

### Actualité !

Madame, Monsieur,

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention se réaliseront sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- En distanciel par une Visio conférence,
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales, elles auront lieu en extérieur jusqu'au 17/05 inclus, si la météo ne permet pas la réalisation des ateliers, de nouvelles dates seront proposées.

Quelque soit l'atelier choisi, une inscription est indispensable.

### L'agenda



#### VILLASAVARY

##### Adapter son habitat pour bien vivre chez soi

VENDREDIS 7 & 21 MAI / 14h à 16h

2 ATELIERS / MSA Services Grand Sud

Animés par une ergothérapeute et une psychomotricienne, seront abordés des informations pour repenser l'aménagement de votre logement, travailler les facteurs de risques de chutes, une démonstration et essai de matériel, des informations sur les possibilités de financement avec un Atelier équilibre.

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

**Lieu :** séance 1/en extérieur : Esplanade en face de la Halle Municipale - Place St Pierre – VILLASAVARY

Séance 2/en intérieur : Mairie - Salle du Conseil Municipal - 42 Rue du Barry – 11150 VILLASAVARY



#### LES BRUNELS

##### Mobilité, Sécurité, je m'informe !

JEUDIS 27 MAI & 10 JUIN/ 14H30 à 16H30

2 ATELIERS / La roue qui tourne

Les règles de sécurité, l'utilisation des 2 roues motorisés ou non, des véhicules à moteurs et la révision du code de la route vu en tant que piéton, cycliste, automobiliste et autres conducteurs. Questions liées à la conduite des véhicules : assurances, alcool, médicaments, permis, véhicules électriques...

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

**Lieu :** Salle Polyvalente – Grand Rue - 11400 LES BRUNELS



#### CASTELNAUDARY - RAPPEL

##### «MOOV UP» Vous avez une maladie chronique ? Vous êtes retraités et avez envie de bouger ?

Un programme par L'association MA VIE spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 séances de « Gym Santé »
- Entraînement individuel sur step à domicile ou marche autoguidée
- 2 ateliers « alimentation » animés par une diététicienne

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

Des ateliers financés par l'association Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes. Les CARSAT Languedoc-Roussillon, MSA Languedoc, MSA Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO & l'Agence Régionale de Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé.



#### CASTELNAUDARY

##### «Etre dans son assiette »

Les LUNDIS 03/05, 10/05, 17/05, 31/05, 7/06, 14/06, 21/06, 28/06, 5/07/ 14H-17H

9 ATELIERS / CFPPA du Lauragais

Animés par le Centre De Formation Pour Adultes Dans Les Filières Agricoles, Agroalimentaire et l'association MA VIE, les séances aborderont l'importance de l'équilibre alimentaire et la pratique d'une activité physique régulière, les habitudes alimentaires, les particularités de l'alimentation chez les seniors (dénutrition), comment bien choisir ses aliments, la compréhension des étiquettes.

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

**Lieu :** Centre De Formation Pour Adultes Dans Les Filières Agricoles, Agroalimentaire, Équitation, Paysage Et Agroéquipement - 935 Avenue du Dr Laënnec - BP 1101 - 11491 Castelnaudary Cedex

# Actualité : ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, [demandez le programme complet auprès de votre espace seniors](#). Voici les RDV du Lauragais, **inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur**.

## L'agenda

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES



### BRAM

#### 2 MINUTES POUR LE CONSOMMER, 100 ANS POUR SE DÉGRADER

SAMEDI 29 MAI - 10H À 16H

7 KMS / FACILE

Les déchets nous entourent, dans la rue, la nature... De nombreux animaux en sont victimes. Réunissons-nous pour donner un coup de propre ! Terminons par la visite de l'exposition "Espèces captives".

