

# 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.

*A l'aube de cette nouvelle année,  
acceptez de tout cœur  
nos vœux les plus chaleureux !*



## L'agenda

Programme de l'association **Cap Prévention Séniors**, une structure inter-régimes

### ISSEL

#### **HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !**

MARDIS 14, 21 & 28 JANVIER, 04 & 11 FEVRIER, 04, 11, 18 & 25/03, 01 AVRIL / 15H15 à 17H15

**10 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie**

Des séances réalisées par un enseignant en activité physique adaptée pour mieux comprendre les douleurs articulaires, les prévenir & agir sur les conséquences physiques. Une diététicienne présentera les habitudes alimentaires à privilégier pour lutter contre les douleurs articulaires avec un atelier fabrication du pain.

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

**Lieu :** Salle polyvalente - Chemin de l'Orient - 11400 ISSEL



### MONTREAL

#### **SENIORS CONNECTES - Perfectionnement**

MARDIS 14, 21 & 28 JANVIER, 4 & 11 FEVRIER, 4, 11 & 18 MARS / 9H à 12H

**8 SÉANCES / AGRI CAMPUS de Castelnaudary**

Des séances pour aller plus loin, pratiquer et conforter sa pratique autour des bases de l'informatique, la gestion des documents, naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux, permettre l'accès aux droits dématérialisés, un accompagnement dans l'ouverture des @-comptes et leurs consultations.

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

**Lieu :** Mairie – Salle Annexe – Rue de la Mairie – 11290 MONTREAL



### FANJEAUX

#### **SENIORS CONNECTES - Initiation**

LUNDISDIS 13, 20 & 27 JANVIER, 3 & 10 FEVRIER, 3, 10 & 17 MARS / 9H à 12H

**8 SÉANCES / AGRI CAMPUS de Castelnaudary**

Des séances pour découvrir les bases de l'informatique, créer et enregistrer des documents, naviguer sur internet, communiquer via une messagerie et/ou réseaux sociaux, permettre l'accès aux droits dématérialisés, un accompagnement dans l'ouverture des @-comptes et leurs consultations.

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

**Lieu :** Salle du conseil municipal - 2 rue Courtine Amiel - 11270 FANJEAUX



### PLAVILLA

#### **GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE**

MARDIS 7, 14, 21 & 28 JANVIER, 4, 11, 18 & 25 FÉVRIER, 4, 11, 18 & 25 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 polyvalente - 1 place de la mairie – 11270 PLAVILLA



### VILLESPY

#### **GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE**

MARDIS 7, 14, 21 & 28 JANVIER, 4, 11, 18 & 25 FÉVRIER, 4, 11, 18 & 25 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 polyvalente - grande rue – 11170 VILLESPY





**JEUDI 16 JANVIER DE 9H30 À 11H30 : DÉCOUVERTE DU SITE LE BON COIN :** Bien acheter, bien vendre et par-dessus tout se prémunir des arnaques !

**JEUDI 30 JANVIER DE 9H30 À 11H30 : CRÉER SON COMPTE IMPÔTS EN LIGNE.** Effectuer une pré-demande de carte d'identité, de passeport, consulter ses relevés de retraite : une séance pour ne pas rester démuni !

**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 16 JANVIER et/ou JEUDI 30 JANVIER 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

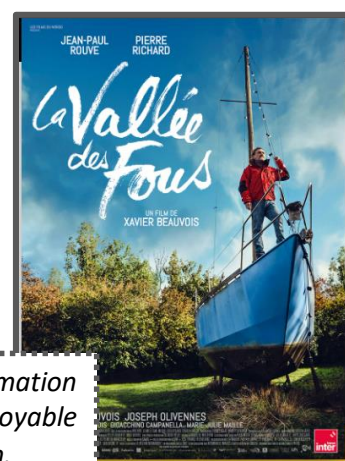
**Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90**



## 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.

*Le film « LA VALLÉE DES FOUS » nous invite à réfléchir aux possibilités de transformation personnelle, montrant que, même depuis un jardin, on peut se lancer dans une aventure incroyable et puiser dans des épreuves inattendues la force d'avancer, de devenir plus fort et plus humain.*



**JEUDI 23 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**



## ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

**ICOPE : UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS**

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (I cope en anglais, "Je fais face") est un programme **DE SANTÉ PUBLIQUE** qui s'inscrit dans une politique de prévention pour limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir et leur permettre de vieillir en bonne santé.

