



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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

BELPECH
SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ
MARDIS 9, 16, 23, 30/09 & 7, 14/10 / 14H à 16H
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 : Delphine BARAL au 06 72 67 29 64
Lieu : Tiers Lieu Bellopodien - Agence Postale - 1 place de l'Eglise – 11420 BELPECH

BRAM
BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR !
MARDIS 16 & 30/09, 14/10, 4 & 18/11 / 14H à 16H
2 CONFÉRENCES & 3 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 : Les Halles Claude Nougaro - 9 Place Carnot – 11150 BRAM

CASTELNAUDARY
LA CULTURE S'INVITE CHEZ VOUS !
VENDREDIS 26/09, 3, 10 & 17/10 / 9H30 à 12H
4 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD
Venez découvrir nos ateliers loisirs & culture. Apprenez en plus sur les secrets et les mystères de l'histoire via des conférences en ligne sur différentes thématiques : histoire de l'art, musique, cinéma, art ... Dispositifs Culturmoov, Culture du Cœur, séjours vacances, conférence Notre Dame de Paris & sur la gastronomie !
Inscription : Espace Seniors au 04 68 23 71 90
Lieu : Salle Pastel - 49 Rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

FERRAN
SÉRÉNITÉ ET SANTÉ GRÂCE AUX PLANTES MÉDICINALES
Les VENDREDIS 19 & 26/09, 3 & 17/10 / 14H à 17H

4 SÉANCES / CFPA LAURAGAIS

Des ateliers pour se réapproprier des plantes sauvages et cultivées: retour à la nature-reconnexion à son environnement par la cueillette ou le jardin, préparation de recettes à base de plantes (séchage de plantes, mélange de tisanes à confectionner, fabrication d'alcoolatures, de baumes...) et enfin usage de ces préparations pour soi-même.

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Foyer - 3 place de la mairie – 11270 FERRAN

LASBORDES
SANTÉ VOUS BIEN !
MARDI 3 SEPTEMBRE / 10H à 12H
Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée - **CONFÉRENCE / MA VIE**
MARDIS 9/09 au 25/11 / 15H30 à 17H
15 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE
JEUDIS 18/09 & 9/10 / 15H30 à 17H30 & MERCREDI 22/10 / 14H30 à 17H30

3 SÉANCES NUTRITION / Marion Smith, Diététicienne

Inscription : Association Ma vie au 06 15 83 69 27

Lieu : Salle polyvalente - Impasse du Stade – 11400 LASBORDES

LAURABUC
RÉFLEXO-ME® « Soyez acteur de votre bien-être »
MARDIS 16, 23, 30/09, 7 & 14/10 / 10H à 12H

5 SÉANCES / Corinne CALVO, Association AFRI

Des ateliers pour découvrir la Réflexologie, méthode de stimulation de zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps pour mieux gérer ses émotions, son sommeil, la détente musculaire, la digestion & son bien être.

Inscription : Corinne Calvo au 07 81 98 63 35

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

MIREVAL LAURAGAIS
TRAVAILLER SA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR
LUNDIS 15, 22, 29/09, 6, 13 & 20/10 / 14H à 16H

6 SÉANCES / Perrine Saumitou, PSYCHOLOGUE - BRAIN UP

Les différents types de mémoire, les fonctions qui les soutiennent (attention, perception, langage...), des conseils pratiques et une mise en application concrète. Une séance "hors les murs" viendra clôturer le cycle, pour ancrer les acquis dans la vie réelle.

Inscription : Brain Up au 09 72 52 27 01

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

LES CASSES

LES GESTES QUI SAUVENT

VENDREDIS 12/09, 19/09, 26/09 & 3/10 / 9H à 12H

4 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

Avec les conseils d'un formateur secouriste, vous allez apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante pour répondre au mieux aux réalités de notre quotidien et agir face aux différents dangers de la vie courante.