**Inscription:** Grains d'Art, Sonia MARTIN, **06 88 64 12 38**

**Lieu :** RDV parking du collège Saint-Exupéry

*Prévoir pique-nique. Matériel de collecte (gants, sacs, pinces) fourni. Goûter offert.*

*En partenariat avec la commune et la médiathèque de Bram.*



### CASTELNAUDARY

#### DANS LES PAS DU DÉPUTÉ

DIMANCHE 30 MAI / 14h30 à 18h

5 KMS / FACILE

Au bord du canal du Midi, le domaine de Donadéry ouvre ses portes aux visiteurs. Tout comme celui des Cheminières et le moulin du Vivier, cet étonnant havre de nature est l'oeuvre du député Eugène Mir.

**Inscription:** Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

**Lieu :** RDV parking du domaine de Donadéry

*Un apéritif offert par la mairie de Castelnaudary clôturera la balade.*



### GAJA-LA-SELVE

#### UN APRÈS-MIDI DANS LA PIÈGE

DIMANCHE 16 MAI - 14H30 À 17H30

2 KMS / FACILE

Ce beau village sur les collines de la Piège nous invite à passer un après-midi en compagnie de belles plantes sauvages.

**Inscription:** La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP au **06 02 29 95 86**

**Lieu :** RDV devant la mairie, à l'entrée du village



### MAS-SAINTE-PUELLES

#### BALADE ET ORCHIDÉES

SAMEDI 15 MAI - 14H À 17H

5 KMS / FACILE

Venez découvrir les nombreuses orchidées présentes sur les collines calcaires du Lauragais. Balade couplée avec une exposition photos à la médiathèque du Mas durant tout le mois de mai.

**Inscription:** Nature En Jeux, Aurélie AZÉMA, **09 52 34 33 43**

**Lieu :** RDV lieu-dit Borde Neuve sur la D 624, entre Montauriol et Villeneuve-la-Comptal

*En partenariat avec la médiathèque de Mas-Saintes-Puelles*



### MONTFERRAND

#### NAUROUZE, CARREFOUR D'INFLUENCES

SAMEDI 1 MAI / 9H30 à 17H30

9 KMS / FACILE

Le seuil de Naurouze matérialise le partage des eaux entre Atlantique et Méditerranée. Des berges de la rigole et du canal en passant par la butte de Montferrand, partons à la découverte des lieux !

**Inscription :** Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

**Nature en Jeux,** Aurélie AZÉMA, **09 52 34 33 43** du Pays Lauragais clôturera la balade.

**Lieu :** RDV parking du seuil de Naurouze

*Prévoir pique-nique. Un goûter offert par le PETR du Pays Lauragais clôturera la balade.*



### PAYRA-SUR-L'HERS

#### LE BOIS DE SAINT-VICTOR ET LE PECH DONNADIEU

SAMEDI 29 MAI - 9H30 À 13H

SORTIE ADAPTEE / 5 KMS / MOYEN

Dédié aux oiseaux, le site Natura 2000 "Piège et collines du Lauragais" n'a pas fini de dévoiler la diversité de ses milieux naturels. Pelouses sèches, bois, landes et même un peu d'histoire vous attendent !

*Une présentation de la ferme de la Marg'Aude, agrée haute valeur environnementale, sera effectuée au début de la balade. Pique-nique possible en combinant avec la sortie de l'après-midi de l'association ASC Saint-Paulet, à Saint-Paulet.*

**Inscription:** Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

**Lieu :** RDV devant le cimetière

**Réservation obligatoire de la Joélette au 07 68 28 33 66**



### SAINT PAULET

#### DE L'OMBRE A LA LUMIERE

SAMEDI 29 MAI - 14H30 À 18H

SORTIE ADAPTEE / 4KMS / FACILE

Cette belle boucle au départ du village, sous le feuillage de la rigole de la Plaine, puis sur le causse à la végétation rase et sèche, nous permettra de découvrir le nouveau sentier de découverte.