A partir de tests **rapides**, simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles: **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel avec l'appui d'outils numériques. Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

**N'HÉSITEZ PLUS ! Prenez Rendez-vous** pour passer le **TEST GRATUIT ET CONFIDENTIEL** avec un **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** de la CPTS

(Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois

**LUNDI 20 JANVIER entre 8H30 & 12H – Durée : 30 minutes**

**Inscription :** Mairie de VILLENEUVE LA COMPTAL au 04 68 23 09 11

**Lieu :** Mairie - 5 place Carnot - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

**LE PROGRAMME ICOPE**  
**PART EN TOURNÉE**

**LE 20 JANVIER**

**VILLENEUVE LA COMPTAL**

**À PARTIR DE 60 ANS**

UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ SERA PRÉSENT POUR VOUS TESTER. PROGRAMME GRATUIT. PLUS D'INFOS SUR [icope.fr](http://icope.fr)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE EN MAIRIE  
**04 68 23 09 11**

Le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, souhaite soutenir le programme national, proposé par l'Etat «**SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS**», qui lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle. Il a choisi de signer une convention avec **UNIS-CITÉ**, association pionnière du service civique en France.

Le programme **SOLIDARITÉ SÉNIORS** consiste à permettre aux séniors de recevoir des visites de convivialité d'un binôme de jeunes, à votre domicile ou dans le lieu de votre choix, mais également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.

Dans le cadre de la mobilisation Service Civique Solidarité Seniors, ces jeunes ont décidé de consacrer 8 mois de leur vie pour développer la **solidarité**, favoriser **les échanges entre générations**, se mobiliser pour contribuer au « **bien vivre** » des personnes âgées à leur domicile et au sein de leur quartier.

Agées de 16 à 25 ans, à **CASTELNAUDARY**, 4 jeunes volontaires se sont engagés en service civique. Concrètement, ils se proposent de vous rendre visite une à deux fois par semaine, chez vous ou dans un lieu qui vous plaît et vous proposent un temps d'échange, une petite balade, des jeux, de la lecture, pratiquent avec vous des loisirs créatifs et surtout...prennent soin de vous ! Ces visites sont gratuites.

Cette expérience permettra à cette génération de :

- Se sentir utile à la société*
- Donner de leur temps aux autres de façon solidaire*
- Gagner en compétences et confiance*
- Vivre une belle expérience et apprendre des autres*
- & pourquoi pas susciter des vocations professionnelles en lien avec le grand âge*



## **MERCREDI 8 JANVIER à 14H : LES JEUNES VOLONTAIRES VOUS INVITENT À VENIR LES RENCONTRER AUTOUR D'UN ATELIER CRÉATIF !**

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

**Si vous souhaitez bénéficier des visites faites par nos volontaires ou si vous connaissez une personne âgée dans votre entourage qui pourrait en bénéficier, contactez sans hésiter Manon JOLIMAY, coordinatrice UNIS-CITÉ au 07 64 87 32 95.**

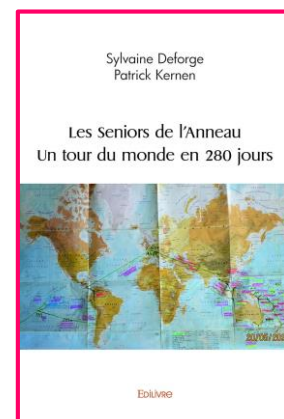


## Le PLAISIR de LIRE

**Les Seniors De L'anneau – Un Tour Du Monde En 280 Jours - Broché – 1 décembre 2020**  
de Deforge et Patrick Kermen Sylvaine (Auteur)

Pendant neuf mois, de la Birmanie au Costa Rica, ils font escale dans de multiples îles, de Bali à l'île de Pâques en passant par les Marquises. Ils découvrent une dizaine de volcans en Asie, dans le Pacifique et en Amérique latine. Ils sont séduits par les us et coutumes des pays traversés. Appréciant les contrastes, ils prennent aussi bien l'avion de ligne que le petit coucou, le bateau de croisière que de petites embarcations. Ils se déplacent à moto-taxi, à pied ou en auto-stop.

Les restaurants traditionnels, les étals éphémères, les hôtels luxueux ou les habitations sommaires leur donnent tout autant de plaisir. À chaque fois, ils sont accueillis par des sourires bienveillants. Ils sont heureux de constater que la structure familiale est encore bien vivace un peu partout. Ils apprécient les nouveaux modes de voyage, d'hébergement, de contact. Enfin, ils notent les bienfaits, mais déplorent aussi les méfaits, sans doute irrémédiables, de la mondialisation, notamment du tourisme de masse. Ils vous invitent à vous évader en partageant leurs émotions. Avec eux, vos cinq sens seront en éveil et vous apprécierez couleurs, douceurs, senteurs, saveurs pour chaque pays visité.



