

# Lettre d'information

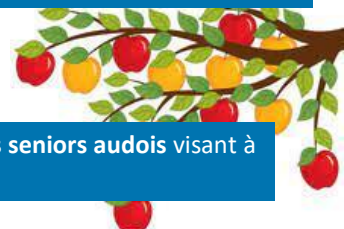
## DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

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.

La rentrée c'est pour tous les âges, son rythme s'impose tout naturellement à l'arrivée du mois de septembre. Nous avons hâte de vous retrouver, @ vos agendas !

## L'agenda



Des ateliers financés par la **Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois** visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

### CARLIPA

#### LES RECETTES DU « BIENVIELLIR »

Les JEUDIS 21 & 28/09, 5 & 12/10 / 10H à 12H

**4 SEANCES / ARCOPRED**

Bien manger, c'est trouver son juste équilibre. Adopter de bonnes habitudes alimentaires est la garantie de répondre aux besoins de l'organisme. Documentaire, débats et préparation de plats sont au programme ! Informés et formés vous connaîtrez les secrets des recettes pour bien vieillir.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente – Route de Bram – 11170 CARLIPA

### LASSERRE DE PROUILLE

#### LES RECETTES DU « BIENVIELLIR »

Les JEUDIS 21 & 28/09, 5 & 12/10 / 14H à 16H

**4 SEANCES / ARCOPRED**

Bien manger, c'est trouver son juste équilibre. Adopter de bonnes habitudes alimentaires est la garantie de répondre aux besoins de l'organisme. Documentaire, débats et préparation de plats sont au programme ! Informés et formés vous connaîtrez les secrets des recettes pour bien vieillir.

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

**Lieu :** Salle du Petit Foyer – Grand Rue – 11270 LASSERRE DE PROUILLE

### LABECEDE LAURAGAIS

#### SANTÉ VOUS BIEN !

MARDI 5 SEPTEMBRE / 10H à 12H

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

**CONFERENCE / MA VIE**

Les VENDREDIS 15/09 au 15/12 / 14H30 à 15H30

**14 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**

Les LUNDIS 25/09 & 23/10 / 14H30 à 16H30 & 20

NOVEMBRE / 14H à 17H

**3 SEANCES NUTRITION / Patricia LARCHER, Diététicienne**

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

**Lieu :** Salle Polyvalente – Place du Pressoir – 11400 LABECEDE LAURAGAIS

### PECHARIC ET LE PY

#### INITIATION À LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ PAR LES PLANTES MÉDICINALES

Les VENDREDIS 08 & 22/09, 13 & 20/10 / 14H à 17H

**4 SEANCES / CFPA LAURAGAIS**

Des ateliers pour utiliser les plantes médicinales, pour s'approprier les plantes sauvages par la cueillette ou cultivées dans le jardin, préparer des recettes à base de plantes (mélange de tisanes à confectionner, fabrication d'une macération...) pour se préparer à la saison hivernale.

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

**Lieu :** Salle de la mairie – Avenue de la Gare - 11420 PÉCHARIC-ET-LE-PY

### LAURAC

#### GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

MARDI 12/09 / 14H30 à 15H30

Les MARDIS 19 & 26/09, 3, 10, 17, 24 & 31/10, 7, 14, 21 & 28/11 / 14H à 15H

**12 SEANCES / 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 :** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

**Lieu :** Salle Des Fêtes – Place Blanche de Laurac – Rue du Pont – 11270 LAURAC

### RICAUD

#### COUP DE POUCE CONNEXION - Perfectionnement

Les JEUDIS 21, 28/09, 05, 12, 19, 26/10, 09 & 16/11 / 14H à 17H

**8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD**

Des séances pour parfaire, conforter votre pratique de l'informatique, approfondir vos connaissances, redécouvrir la bureautique, Internet, la Messagerie, la gestion de dossier...

**Inscription :** MSA Services au **04 68 11 77 33**

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

## SOUILHE

### GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

Les MARDIS 12, 19 & 26/09, 3, 10, 17, 24 & 31/10, 7, 14, 21 & 28/11 / 10H30 à 11H30

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

**Lieu :** Salle Des Fêtes – Place Des Marronniers – 11400 SOUILHE

## VERDUN LAURAGAIS

### COUP DE POUCE CONNEXION - Perfectionnement

Les MERCREDIS 27/09, 04, 11, 18, 25/10, 08, 15 & 22/11/ 14H à 17H

**8 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD**

Des séances pour parfaire, conforter votre pratique de l'informatique, approfondir vos connaissances, redécouvrir la bureautique, Internet, la Messagerie, la gestion de dossier...