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

Lieu : Foyer Rural - Allée des Platanes – 11320 LES CASSES

SAINT PAPOUL

MOBILITÉ, SÉCURITÉ, JE M'INFORME

MARDIS 16/09, 23/09 & 30/09 / 9H à 12H

3 SEANCES / ASSOCIATION LA ROUE QUI TOURNE

Des séances autour de la réactualisation des connaissances du code de la route en tant qu'usagers vulnérables, les nouveaux panneaux, la réglementation, le stationnement, les facteurs accidentogènes, un focus sur le constat amiable, le rond-point, dépassement ...

Inscription : La Roue Qui Tourne au **07 68 13 87 23**

Lieu : Salle Occitane - Rue de l'Evêché – 11400 SAINT PAPOUL

SAINT GAUDERIC

MOBILITÉ, SÉCURITÉ, JE M'INFORME

JEUDIS 18/09, 25/09, 2/10 / 9H à 12H

3 SEANCES / ASSOCIATION LA ROUE QUI TOURNE

Des séances autour de la réactualisation des connaissances du code de la route en tant qu'usagers vulnérables, les nouveaux panneaux, la réglementation, le stationnement, les facteurs accidentogènes, un focus sur le constat amiable, le rond-point, dépassement ...

Inscription : La Roue Qui Tourne au **07 68 13 87 23**

Lieu : Salle du Conseil Municipal - 5 Rue de la Mairie - 11270 SAINT-GAUDÉRIC

VERDUN EN LAURAGAIS

ATELIER SOMMEIL

MARDIS 16, 23, 30/09, 7, 14 & 21/10 / 10H30 à 12H

6 SEANCES / NEO SILVER

Un parcours pour comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement, explorer les causes de ses troubles du sommeil, adopter des comportements et pratiques favorables, développer des routines du soir personnalisées, maîtriser des techniques de gestion du stress et des émotions pour réduire les sources de tension.

Inscription : NEOSILVER au **09 80 80 43 15**

Lieu : Village de vacances « le moulis » - Pont du Moulin d'amont – 11400 VERDUN EN LAURAGAIS



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



JEUDI 11 SEPTEMBRE DE 9H30 À 11H30 : LE TÉLÉPHONE, ce petit ordinateur accessible à tous : ici on allume, on s'intéresse aux réglages et fonctions de base.

JEUDI 25 SEPTEMBRE DE 9H30 À 11H30 : TÉLÉPHONE PERFECTIONNEMENT : classer ses photos, retrouver ses téléchargements, utiliser un outil de communication en visio (WhatsApp)...Venez avec vos questions !

JEUDI 9 OCTOBRE DE 9H30 À 11H30 : SAUVEGARDER SES DOCUMENTS, oui mais comment ?

JEUDI 23 OCTOBRE DE 9H30 À 11H30 : L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE un bien grand mot pour un outil accessible à tous ! Venez découvrir Tchat Gpt, Copilot...

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** :

☐ **JEUDIS 11 & 25 SEPTEMBRE, 9 & 23 OCTOBRE 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



LES RENCONTRES MEDIATHEQUES

Savoureuses, mystérieuses, joueuses les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais Audois !

Nous découvrirons la bibliothèque de Villeneuve la Comptal, à l'ombre des anciennes murailles du château de Jean de Bernuy, avec à ses pieds la plaine du Lauragais...La découverte de cette bibliothèque s'accompagnera aussi de récits mystérieux, parfois sanglants du Lauragais, animée par les bibliothécaires !

☐ **VENDREDI 26 SEPTEMBRE à 14H30**

Lieu : MEDIATHEQUE - 1 rue du château - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

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



La convention « **OPÉRATION TRANQUILLITÉ SENIORS** » entre la **Préfecture de l'Aude**, le **groupement de Gendarmerie de l'Aude** et le **Département** a pour objectif de conjuguer les efforts pour une vigilance renforcée des personnes âgées afin de réduire leur vulnérabilité et de lutter plus efficacement contre les vols et atteintes volontaires les visant.

Une **RÉUNION D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION** animée par la **Gendarmerie Nationale** est proposée aux personnes de plus de 60 ans du territoire du Lauragais, sur la **commune de SAINT PAPOUL**.

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés.