## REJOIGNEZ-NOUS POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES AÎNÉS !

L'association Petits frères des pauvres a initié une nouvelle équipe à **Castelnaudary**. Depuis quelques mois, l'équipe est à l'œuvre auprès des aînés isolés de la commune. Une équipe de 6 bénévoles propose des accompagnements à domicile et en hébergement collectif aux personnes isolées de plus de 50 ans, en priorité aux plus démunies. **Pour continuer cette action et en proposer de nouvelles : ateliers collectifs, sorties, séjour de vacances..**  
**L'équipe recherche de nouveaux bénévoles.**

### QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Le cœur de notre action est de créer du lien social autour de la personne accompagnée. Reconnue d'utilité publique, l'association des Petits Frères des Pauvres est non confessionnelle et apolitique. Association de référence sur les problématiques d'isolement de nos aînés depuis plus de 70 ans, les Petits Frères des Pauvres rappellent l'urgence d'agir contre ce fléau invisible, dans une société où les personnes âgées sont victimes de préjugés négatifs voire dévalorisants et où les nouveaux rythmes de vie conduisent malheureusement à une fragilisation des liens familiaux et sociaux.

Répondre aux enjeux du vieillissement est aujourd'hui une nécessité, alors **mobilisons-nous ensemble** pour faire de la cause des personnes âgées une priorité, et pour leur permettre de vieillir le plus sereinement possible.

**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-TÉMOIGNER (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

**L'association est à la recherche de bénévoles pour apporter du réconfort et de la joie à des aînés isolés.** Pourquoi devenir bénévole ?

- Améliorer le quotidien des personnes âgées
- Redonner le goût de la vie à nos aînés
- Partager des moments précieux et enrichissants.
- Effectuer des visites hebdomadaires à domicile ou en hébergement collectif
- Écouter, échanger, partager
- Participer aux actions collectives de l'équipe



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 [castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr)



## 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 (RAVie)**. 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 RELAIS ASSISTANTS DE VIE**

Vous êtes Assistant(e) de Vie, vous pouvez participer au Relais Assistants de Vie.

**3 BONNES RAISONS D'Y PARTICIPER :**

- 1 DE SENTIR MOINS SEUL
- 2 TRAVAILLER DES SÉJOURS COLLECTIFS ET PARALLÈLES
- 3 ÊTRE RECONNU COMME PROFESSIONNELLES

Un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 modules de 2h théoriques et 4 ateliers pratiques de 2h pour former à leur accompagnement.

RAVie FEPEM IPÉRIA

le service DE

**LES LUNDIS 27 JANVIER, 3 et 10 FÉVRIER et 3 et 10 MARS de 14h à 17h**

Lieu : Maison des associations - Salle Cybelle - 1, av Maréchal de Lattre de Tassigny - 11 400 CASTELNAUDARY

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



# 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

### 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

#### GRUPE 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 7 JANVIER de 14H30 à 16H30**

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

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

### « LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS »

#### Animé par Sabine 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 23 JANVIER de 14H à 16H**

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

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



### « ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ »

4 millions de personnes sont âgés de plus de 60 ans. 83 % des aidants auprès des personnes âgées (60 ans et plus) sont membres de la famille. L'aidant apporterait une aide à un proche pendant en moyenne 16 ans. Face à ces enjeux sociétaux, l'association **BRAIN UP** vous invite à participer aux ateliers, financés par l'association **CAP PREVENTION** en partenariat avec la commune de **FANJEAUX**, « ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ ».

Tout un programme proposé aux aidants afin de mieux connaître les aides afin d'être soulagés du quotidien, de partager des expériences, d'être conseillés par une psychologue dans la manière d'agir et de communiquer avec son proche, être accompagnés dans la vie au quotidien, dans la gestion des affaires courantes (les aides, le rythme, les activités), dans l'organisation de temps pour soi et pour sa santé.

**UNE CONFÉRENCE**, animée par une psychologue, suivie de **6 SÉANCES THÉMATIQUES** :

- ❖ Être Aidant : se connaître, organiser son quotidien
- ❖ Des moments pour soi ? Se faire aider - Anticiper l'avenir
- ❖ Valoriser l'estime de soi
- ❖ Se mettre en route
- ❖ Bilan & perspectives

**MARDI 14 JANVIER – 14H à 16H**

**CONFÉRENCE « Être aidant : accompagner, être accompagné, se protéger » - Animée par une psychologue**  
**Entrée libre et gratuite**

**Lieu :** Salle du conseil municipal - 2 rue Courtine Amiel - 11270 FANJEAUX



On les appelle les « proches aidants », les « aidants familiaux », plus rarement « les aidants naturels ». Ils apportent un soutien moral, physique, administratif, ou financier, à domicile ou à distance, à leur enfant en situation de handicap, leur parent en perte d'autonomie, leur époux ou épouse atteint d'une maladie chronique. Ils seraient entre **9 et 11 millions en France**, dont 700 000 enfants ou adolescents. Ces invisibles – à 60 % des femmes – évoluent dans une zone grise entre soutien familial « naturel » et soins professionnels. Ils peinent eux-mêmes à se reconnaître aidants ou, quand ils le conscientisent, à s'orienter dans le maquis des dispositifs pour faire valoir leurs droits.