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

**Lieu :** salle de « LE MOULIS » - Village Vacances - 11400 VERDUN LAURAGAIS

## VILLENEUVE LA COMPTAL

### SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

Les MARDIS 5 & 19/09, 3 & 17/10, 7 & 21/11 10H à 12H

**6 SÉANCES / Delphine Baral, praticienne certifiée en aromathérapie, réflexologie plantaire**

Des séances pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

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

**Lieu :** Salle des associations - Rue de l'Envol - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL



## DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES



### PAYRA-SUR-L'HERS

**DIMANCHE 24 SEPTEMBRE / 9 H À 12 H - LA PIÈGE EN AUTOMNE - 5 km / Facile**

Circulons sur les chemins retrouvés à la rencontre de la flore automnale de ce petit village de la Piège.

**Inscription :** Nature En Jeux, Aurélie AZEMA, 07 68 42 10 29

**Lieu :** RDV devant la mairie. *Matériel d'observation fourni.*



## « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette.**

**☐ JEUDI 14 SEPTEMBRE ET/OU JEUDI 21 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H :**

**L'UTILISATION DU SMARTPHONE ou de la TABLETTE**

Une tablette, un smartphone... ou les deux ? Par opposition à un ordinateur fixe qui reste à l'abri à son domicile, le terminal mobile ou la tablette, vogue au gré de nos déplacements. La principale différence réside dans la taille de l'écran. Les smartphones ont généralement un écran variant entre 4"/10 cm et 7"/17 cm, tandis que la tablette dépasse ces dimensions. Ils sont en fait utilisés de façon très différente. Les deux sont des outils puissants, souvent sous-exploités et pas toujours bien utilisés. Un atelier pour découvrir les usages et les fonctionnalités !

**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 14 SEPTEMBRE de 13H30 à 17h**

**☐ JEUDI 21 SEPTEMBRE 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 : UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS POUR PREVENIR LES RISQUES LIES A L'AGE

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (Integrated Care for Older People, d'après Icope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui permet d'expérimenter une nouvelle approche **préventive des soins**. A partir de tests 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 (Infirmier, kiné, travailleur social...) 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 (30 minutes)** auprès de votre Espace seniors Lauragais, pour télécharger l'application, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation de manière accompagnée.



## NOUVEAUTÉ

❑ **RDV LUNDI 11 SEPTEMBRE - 8H30 à 12H**

**Lieu :** Stand devant l'office du tourisme – Place de la République – CASTELNAUDARY

### LE PROGRAMME ICOPE FAIT SON MARCHÉ !

Un **professionnel de santé** de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois sera présent sur le marché de CASTELNAUDARY pour vous aider à vous tester et maintenir votre autonomie – **dépistage gratuit**

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



## BIEN-VIVRE

### LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interactions sociales... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est pourtant un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.



*L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer.*

Le **DEPARTEMENT** 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.

**Nouveau!**

### ET SI VOUS ÉTIEZ TENTÉ(E) DE VENIR ?

Au fil de nos rencontres dans le cadre du dispositif de lutte contre l'isolement, certains d'entre vous ont pu partager le sentiment d'être dans l'incapacité de faire de nouvelles rencontres, de pouvoir les amorcer et impulser cette démarche.

**SORTIR DE CHEZ VOUS**, pouvoir vous **REDONNER CONFIANCE** c'est le pari que nous faisons en créant cette bulle d'échanges et de convivialité dans un espace contenant, bienveillant ancré dans le présent.

Cette initiative, animée par Meriyem Nouri, psychologue est pour vous l'occasion de créer de **nouvelles interactions sociales**, de **renouer avec votre bien être physique et psychique** que la monotonie du quotidien est venue déstabiliser.

❑ **RDV MARDI 5 SEPTEMBRE / 9H à 10H30**

### « BULLE D'ÉCHANGES & DE CONVIVILITE »

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

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





# i QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

Une **CHUTE** peut avoir de réelles conséquences sur notre mode de vie et nous conduire à redouter le moindre déplacement. C'est pourquoi il est important de la prévenir et, si elle survient, d'en analyser les raisons et de se remettre au plus vite à ses activités habituelles. Chacun de nous peut, à un moment donné, perdre l'équilibre et faire une chute. Parfois, il arrive même que le fait d'être seul(e) suffit à nous faire craindre de tomber.

