

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

LAURABUC

JARDINAGE MALIN : APPRENEZ À ENTREtenir ET RÉPARER VOS OUTILS

MARDIS 02/12, 16/12, 06/01, 13/01 & 20/01 / 9H à 12H

5 SÉANCES / Centre de formation professionnelle et de promotion agricole (CFPPA) du Lauragais

Des ateliers pour s'initier à l'entretien de premier niveau des outils de jardinage, afin de prolonger leur durée de vie, d'assurer la sécurité et de favoriser l'autonomie des participants. Cinq séances pratiques pour apprendre les gestes simples pour entretenir et réparer ses équipements. Ces ateliers seront des lieux d'échange et de rencontres pour favoriser le lien social et partager son savoir-faire.

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

Lieu : Salle Polyvalente – 44 rue du Boulodrome – 11400 LAURABUC



BIENVENUE A LA RETRAITE

Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie. C'est le moment d'envisager de nouveaux projets, de prendre soin de soi et de profiter pleinement d'une retraite sereine, active et en pleine forme !

L'atelier « **BIENVENUE A LA RETRAITE** » est un parcours de 5 séances collectives gratuites de 2 heures en petit comité. Vous êtes accompagné par un animateur professionnel qui vous informe sur les ressources à votre disposition, vous permet de partager les bons plans, à identifier de nouvelles envies et à vous lancer dans de nouveaux projets, ainsi que de faire le point sur les aides administratives et financières auxquelles vous pouvez prétendre.

☐ JEUDIS 6, 15, 20, 27 NOVEMBRE & 18 DECEMBRE de 9H30 à 12H

Lieu : Agence Postale, 1 place de l'Eglise – 11420 BELPECH

Pour plus d'informations et inscription, contactez France Services au 04 68 76 69 40



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



JEUDI 13 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : Les COOKIES c'est meilleur dans l'assiette ! Et si on se débarrassait des pub ?
MERCREDI 19 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : SCAN ET PARTAGE. Apprendre à scanner avec son smartphone et à partager pour joindre rapidement ses documents administratifs (téléchargement de l'outil avec le playstore).

JEUDI 27 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H30 : VOCABULAIRE INFORMATIQUE : si on essayait de comprendre ce qui se cache derrière « windows, word, update, download, navigateur.. »

JEUDI 4 DECEMBRE DE 9H30 À 11H30 : L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE un bien grand mot pour un outil accessible à tous ! Venez découvrir Tchat Gpt, Copilot...

JEUDI 11 DECEMBRE DE 9H30 À 11H30 : VOTRE ORDINATEUR, CET OUTIL DU QUOTIDIEN QUI RAME QUI RAME : faisons le point (mise à jour, protection, nettoyage, stockage, ...).

JEUDI 18 DECEMBRE DE 9H30 À 11H30 : PARTAGEONS NOS PROBLÉMATIQUES INFORMATIQUES, un atelier pour progresser ensemble !

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

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 13 & 27 NOVEMBRE, MERCREDI 19 NOVEMBRE, JEUDIS 4, 11 & 18 DECEMBRE 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

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

« Entre deux mers et trois montagnes » (Frédéric Mistra) : le conteur et écrivain Alan Roch nous fera (re)découvrir ce parler local et ses expressions savoureuses, au sein de ce grand ensemble linguistique occitan « entre doas mars e tres montants ».

JEUDI 13 NOVEMBRE à 14H30 - Entrée libre et gratuite

Lieu : Médiathèque Silène, 16 Grand Rue, Salles-sur-l'Hers

Possibilité de s'inscrire : Espace Seniors Lauragais au 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 vous proposons d'assister à la projection du film **UNE BELLE COURSE** où vous découvrirez le duo tendre et bouleversant formé par Line Renaud et Dany Boon. *Ils y interprètent à merveille la rencontre de Madeleine, 92 ans avec Charles, chauffeur de taxi désabusé. Il la conduira jusqu'à la maison de retraite où elle emménage. Ce trajet sera pour eux l'occasion d'une belle rencontre, mémorable et mémorielle. Il sera jalonné par le récit délicat des souvenirs d'une vie, éveillés par les lieux traversés.*

Une invitation à la résilience et à la chaleur humaine que nous vous proposons de partager ! Nous poursuivrons par la découverte de la toute nouvelle médiathèque de Castelnaudary rénovée.