A travers la question des aidants, **de nombreux enjeux sont mis sur la table : famille, solidarité, orientation des politiques publiques, conciliation de la vie privée et du travail, rôles masculins et féminins**. Jusqu'au tournant des années 2000, la question est pourtant restée cantonnée à la sphère privée. Mais pourquoi l'État l'a-t-il délaissée si longtemps ? Et que faudrait-il faire aujourd'hui pour prendre enfin soin de ceux qui prennent soin des autres ? Quel est le rôle des politiques publiques ? Du corps médical ? Des entreprises ? **Pour soutenir ces aidants que nous avons tous été ou que nous serons tous un jour.**

**UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE de Karine Le Loët, réalisée par Clémence Gross à écouter ou regarder sur le lien : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-aidants-la-vie-en-suspens>**



## Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

Destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, à leurs familles et à toutes les personnes se posant des questions sur cette maladie, l'Association France Alzheimer AUDE forme, informe, oriente, soutient...et propose des ateliers pour vous accompagner :

**GROUPES DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX**  
SAMEDIS 11/01, 8/02, 8/03, 12/04, 17/05, 21/06, 12/07 & 9/08 / 9H30 à 11H30

**8 RENCONTRES** / Association France Aude Alzheimer  
Un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche.

*Animées par : Michèle Condouret*  
**Inscription** : Association FAA au 06 51 86 43 11  
**Lieu** : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY

**ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS**  
LUNDIS 6/01, 10/02, 10/03, 7/04, 12/05, 16/06, 7/07 & 4/08/ 14h30 à 16H30

**8 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer  
Un moment de détente pour souffler, mieux faire face au stress et se reposer.

*Animées par : Michèle Condouret*  
**Inscription** : Association FAA au 06 51 86 43 11  
**Lieu** : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

### ENTRETIENS INDIVIDUELS

Face à une situation d'accompagnement difficile, Michèle CONDOURET, Géronto-Psychologue propose aussi des entretiens individuels avec une écoute & un soutien personnalisés, au domicile ou au local sur rendez-vous.

**Inscription** : Association FAA au 06 51 86 43 11  
**Lieu** : Maison des Associations 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

**ATELIER MEDIATION ARTISTIQUE AIDÉS - AIDANTS**  
VENDREDIS 17/01, 7/02, 7/03, 4/04, 16/05 & 13/06 / 10h30 à 12h30

**6 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer  
Musique, peinture, théâtre ou photographie adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées favorisant l'expression des capacités préservées & la créativité.

*Animés par : Laure Nghiem & Katia Vassal*  
**Inscription** : Association FAA au 06 64 20 63 72  
**Lieu** : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY

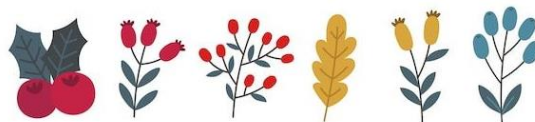
**STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS**  
LUNDIS 13/01, 3/02, 10/03, 7/04, 5/05 & 2/06/ 10H à 12H  
*Animés par Nicolas CHAPLAIN Psychologue Clinicien & Michèle NICOT bénévole*

**Inscription**: Association FAA au 07 87 01 76 25  
VENDREDIS 24/01, 21/02, 21/03, 18/04, 23/05, 20/06 & 11/07/ 10H à 12H

*Animés par Perrine SAUMITOU Psychologue Clinicienne & Marie-Paule Labitte bénévole*

**Inscription**: Association FAA au 06 07 91 95 04  
**7 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer  
Ateliers mobilisant les capacités cognitives, pour maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi, exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses.

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



**Pour plus de renseignements, contactez l'équipe du Lauragais : Michèle NICOT (Responsable Lauragais) au 06 83 12 96 18, Marie Paule LABITTE (Bénévole) au 06 89 04 37 46, Michèle CONDOURET (Géronto-psychologue) au 06 51 86 43 11**