En cas de chute, ne pas hésiter à appeler le 15 pour demander conseil. Même une chute sans gravité peut inquiéter.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE :

- Avoir toujours à portée de main, un téléphone sans fil, où sont enregistrés en favoris les numéros d'urgence et ceux des personnes à prévenir.
- Sur un mobile, les numéros d'urgence sont automatiquement accessibles, sans avoir à faire de code secret
- Souscrire à un contrat de télé sécurité pour une intervention physique

On peut parfois hésiter à refaire certains gestes du quotidien, aussi bien chez soi qu'à l'extérieur. Dans tous les cas, parlez-en d'abord à votre médecin traitant qui en identifiera les causes.

- Il analysera vos ordonnances pour y déceler d'éventuelles incompatibilités entre médicaments.
- Il apaisera vos inquiétudes et, si nécessaire, vous prescrira des **séances de rééducation** pour que vous puissiez continuer à bouger et à poursuivre vos occupations.
- Il peut aussi vous recommander **une activité physique, encadrée par un professionnel** qui s'adaptera à vos capacités.

## Apprendre à se relever en cas de chute



Des informations et des brochures sont disponibles dans l'espace documentation de votre Espace Seniors



## REPRISE GYM SANTE SENIORS - LAURAGAIS

Pour prévenir les chutes, le maintien d'une activité physique régulière est déterminant pour conserver les capacités fonctionnelles nécessaires aux activités de la vie quotidienne, jouant ainsi un rôle important dans le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées. **L'association MA VIE vous propose à partir du 11 septembre, de venir tester et essayer l'activité sur 2 séances avant de vous engager sur l'année (36 séances de 1h), 17€ adhésion + 51€ les 12 séances**

- ❑ **BRAM** : MARDI 9h-10h salle de danse, parking du collège
- ❑ **CASTELNAUDARY** : LUNDI 17h à 18h Dojo Millénaire  
MERCREDI 14h-15h Dojo Pierre De Coubertin
- ❑ **FANJEAUX** : MARDI 10h30 à 11h30, Salle des Fêtes
- ❑ **LAURAC** : JEUDI 14h à 15h, Salle des Fêtes
- ❑ **LASSERRE DE PROUILLE** : JEUDI 9h à 10h, Grand Foyer
- ❑ **MONTRÉAL** : MARDI 14h à 15h, Foyer rue de la mairie
- ❑ **ORSANS** : LUNDI, 9h15 à 10h15, Salle des fêtes
- ❑ **PAYRA SUR L'HERS** : JEUDI 10h45 à 11h45, Salle des fêtes
- ❑ **PEYRENS** : MARDI 14h à 15h, Foyer
- ❑ **PEXIORA** : VENDREDI 9h15 à 10h15, Espace Associatif
- ❑ **ST MICHEL DE LANES** : LUNDI, 11h à 12h, Salle des fêtes
- ❑ **ST PAPOUL** : MERCREDI 9h à 10h, Salle Occitane
- ❑ **VILLENEUVE LA COMPTAL** : MERCREDI 10h30 à 11h30, Salle de L'Envol
- ❑ **VILLESPIY** : JEUDI, 15h30 à 16h30, Salle des fêtes

SEPTEMBRE 2023  
dans le respect des mesures sanitaires

### GYM SANTE SENIORS LAURAGAIS

Activité Physique Adaptée  
Equilibre, renforcement musculaire, souplesse, coordination, motricité, mémoire, etc

2 séances d'essai sans engagements, paiement au trimestre

Inscriptions et renseignements  
Marion LAUZE 06 15 83 69 27  
marionlauze@gmail.com / mavie.apa@gmail.com



Pour plus d'informations et inscription, contactez l'Association Ma vie au 06 15 83 69 27

# Spécial Aidants !

Actualité !

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

## BALADE CONTÉE : UNE SORTIE NATURE POUR UN PEU DE RÉPIT

Les services Environnement & Prévention/Espaces Seniors du Département de l'Aude proposent aux **AIDANTS/AIDÉS** de se retrouver dans un moment de détente à travers la découverte d'un **ESPACE NATUREL** près de **MONTEFERRAND**. Les associations **ECODIV & NATURE EN JEUX**, guideront cette sortie, pour partager l'histoire du site visité, vous faire découvrir la faune et la flore. Avec la participation de « **Patrimoine et Culture** » & du **PETR**

### « À LA DÉCOUVERTE DU SEUIL DE NAUROUZE »

Le seuil de Naurouze constitue le partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée. C'est également l'endroit que Pierre-Paul Riquet a choisi pour faire déboucher la rigole d'alimentation du canal du Midi.

