce que l'isolement commence souvent *chez soi*, nous proposons un accompagnement humain, régulier et bienveillant



PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

REJOIGNEZ L'ÉQUIPE DE CASTELNAUDARY

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies.



Vous avez envie d'aider des personnes qui souffrent de solitude ?

Devenir bénévole c'est

- FAVORISER LE LIEN SOCIAL PAR UNE PRÉSENCE BÉNÉVOLE
- ORGANISER DES TEMPS CONVIVIAUX (sorties, séjours de vacances, festivités)
- PRENDRE PART À UNE VIE ASSOCIATIVE
- ALERTER-TEMOIGNER (contribuer à sensibiliser l'opinion)

Vous êtes une personne âgée et vous souhaitez rompre votre isolement, votre solitude ?

Être accompagné(e) c'est

- VOUS OFFRIR UNE PRÉSENCE SUR VOTRE LIEU DE VIE
- ÊTRE À VOS CÔTÉS DANS LE RESPECT DE VOS SOUHAITS ET DE VOS ENVIES
- VOUS PROPOSER DES ACTIVITÉS COLLECTIVES (sorties culturelles, séjours de vacances, festivités)
- PRENDRE LE TEMPS DE VOUS ÉCOUTER

Petits Frères des Pauvres de Castelnaudary
07 56 30 47 83
castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr



Visites de convivialité à domicile pour :
échanger, partager, écouter
créer un lien de confiance et de régularité
apporter chaleur humaine et présence

Participation à des moments collectifs:
ateliers collectifs
sorties culturelles
repas festifs (comme Noël...)

Accompagnement individualisé selon :
les envies
le rythme
les capacités
l'histoire de vie de la personne accompagnée



REJOIGNEZ-NOUS POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES AÎNÉS

Pour poursuivre ces actions essentielles auprès des aînés isolés, nous recherchons de nouveaux bénévoles désireux d'offrir écoute, présence et temps partagé.

Cette action est soutenue par la municipalité de Castelnaudary, l'Espace Séniors du Lauragais avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ainsi que par Malakoff Humanis.

Pour plus d'informations, contactez l'équipe des Petits Frères des Pauvres de Castelnaudary : 07 56 30 47 83 ou par mail à castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr



LES GOUTERS ANIMES

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 13 JANVIER – 14H30 à 16H30 – **Galette des Rois**
- ❑ MARDI 10 FEVRIER – 14H30 à 16H30 – **Chandeleur**
- ❑ MARDI 10 MARS – **LOTO**

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

Pour plus d'informations & inscription, contactez votre coordinatrice Fanny Lannoy au 07 56 30 47 83



PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS ?
VOUS VOUS SENTEZ SEUL(E) ?
VENEZ PARTAGER AVEC NOUS UN MOMENT CHALEUREUX ET CONVIVAL

PROCHAINS RENDEZ-VOUS
DU LIEN SOCIAL POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Mardi 13 janvier : Galette des Rois
Mardi 10 février : Chandeleur
Mardi 10 mars : Loto
Salle Sainte Catherine – 49 rue Benoite Groult

CONTACT
07 56 30 47 83
castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr





JANVIER - FEVRIER 2026

Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.

**Auprès de votre Espace Seniors – Sur inscription au 04 68 23 71 92**

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



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 13 JANVIER de 14H30 à 16H30

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 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... **La dégustation de la traditionnelle galette des rois** ponctuera notre après-midi. Venez nombreux, accueil chaleureux assuré !

JEUDI 22 JANVIER de 14H à 16H

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



REGARDS CROISES : ET SI NOUS CHANGIONS DE PLACE ?

ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / Sabine Reding-Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants

& Meriyem Nouri, psychologue vous invitent à un temps d'échange libre et convivial autour de la diffusion d'une émission télé qui a permis à des personnalités comme Bruno SOLO de vivre une expérience inédite auprès d'aidants, soulignant l'importance de leur engagement et des défis qu'ils rencontrent. Et si, nous aussi, l'espace d'un instant, nous échangeons nos rôles et croisons nos regards ?