**Inscription:** ASC Saint-Paulet, David RICHIN, **06 18 75 43 19**  
UMEN, **07 81 00 61 44**, [contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)

**Lieu :** RDV devant l'église

**Réservation obligatoire de la Joélette au 07 68 28 33 66**

*Un goûter offert par la mairie de Saint-Paulet clôturera la balade.*

*Pique-nique possible en combinant avec la sortie matinale de l'association Écodiv, à Payra-sur-l'Hers.*



## La Mutualité Française propose une prise en charge des consultations de psychologues

### DES CONSULTATIONS AVEC UN PSYCHOLOGUE REMBOURSÉES DÈS LE PREMIER EURO

Un an après le 1er confinement, souhaitant renforcer la prise en charge de la santé mentale et leur contribution à la situation exceptionnelle générée par l'épidémie de COVID-19, les mutuelles de la mutualité française (FNMF), en lien avec les assureurs de la fédération française de l'assurance (FFA) et les institutions de prévoyance, ont décidé de s'engager à rembourser les consultations avec un psychologue dès le premier euro facturé au patient, **après orientation médicale**. Un minimum de 4 séances par année pourra être pris en charge dans une limite de 60 euros par séance.

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



## DMP : Dossier Médical Partagé

### VOTRE CARNET DE SANTÉ CONFIDENTIEL, SÉCURISÉ ET À VOTRE MAIN

Gratuit, le Dossier Médical Partagé conserve précieusement vos informations de santé en ligne. Le dossier médical sera intégré à l'espace numérique de santé, dont l'ouverture sera automatique en 2022. Il vous permet de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital. Le DMP est le service qui vous permet de retrouver dans un même endroit :

- Votre historique de soins des 12 derniers mois automatiquement alimenté par l'Assurance Maladie
- Vos antécédents médicaux (pathologie, allergies...)
- Vos résultats d'examens (radio, analyses biologiques...)
- Vos comptes rendus d'hospitalisations
- Les coordonnées de vos proches à prévenir en cas d'urgence
- Vos directives anticipées pour votre fin de vie

En cas d'urgence, le DMP peut améliorer l'efficacité de votre prise en charge.

- Lors d'un appel au Samu Centre 15 vous concernant, le médecin régulateur pourra alors accéder à votre Dossier Médical Partagé;
- Si votre état présente un risque immédiat pour votre santé : un professionnel de santé pourra accéder à votre Dossier Médical Partagé.

Tous ces accès en urgence sont tracés dans votre Dossier Médical Partagé. Parlez-en à votre médecin lors de chaque consultation, il pourra alors alimenter votre DMP avec les informations utiles à votre suivi médical.

**Comment créer un DMP ?** en ligne, en pharmacie, ou auprès d'un professionnel de santé équipés d'outils informatiques adaptés ou auprès d'un conseiller de votre organisme d'assurance maladie.

Pour plus d'informations : [www.dmp.fr](http://www.dmp.fr)



## ViaTrajectoire

### UN SITE INTERNET FACILITANT LA RECHERCHE D'UN ÉTABLISSEMENT

Le site Internet ViaTrajectoire est un service public, gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé. Il est un portail d'orientation vers les établissements sanitaires, les établissements d'hébergement pour personnes âgées ou pour personnes en situation de handicap.

Il peut vous aider à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre demande. Le site propose à toute personne qui cherche une place :

- un annuaire national des établissements d'hébergement pour personnes âgées
- une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- le formulaire unique national de demande d'admission,
- la transmission sécurisée des données médicales.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le 0 820 250 035 (service 0,09€/ min appel + prix appel), [www.esante-occitanie.fr](http://www.esante-occitanie.fr), ou votre Espace Seniors



# FISCAL - Impôt sur le revenu (IR)

## LA CAMPAGNE DÉCLARATIVE IR 2020

La date limite de souscription en ligne de la déclaration de revenus 2022 et ses annexes est fixée, pour le département de l'Aude au 26 mai. La déclaration papier doit être déposée au plus tard le 20 mai.

Pour un meilleur accompagnement des usagers, si des besoins en termes d'impôts sont connus, des permanences sur RDV sont possibles :

▪ **Sur le site « [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) » « contact ».** Possibilité de RDV téléphonique pour être rappelé au moment souhaité. Préférer les appels N° unique national : 0 809 401 401 (gratuit, prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h ou la messagerie sécurisée sur l'espace personnel.