Vous pourrez choisir entre :

- une petite balade de 2,5 kilomètres au départ de l'Obélisque (découverte naturaliste et historique),
- une animation statique "Réveille le botaniste artiste qui est en vous" et réalisez un tableau sauvage à base de pétales, feuilles et autres merveilles de la nature.

Nous terminerons par une **DÉGUSTATION** tous ensemble des **BOISSONS SAUVAGES** plus surprenantes les unes que les autres.

### MARDI 19 SEPTEMBRE de 14H à 17H

RDV à l'Espace Seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque à Castelnaudary  
Covoiturage organisé pour se rendre sur le site ou RDV au parking du seuil de Naurouze, Route du Ségala. Des sièges pliants seront fournis en cas de besoin sur le parcours.

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90

### BALADE GUIDÉE

AIDANTS / AIDÉS  
UNE SORTIE POUR UN PEU DE RÉPIT !  
MONTEFERRAND



INSCRIPTION OBLIGATOIRE :  
04.68.23.71.90

Covoiturage organisé pour se rendre sur le site (à signaler lors de la réservation)

ESPACE SENIORS  
du Lauragais  
eslauragais@audefr



## LA PAUSE AIDANT(E)S

### PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Pour notre pause aidant(e) de la rentrée, Sabine LARROUDE vous propose de vous retrouver pour un moment convivial où nous pourrions partager **NOS SOUVENIRS ESTIVAUX**, les projets pour la saison automnale, ou échanger autour de tout autre sujet qui suscite votre intérêt.

### MARDI 12 SEPTEMBRE de 9H30 à 11H

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



LA PAUSE AIDANT(E)

PAPOTAGE & PARTAGE  
LE 2EME MARDI DE CHAQUE MOIS  
RDV SALLE PASTEL - 49 RUE DE DUNKERQUE - CASTELNAUDARY



## ATELIER PHOTO LANGAGE

### MOMENT D'ÉCHANGES / Meriyem Nouri, psychologue

Le photolangage est un outil de travail de médiation thérapeutique 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. Cette approche peut également permettre de relativiser sa propre perception d'une situation.

### JEUDI 7 SEPTEMBRE de 14H30 à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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





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 :

**FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX**  
SAMEDI 16/09, 30/09, 14/10, 28/10, 18/11/ 9H à 11H30

**5 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer

Module 1 – Connaître la maladie d'Alzheimer  
Module 2 – Communiquer et comprendre  
Module 3 – Accompagner au quotidien  
Module 4 – S'informer sur les aides possibles  
Module 5 – Être l'aidant familial

*Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot*

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

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



**GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX**  
SAMEDI 09/09, 07/10, 04/11, 02/12 / 9H30 à 11H30

**4 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

**EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS avec l'accompagnement de l'AIDANT**

MERCREDI 5/09, 6/09, 13/09 / 14H

**BILAN INITIAL** / Association France Aude

MERCREDI 20/09, 27/09, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10 / 14H30 à 16H30

**6 ATELIERS** / Association France Aude Alzheimer

LUNDI 27/10 / 9H30 à 15H30

**BILAN FINAL CONVIVIAL** / Association France Aude

Accompagnement psycho-social adapté pour développer les habiletés, compétences ou capacités, pour retrouver l'estime de soi et agir sur son quotidien.

*Animés par : Michèle Condouret & Marie-Paule Labitte*

**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**

LUNDI 4/09, 2/10, 6/11 et 4/12 / 14h30 à 16H30

**4 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

**ATELIER MEDIATION ARTISTIQUE AIDÉS - AIDANTS**  
SAMEDI 19/08, 23/09, 21/10, 25/11 et 16/12 / 10H à 12H

**5 RENCONTRES** / 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.

*Animées 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**

LUNDI 11/09, 9/10, 6/11 et 4/12 / 10H à 12H

**4 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.

*Animées par Nicolas Champlain & Marie-Paule Labitte*

VENDREDI 8/09, 6/10, 3/11 et 1/12 / 10H à 12H

**4 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer

*Animées par Perrine Saumitou & Marie-Paule Labitte*

**Inscription** : Association FAA au 07 87 01 76 25

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

Association présente  
au Forum des Associations :  
**SAMEDI 2 SEPTEMBRE** à partir de 9h  
Gymnase Pierre de Coubertin

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.

**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**