MARDI 27 JANVIER de 14H à 16H

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



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 10 FEVRIER de 14H30 à 16H30

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





ATELIER INFORMATIF : LES MESURES DE PROTECTION

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

Votre proche aidé est en **difficulté pour gérer son courrier, ses démarches administratives, son budget ou son suivi bancaire** et vous l'aidez pour cela ?

Vous-même **souhaitez anticiper** une difficulté à pourvoir à vos intérêts ? Des mesures de protection juridiques et administratives existent afin de vous permettre d'agir pour un proche en étant reconnu légalement, ou bien de désigner par avance la personne qui vous représenterez en cas d'empêchement.

L'Espace Seniors du Lauragais vous propose une réunion d'information sur le thème de la protection judiciaire des majeurs vulnérables. **Les différents dispositifs tels que le mandat de protection future, la personne de confiance, la tutelle, la curatelle, l'habilitation familiale, etc. vous y seront présentés**

MARDI 17 FEVRIER de 14H à 16H – Entrée libre

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

L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS DU DEPARTEMENT DE L'AUDE

GRATUIT SUR
INSCRIPTION

PROPOSE:

UN TEMPS D'ECHANGE ANIME PAR SABINE LARROUDE-
REDING, CHARGÉE DE SUIVI DES PROCHES AIDANTS:

TUTELLE

CURATELLE

HABILITATION
FAMILIALE

MANDAT DE
PROTECTION
FUTURE

DIRECTIVES
ANTICIPEES

PERSONNE DE
CONFIANCE

PERSONNE A
PREVENIR

PROCURATIONS

Exercer une mesure de protection, c'est quoi?

Quelle protection pour mon proche?

PARLONS EN!

MARDI 17 FEVRIER 14H-16H



Espace Seniors Lauragais
49 rue de Dunkerque 11400 CASTELNAUDARY
04.68.23.71.90
eslauragais@aude.fr



LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO

Tous les mardis matins, **L'AGIRC-ARRCO** vous donne rendez-vous de 10h à 11h30, sur le site happyvisio.com pour une webconférence animée par **un expert du « vieillir heureux »** ! Chaque semaine, l'un de ces cinq thèmes sera abordé :

- ❖ Les clés du bonheur après 60 ans
- ❖ Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- ❖ Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches.
- ❖ Moi et les autres : la force du lien
- ❖ Les services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco : des solutions pour tous les âges de la vie.

Au programme : convivialité et bonne humeur pour faire le plein d'infos, de conseils et d'idées et vivre pleinement votre retraite, actuelle ou future.

En direct TOUS LES MARDIS MATINS - DE 10H À 11H30 ou en replay

Inscription simple et rapide sur le site www.happyvisio.com – Code Partenaire CASFR

Possibilité de prendre rendez-vous avec notre animateur numérique pour créer son compte

● ● ● WEBCONFÉRENCE ● ● ●

Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Les mardis

De 10h00 à 11h30

www.happyvisio.com



Inscription simple et rapide
Code partenaire : CASFR

Thématiques abordées :

- Les clés du bonheur après 60 ans.
- Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches.
- Moi et les autres : la force du lien.
- Les services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco : des solutions pour tous les âges de la vie.



Partagez un moment de convivialité et de bonne humeur tout en faisant le plein d'infos, de conseils et d'idées pour vivre pleinement votre retraite, actuelle ou future.



Le PLAISIR de LIRE

L'ENTRÉE EN EHPAD, COMMENT S'ADAPTER AU CHANGEMENT DE VIE,

ouvrage collectif sous la direction de Roger-Pol Droit et Dominique Coudreau, Editions PUF, Novembre 2025

Chaque année, en France, des dizaines de milliers de personnes entrent en Ehpad. Pour chacune d'entre elles, pour leur famille et leurs amis, c'est un événement encore trop souvent douloureux, malgré les efforts déployés par tous les professionnels. Comment faire mieux ? Comment rendre ce changement de vie moins difficile ? Comment l'accompagner efficacement, de manière individualisée et respectueuse ? Le passage du domicile à l'établissement spécialisé entrecroise de manière unique des questions médicales, psychologiques... Abordées dans cet ouvrage.