▪ **Permanences de proximité, sur RDV :**

- ✓ Maison France Services Castelnaudary Lauragais Audois : 04 68 60 38 98
- ✓ Maison France Services Piège Lauragais Malepère : 04 68 76 69 40
- ✓ Mairie de Bram

Des fonctionnalités ont été développées sur le site pour la complétude en ligne qui simplifient la compréhension et qui sont intuitives, dans l'objectif de faciliter l'accès aux droits. Un mode « tchat » est mis en place afin de faciliter les échanges.

Pour plus d'informations : [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)



## Guichet « Rénov'Occitanie »

### VOUS AVEZ UN PROJET : CONSTRUIRE – RÉNOVER - MAÎTRISER L'ÉNERGIE ?

Initié par la Région Occitanie, avec le support de l'AREC, Rénov'Occitanie, le Service Public Régional de la Rénovation Énergétique des Logements, accompagne les particuliers dans leur projet de rénovation. Au travers de ce dispositif, vous pouvez bénéficier de conseils neutres et gratuits, d'un accompagnement technique et administratif, et de solutions de financement pour rendre votre logement plus économe et plus confortable tout en contribuant à un environnement durable.

Le guichet s'adresse à l'ensemble des publics : propriétaires occupants, propriétaires bailleurs ou locataires, qu'ils soient sous plafond ANAH ou non. Il répond aux missions suivantes :

- Le conseil 1er niveau : Informations techniques, informations financières, informations sociales
- Le conseil personnalisé : informations et assistance à la mobilisation des aides et financements spécifiques, conseils techniques pour aider à la prise de décision, définition des étapes de rénovation du logement (analyse des devis, proposition de réalisation d'un audit énergétique si besoin, proposition d'une offre de service d'accompagnement complet jusqu'aux travaux)

**Selon vos revenus**, vous pouvez bénéficier de diverses aides :

- RÉNOV'OCCITANIE peut vous informer sur les solutions de financement (Eco-chèque logement, Prime Énergie, dispositifs de financement, autres aides et subventions).
- MON COACH ÉCO LOGIS est proposé par le département pour lutter contre la précarité énergétique et accompagner les Audois dans leurs travaux d'économies d'énergie, des informations, des conseils et un accompagnement complet pour évaluer la situation, bien choisir les travaux à réaliser et bénéficier de toutes les aides possibles.
- SLIME (Service Local D'intervention) service du département pour aider les Audois.es à répondre à la maîtrise de l'énergie : comment consommer moins d'énergie, faire baisser sa facture & aider à mieux gérer les consommations d'énergie. Avec deux maîtres mots : conseil et personnalisation.
- MAPRIME'RÉNOV remplace le crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE) et les aides «Habiter mieux agilité». Elle est ouverte à l'ensemble des propriétaires occupants, quels que soient leurs revenus et aux copropriétés pour les travaux dans les parties communes. Les travaux doivent avoir été effectués par des entreprises labellisées RGE (Reconnues Garantées pour l'Environnement). Le montant de la prime est forfaitaire, calculé en fonction des revenus du foyer et du gain énergétique permis par les travaux.
- Les CERTIFICATS D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (CEE) sont fournis pour la réalisation de travaux de rénovation par des entreprises ou organismes. Ces dispositifs fonctionnent sur des critères de revenus.
- Des avantages sur le financement de sa rénovation dont L'ÉCO-PRÊT À TAUX ZÉRO (Eco-PTZ) pour financer ses travaux de rénovation.
- L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) propose des aides financières aux propriétaires occupants ou bailleurs. Elles sont soumises à condition de ressources, varient en fonction du type de travaux. Des aides financières pour adapter son logement ou pour favoriser un gain énergétique permis par les travaux.

PERMANENCE sur RDV à la Mairie de Bram le 4ème mercredi du mois & Castelnaudary le 1er et 3ème jeudi du mois.

Pour plus d'informations et prendre RDV, contactez Le CAUE (Conseil Architecture Urbanisme Environnement) au 04 68 11 56 26 - [guichet.caue11@gmail.com](mailto:guichet.caue11@gmail.com) - Maison de l'Architecture et de l'Environnement 28 avenue Claude Bernard à Carcassonne

## LES ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE MSA

La crise du Covid-19 entraîne un changement de nos habitudes de vie et peut générer des situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien.