VENDREDI 5 DECEMBRE à 14H - Entrée libre et gratuite

Lieu : Médiathèque Canguilhem, Espace Tufféry, Castelnaudary

Possibilité de s'inscrire : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90



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 OBLIGATIONS DES GARAGISTES - BORNE DE RECHARGE ÉLECTRIQUE - NOUVEAU PERMIS DE CONDUIRE**

MARDI 18 NOVEMBRE de 9H à 12H OU MARDI 25 NOVEMBRE 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



UN MOMENT FESTIF ET MUSICAL !

Le **COMITÉ ACTION SOCIALE AGIRC ARRCO LANGUEDOC ROUSSILLON**, en partenariat avec **l'Espace Seniors du Lauragais** et la Commune de **Labastide d'Anjou** a le plaisir de vous inviter au **CONCERT GRATUIT DU PIANO BLEU**

Ce spectacle porté par **l'Association l'Age de la Vie**, vous propose une parenthèse de détente de 1h30, durant laquelle un duo piano-voix, interprètera un répertoire de chansons françaises d'Edith Piaf à Claude Nougaro.

Fondée sur des données scientifiques, cette performance s'appuie sur les bienfaits reconnus de la musique sur la santé physique, mentale et émotionnelle, afin de vous offrir un moment de bien-être.

MARDI 25 NOVEMBRE 2025 DE 14H30 À 16H30

(Accueil à partir de 14h00) - **Entrée libre et gratuite**

Lieu : Espace Associatif Culturel Route de la Diligence - LABASTIDE D'ANJOU

Possibilité de s'inscrire : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90



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 seniors 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.

Agés de 16 à 20 ans, à **CASTELNAUDARY**, **4 NOUVEAUX jeunes volontaires** s'engagent en service civique. Concrètement, ils proposent de vous rendre visite une à deux fois par semaine, chez vous ou dans un lieu qui vous plaît pour 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*



MARDI 18 NOVEMBRE à 14H30 : LES JEUNES VOLONTAIRES VOUS INVITENT À VENIR LES RENCONTRER AUTOUR D'UN CAFE, D'UN LOTO ET D'AUTRES JEUX !

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 Niko VON JUTRCZENKA, coordinateur UNIS-CITÉ au 07 64 87 32 95.

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.

LUNDI 17 NOVEMBRE– 14H30 à 16H30 – Activités Manuelles

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

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

CHAQUE MOIS UNE RENCONTRE
VENEZ ECHANGER UN APRES-MIDI
AUTOUR D'UN GOUTER ANIME

Les Petits Frères des Pauvres proposent des rencontres pour les personnes âgées isolées du territoire.

Prochaines rencontres de 14h30 à 16h30 :

- Judi 11 septembre « Jeux »
- Mercredi 8 octobre « Balade en pèlerine »
- Lundi 17 novembre « Activités manuelles »

Contact et inscription : 07 56 30 47 83
castelnaudary@petitsfreresdespauvres.fr

Si vous êtes isolé(e), offrez-vous un accompagnement de mobilité (véhicule, aide à la prise de transport, aide à la prise de rendez-vous).

Membres : Les Petits Frères des Pauvres, Aude, Castelnaudary, Launagais, Lézignan, Narbonne, Perpignan, Sète, Toulon, Vaucluse.



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



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 20 OCTOBRE, 24 NOVEMBRE & 1 DECEMBRE - 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



FRAUDES ET ARNAQUES FINANCIÈRES : UN ATELIER POUR SE PROTÉGER

En partenariat avec la commune de Salles sur l'Hers, la **MACIF** propose un atelier gratuit et ouvert à tous pour se protéger des fraudes aux moyens de paiement et arnaques financières : commande Internet jamais réceptionnée, prélèvements inconnus sur votre compte bancaire, sms frauduleux... Ce sont autant d'actes de malveillance dont chacun peut être victime. Animé par des experts Finance-Épargne de la Macif et de la gendarmerie locale, cet atelier permettra de :

- savoir distinguer une fraude d'un litige commercial,
- identifier les techniques de fraude financière et bénéficier de conseils pour s'en protéger (carte bancaire, placements/épargne...),
- connaître les démarches à effectuer en cas d'incident,
- découvrir les dispositifs de sécurisation mis en place par les banques et assureurs.