MARDI 14 OCTOBRE - 9H30 à 12H

Lieu : Salle des Fêtes – Rue de l'Evêché – 11400 SAINT PAPOUL

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



OFFREZ VOUS UN BILAN SANTE POUR CETTE RENTREE !

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 15 SEPTEMBRE & 29 SEPTEMBRE – 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 en envoyant un mail sur accueil.toulouse@centredeprevention.fr



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 **LES APPAREILS RECONDITIONNES, BONUS REPARATION & ETIQUETTE ENERGIE**

MARDI 16 SEPTEMBRE de 9H à 12H OU MARDI 23 SEPTEMBRE de 9H à 12H

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



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.

JEUDI 11 SEPTEMBRE – 14H30 à 16H30 – Jeux

MERCREDI 8 OCTOBRE – 14H30 à 16H30 – Balade en péniche

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

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





CENNE MONESTIES

CHAUVES SOURIS ET ETOILES EN CENNE
VENDREDI 19 SEPTEMBRE / 19H à 23H
0 km / Facile

L'usine Cayre de Cenne-Monestiés accueille nombre de chauves-souris. Venez les découvrir au crépuscule et profiter ensuite de leur environnement en comptant et contemplant les étoiles.

Inscription : Ecodiv - Jean Muratet

Lieu : Rendez-vous parking de l'usine Cayre, au nord du village, au bout du chemin du Paradis, le long du Lampy

Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds (gants, bonnet, etc.), couverture, plaid et fauteuil

MOLLEVILLE

ENQUETE AU BORD DE L'EAU
SAMEDI 20 SEPTEMBRE / 9H à 12H
4 km / Facile

Savez-vous mesurer un lac ? Un arbre ? Trouver les bioindicateurs ? Non ? Alors venez enquêter avec nous pour découvrir tous ces mystères.

Inscription : Nature en jeux - 07 68 42 10 29

Lieu : Rendez-vous devant la mairie - **Matériel d'observation fourni**

HOUNOUX

LECTURE DE PAYSAGES AU FUSAIN
SAMEDI 20 SEPTEMBRE / 14H à 17H
4 km / Moyen

Découvrez comment fabriquer le fusain et dessinez le paysage sur une vue à presque 360° entre les Pyrénées, le massif de la Malepère et la Montagne noire.

Inscription : Grains d'Art - 06 88 64 12 38

Lieu : Rendez-vous devant la mairie

Matériel d'observation & fusain fournis - Apporter cahier ou papier.

BELPECH

VENEZ ADMIRER LES BELLES PLANTES DE BELPECH
SAMEDI 11 OCTOBRE / 14H à 17H
4 km / Facile

Un vieux château - des ruines du Castelas - et autour ces belles plantes sauvages qui, elles, reviennent tout le temps ! Même en automne pour nous réjouir de leurs beautés !

Inscription : La Stellaire - 06 02 29 95 86

Lieu : Rendez-vous place de l'église - **Matériel d'observation fourni**

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



SALON des SENIORS "Bien vieillir chez soi" : vivre sa retraite en toute sérénité

Comment rester autonome, en forme et bien entouré en avançant en âge ? C'est la question au cœur du salon "Bien vieillir chez soi", organisé par la **Ville de Castelnaudary**, en partenariat avec la **Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois**, un événement gratuit ouvert à tous les seniors et leurs proches. Deux journées riches en conseils, rencontres et découvertes pour bien vivre chez soi, plus longtemps et en toute confiance. À ne pas manquer !

VENDREDI 19 SEPTEMBRE - 14H à 17H30 : UNE APRÈS-MIDI SPÉCIALE SANTÉ
 Des stands, des ateliers « santé », des échanges avec des professionnels et des informations utiles animés par le Centre Hospitalier de Castelnaudary, la CPAM, la CPTS, le Conseil Départemental de l'Aude.

