

NOUS CONTACTER

Espace seniors du Carcassonnais
18 rue du Moulin de la Seigne
11000 Carcassonne
04 68 11 35 40
escarcassonnais@aude.fr

Espace seniors du Lauragais
49 rue de Dunkerque
11400 Castelnaudary
04 68 23 71 90
eslauragais@aude.fr

Espace seniors de la Moyenne et Haute Vallée de l'Aude
Maison du Département - av. André-Chénier
11301 Limoux cedex
04 68 69 79 60
esmoyenneethautevallee@aude.fr

Espace seniors Corbières-Minervois
2 chemin de Cantarane
11200 Lézignan-Corbières
04 68 27 89 80
escorbieres@aude.fr

Espace seniors du Littoral
1 rue du Pont de l'Avenir
11100 Narbonne
04 68 90 27 60
eslittoral@aude.fr

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes
aidant.e familial.e
le Département vous propose
un programme de soutien gratuit



Vous accompagnez au quotidien et à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Vous êtes confronté à une situation difficile ?

Avant de prendre soin des autres, il faut savoir prendre soin de soi.

C'est dans cette optique que le Département met à votre disposition :

#1

Un soutien individualisé gratuit assuré par un psychologue

Il vous écoute, vous aide à comprendre certaines situations, évalue vos possibilités et vous apprend à savoir reconnaître vos limites.

Prenez rendez-vous auprès de votre **Espace seniors**.

#2

Un groupe de parole et d'échange gratuit

Une fois par mois (comptez environ 2 h) avec d'autres aidants familiaux.

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions, etc.



Retrouvez les coordonnées de votre **Espace seniors** au verso