MARDI 2 DECEMBRE de 17H à 18H30 – Entrée Libre et Gratuite

Lieu : Salle Cabirole - au fil de l'Hers - 38 rue Joseph Marcel - 11410 SALLES SUR L'HERS



OCTOBRE ROSE

Dans le cadre de "**OCTOBRE ROSE**", la **Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois**, propose à l'ensemble des habitantes des communes de la communauté de communes, la mise à disposition du Transport à la Demande (TAD) (Un minibus qui s'arrête près de chez vous), pour se rendre aux rendez-vous de mammographie du Centre Hospitalier de Castelnaudary. **Parce que la mammographie est un examen essentiel dans le dépistage du cancer du sein !** Des dates vous sont réservées : vendredi 24 octobre matin, lundi 27 octobre après-midi & mardi 28 octobre après-midi.

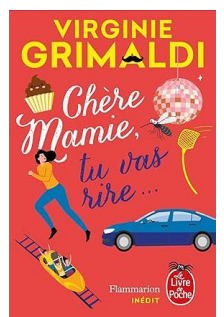
Les personnes intéressées peuvent prendre rendez-vous directement auprès du Centre Hospitalier sur ces créneaux (**04.11.69.08.22**) et ensuite réserver leur TAD sur le numéro habituel (**0 805 60 81 00**). Le coût du trajet est de 4€ aller/retour.



Le PLAISIR de LIRE

CHÈRE MAMIE, TU VAS RIRE... Poche – Illustré, 22 novembre 2023 - Virginie Grimaldi (Auteur)

Ce matin, la maîtresse nous a emmenés au musée à Bordeaux. C'était génial, enfin pas les peintures moches, mais de prendre le bus. Il y avait un cendrier argenté accroché au siège, et dedans j'ai trouvé un chewing-gum usagé. Je ne sais pas ce qui m'a pris, je l'ai attrapé et j'ai commencé à le malaxer comme de la pâte à modeler. J'ai fait une boule, un serpent, un coeur, puis j'ai fini par un chapeau. Un tout petit mignon chapeau vert. Ah ça, tu m'aurais vue, j'étais fière de moi avec mon tout petit mignon chapeau vert posé sur ma tête. Tu le savais, toi, que le seul moyen d'enlever le chewing-gum sur les cheveux, c'est de les couper ? Papa dit que je ressemble à un playmobil. Gros bisous à toi et à papy. Ginie.



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 INFORMATIF : LES AIDES AU DOMICILE

Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Présentation des types d'aides qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).

Informations concernant le financement : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place ?

Informations et échanges sur les **aides spécifiquement à destination des proches aidants**.

☐ MARDI 4 NOVEMBRE de 14H à 16H – Entrée libre

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

espace seniors Aude

GRATUIT SUR INSCRIPTION

POINT INFO SUR : LES AIDES A DOMICILE

MARDI 4 NOVEMBRE 14H / 16H

- ✓ Présentation des différents types d'aides qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).
- ✓ Informations concernant le financement de ces aides : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place.
- ✓ Informations et échanges sur les aides spécifiquement à destination des proches aidants.

Un atelier informatif animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Lauragais
Tél : 04 68 23 71 90 - mail : eslaauragais@aude.fr
+ D'INFOS SUR AUDE.FR

AUDE



PRENDRE SOIN DE SON PROCHE ÂGÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Animé par Audrey Charles, ergothérapeute & Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

LES BONNS GESTES DU QUOTIDIEN POUR LES AIDANTS

ATELIERS COLLECTIFS ANIMÉS PAR UNE ERGOTHERAPEUTE

Les aidants mettent en jeu leur santé en accompagnant leurs proches âgés dans l'accomplissement de tout ou partie des actes de la vie quotidienne : se lever, se déplacer, s'asseoir, se coucher, se laver, s'habiller, manger, aller aux WC, changer une protection, monter et descendre de voiture...

Afin de prévenir les risques encourus dans ces gestes répétés tout en assurant la sécurité de la personne aidée, l'Espace Seniors Lauragais du Département de l'Aude et le Centre Hospitalier de Castelnaudary se sont associés pour vous proposer 3 ateliers de 2h autour de cette thématique.

Dans la convivialité, des informations, des conseils ainsi qu'une mise en pratique PERSONNALISÉE vous seront proposés.

LES PERSONNES AIDÉES SONT LES BIENVENUES !