Lieu : Résidence Autonomie Pierre Estève – 34 Rue du Général Laperrine - CASTELNAUDARY

SAMEDI 20 SEPTEMBRE - 9H à 16H30 : CONFÉRENCES avec la **GENDARMERIE ET LA CHAMBRE DES NOTAIRES DE L'AUDE**, **35 STANDS** pour trouver des solutions concrètes pour aménager votre logement, connaître les aides financières mobilisables, savoir où et comment solliciter les prestataires dédiés à l'accompagnement humain et à la santé, se questionner sur l'accès aux droits, à la retraite, à la succession & préserver votre bien-être au quotidien en échangeant avec les associations locales d'entraide et de loisirs. *Des food trucks pour se restaurer seront présents.*

Lieu : Halle Aux Grains – 2 place de la République - CASTELNAUDARY



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





SEPTEMBRE – OCTOBRE 2025

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 PROCHE AIDANT, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



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

Le photolangage est un outil qui facilite et libère la parole, à travers un ensemble de photographies variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie...

Chaque participant peut choisir une ou plusieurs images et exprimer ce qu'elle(s) évoque(nt) pour lui au moment de l'atelier. Il s'agit d'associer des idées, déclencher ou amorcer les échanges dans un climat bienveillant et créatif, pour aller vers un lâcher prise personnel et à la rencontre de l'autre. La photographie facilite l'expression de la parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant.

☐ MARDI 2 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



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...

☐ JEUDI 18 SEPTEMBRE de 14H à 16H – Entrée libre

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 7 OCTOBRE 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



REGARDS CROISES: LES JEUNES/LES VIEUX : DEUX MONDES A PART ?

ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants & Meriyem Nouri, psychologue

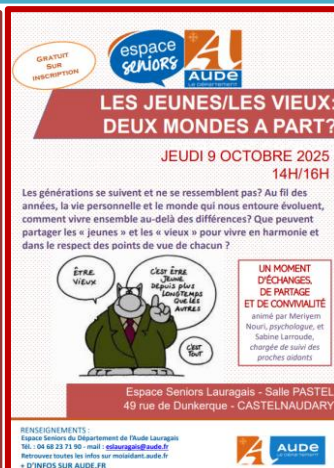
Les générations se suivent et ne se ressemblent pas ? Au fil des années, la vie personnelle et le monde qui nous entoure évoluent. Comment vivre ensemble au-delà des différences ? Que peuvent partager les « jeunes » et les « vieux » pour vivre en harmonie et dans le respect des points de vue de chacun ?

Avec la participation d'étudiantes du Centre de Formation de la Rouatière & jeunes engagés dans le dispositif service civiques

☐ JEUDI 9 OCTOBRE 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



SEMAINE BLEUE & JOURNEE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Dans le cadre de la **Charte Aînés** signée conjointement entre la **Mutualité Sociale Agricole Grand Sud**, le **CIAS/SPASAD Piège Lauragais Malepère** et la **Communauté de communes Piège Lauragais Malepère** à laquelle l'Espace Seniors du Lauragais est associé, en cette rentrée, les partenaires ont fait le choix de venir à la rencontre des habitants du territoire de la communauté de communes Piège Lauragais Malepère, ils vous convient à trois rendez vous :

ACCUEIL DE LA TOURNÉE DU BUS « L'AGIRC-ARRCO À VOTRE RENCONTRE » !

☐ **MERCREDI 17 SEPTEMBRE de 9h30 à 12h**

Lieu : Marché de BRAM- carrefour du Général de Gaulle. Profitez de cette halte pour :

- ✓ Bénéficier de conseils, d'informations autour du soutien à domicile, de l'adaptation du logement, des solutions de répit pour les aidants, prévention, hébergement pour personnes âgées ...
- ✓ Être informé par un Conseiller de l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco sur les droits à la retraite complémentaire ou sur les démarches à effectuer pour demander sa retraite (droits à la réversion – cumul emploi retraite – impact du rôle d'aidant sur les droits à la retraite – futurs droits à la retraite pour les salariés
- ✓ Echanger avec un professionnel de santé autour du dispositif ICOPE
- ✓ Rencontrer les équipes du CIAS PLM, de la Maison France Service, de la MSA & de l'Espace Seniors Lauragais pour connaître leurs missions respectives.



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco
L'AGIRC-ARRCO
À VOTRE RENCONTRE

En partenariat avec le Service Autonomie Aide et Soins du CIAS Piège Lauragais Malepère, France Services, la Mutualité Sociale Agricole Grand Sud, l'Espace Seniors du Lauragais et la Commune de BRAM. Vous aurez possibilité de passer un test ICOPE avec un professionnel de santé.

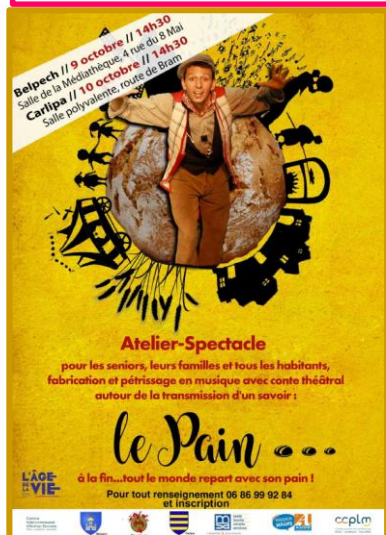
Découvrez nos services d'accompagnement et de prévention :

- Le soutien à domicile
- L'adaptation du logement
- L'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie
- Les solutions de répit pour les aidants
- La prévention : anticipation des bons comportements pour vieillir en bonne santé

BRAM
SUR LE MARCHÉ
Carrefour Avenue
Du Général De Gaulle
Mercredi 17 septembre 2025
de 9h30 à 12h
sans rendez-vous

Bénéficiez de nos conseils pour préparer votre retraite et faites le point, en fonction de votre parcours professionnel et personnel

Les démarches à réaliser
Vos droits à la retraite complémentaire



Belpech // 9 octobre // 14h30
Salle de la Médiathèque, 4 rue du 8 Mai
Carlipa // 10 octobre // 14h30
Salle polyvalente, route de Bram

Atelier-Spectacle
pour les seniors, leurs familles et tous les habitants,
fabrication et pétrissage en musique avec conte théâtral
autour de la transmission d'un savoir :

le Pain ...

à la fin... tout le monde repart avec son pain !
Pour tout renseignement 06 86 99 92 84
et inscription

ATELIER-SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE » :

Venez fabriquer du pain en musique sur des rythmes percussifs et partager les Mémoires Imaginaires autour du conte sur le pain et ses différents « acteurs ». Ce dernier sera suivi d'un échange autour de notre four mobile pendant la cuisson des pains confectionnés. Et à la fin, chacun repart avec son pain !

☐ **JEUDI 9 OCTOBRE de 14H30 à 17H**

Lieu : Salle Multi-génération - 2 Rue du 8 mai 1945 – BELPECH

☐ **VENDREDI 10 OCTOBRE de 14H30 à 17H**

Lieu : Salle Polyvalente – CARLIPA

Inscription : Association le Pain en Musique au 06 86 99 92 84



Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 4,11,25 OCTOBRE, 8 & 22 NOVEMBRE 2025 / 9H à 11H45

5 SEANCES / 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



Le PLAISIR de LIRE

NOS COEURS AIDANTS Célia Samba (Auteur) Paru le 13 avril 2022

Laurie a dix-neuf ans, et Eliott, quinze. Ils jonglent entre les cours, les amis et les soins à donner à leur mère gravement malade. Ce rythme épuisant les pousse à s'oublier eux-mêmes. Jusqu'au jour où Xander, jeune auxiliaire de vie venu leur prêter main-forte, débarque dans leur quotidien. Aussi déterminé que séduisant, il mettra tout en oeuvre pour leur faire comprendre que, pour accompagner leur mère, ils doivent d'abord prendre soin d'eux, reprendre goût à la vie... et peut-être même à l'amour. "J'ai beau dire, je comprends ce que ressent Eliott. Cet étrange paradoxe qui nous poursuit au quotidien : le besoin d'être auprès de Maman, de l'aider, de l'aimer à chaque instant, et ce malgré l'épuisement, la lassitude, l'envie de liberté et de temps pour soi."