**VENDREDI 7 NOVEMBRE
14H-16H**

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

**VENDREDI 14 NOVEMBRE
14H-16H**

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

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

**VENDREDI 21 NOVEMBRE
14H-16H**

- DÉMONSTRATION PERSONNALISÉE
- USAGE/MISE EN SITUATION D'AIDES TECHNIQUES



Les aidants mettent en jeu leur santé en accompagnant leurs proches âgés dans l'accomplissement de tout ou partie des actes de la vie quotidienne : se lever, se déplacer, s'asseoir, se coucher, se laver, s'habiller, manger, aller aux toilettes, changer une protection, monter ou descendre d'une voiture ...

Afin de prévenir les risques encourus dans ces gestes répétés tout en assurant la sécurité de la personne aidée, l'Espace Seniors Lauragais et le centre hospitalier de Castelnaudary se sont associés pour vous proposer 3 ateliers autour de cette thématique. **LES PERSONNES AIDÉES SONT LES BIENVENUES !**

☐ VENDREDI 7 NOVEMBRE – 14H à 16H

Présentation de l'anatomie du dos – Gestes et postures du quotidien

☐ VENDREDI 14 NOVEMBRE – 14H à 16H

Présentation des aides matérielles aux adaptations du logement - les financements possibles

☐ VENDREDI 21 NOVEMBRE – 14H à 16H

Démonstration personnalisée – usage et mise en situation des aides techniques

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

Si vous aimez jouer et goûter en bonne compagnie, ce temps de partage est fait pour vous ! Uno, Scrabble, triominos... autant de parties de jeux de société qui nous invitent à nous échapper du quotidien l'espace d'une parenthèse ludique au sein de l'Espace Seniors. Pendant ce moment de détente dans la bonne humeur, vous pourrez découvrir de nouveaux jeux, ou faire découvrir ceux que vous appréciez. Une pause bénéfique dans la bienveillance pour se changer les idées, rigoler, papoter !

JEUDI 20 NOVEMBRE de 14H à 16H – Entrée libre

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 parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant.

MARDI 9 DECEMBRE de 14H30 à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



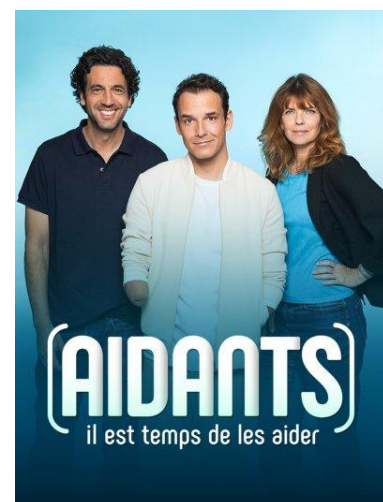
france.tv AIDANTS, IL EST TEMPS DE LES AIDER

Présenté par : Théo Curin Maison de production : France Télévisions / Little Big Médias

Hélène, 54 ans, est la fille de Christian, âgé de 87 ans. Christian est atteint d'une maladie assimilée Alzheimer avec des problèmes de surdité, de vision et de motricité. Depuis bientôt un an, Hélène s'occupe de son père à plein temps. Elle a mis sa vie professionnelle et personnelle entre parenthèses. Elle est devenue la « mère » de son « père ». Pendant 48 heures, Gwendoline Hamon devient l'aidante de Christian. Elle partage avec lui l'intimité d'une vie rythmée par des soins et la nécessité d'une vigilance permanente. Vient ensuite le temps, avec Théo et Hélène, de la rencontre avec des professionnels et avec d'autres aidants en mesure d'apporter des conseils et des pistes pour alléger sa charge mentale.

Diffusé le 30/09/2025 à 21h08 - Disponible en replay jusqu'au 05/08/2027

<https://www.france.tv/france-5/aidants-il-est-temps-de-les-aider/7520327-gwendoline-hamon.html#about-section>



RETROUVONS-NOUS POUR CÉLÉBRER LES DOUCEURS DE L'HIVER !

GOUTER PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En hiver, la convivialité réchauffe les cœurs. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de partager un moment gourmand, chaleureux et récréatif de fin d'année dans la bonne humeur et la bienveillance pour célébrer cette année partagée, et accueillir de nouvelles personnes qui seraient intéressées !

MARDI 18 DECEMBRE de 14H à 16H

Afin de mieux nous organiser, nous vous invitons à vous inscrire en indiquant votre présence et, si vous le souhaitez, ce que vous aimeriez apporter comme douceur !

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