Pour vous donner quelques clés afin de gérer votre stress face aux aléas de la vie **la MSA vous propose de participer aux nouveaux ateliers Cap Bien-être réalisés à distance**. Ces ateliers vous permettront d'échanger sur vos expériences avec d'autres et **d'expérimenter des activités individuelles** générant des émotions positives, **tout en restant chez vous**. Vous apprendrez :

- ∞ des techniques à utiliser au quotidien pour gérer son stress et ses émotions,
- ∞ à profiter de moments simples et cultiver son bien-être avec soi ou avec les autres.

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de 60 ans et plus, équipées d'un ordinateur (ou tablette) avec une bonne connexion internet. Chaque atelier est animé par un animateur formé en amont qui vous accompagnera sur toute la durée de l'action. 3 modules collectifs de 1h30 chacun et espacés sur 15 jours les 18,20 et 25 mai prochain.

**Pour plus d'informations et inscription, contactez la MSA GRAND SUD au 04 68 82 65 90**



## Vaccination

### LE DÉPARTEMENT ET LE SDIS UNIS POUR APPORTER LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19 AU PLUS PRÈS DES AUDOIS

Le Département s'associe avec le SDIS pour poursuivre sa politique volontariste en matière de vaccination contre la Covid-19 pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer vers un centre de vaccination compte tenu de leur perte d'autonomie. Ainsi, des équipes mobiles de vaccination à domicile et des centres temporaires de vaccination de proximité vont prochainement se déployer sur le territoire départemental.

Ce dispositif a été travaillé conjointement par le SDIS et le Département et validé par l'ARS.

**Il est dédié prioritairement aux bénéficiaires de l'APA et aux bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus**. Il va permettre aux bénéficiaires qui souhaitent se faire vacciner, mais qui sont exclus de la vaccination car non transportables, de se faire vacciner à domicile par une équipe mobile de professionnels de santé.

Afin de toucher le plus grand nombre parmi ce public vulnérable et isolé, autant dans les territoires ruraux qu'urbains du Département, le dispositif partenarial concernera les zones rurales identifiées comme « déserts médicaux » suite aux travaux d'observation impulsés par le Département dans le cadre de l'accès aux soins.

S'agissant des communes confrontées à un déficit d'offre médicale, ce dispositif est ainsi complété par un centre de vaccination de proximité, installé dans la commune centrale de la zone sur laquelle intervient l'équipe mobile à domicile.

Ces centres de vaccination seront ouverts à toutes les personnes éligibles à la vaccination :

- ✓ Les personnes âgées de 55 ans et plus ;
- ✓ Les personnes vulnérables à très haut risque ;
- ✓ Les personnes de 50 à 54 ans présentant des comorbidités listées par la haute autorité de santé.

### Rappel - Centres de Vaccination - Département AUDE

- **Centre de vaccination - CH Castelnaudary - Jean Pierre Cassabel 19 - Avenue Monseigneur de Langle, 11400 CASTELNAUDARY**
- Centre de vaccination - CH Carcassonne - 60 Chemin de la Madeleine, 11000 CARCASSONNE
- Centre de vaccination - Maison Médicale de garde de Carcassonne - 1 Avenue des Berges de l'Aude, 11000 CARCASSONNE
- Centre de vaccination - MSP ASCLEPIOS - CAZILHAC - 1 Rue de la Mairie, 11570 CAZILHAC
- Centre de vaccination - CPTS DU CABARDES - Allée des Platanes, 11390 CUXAC-CABARDES
- Centre de vaccination - Maison médicale de garde de Lézignan Corbières - 15 Boulevard Pasteur, 11200 LEZIGNAN-CORBIÈRES
- Centre de vaccination de la Moyenne et Haute vallée de l'Aude - 9 Allée des Marronniers, 11300 LIMOUX
- Centre de vaccination - CH Narbonne - Boulevard Dr Lacroix, 11100 NARBONNE
- Centre de vaccination - Polyclinique Le Languedoc - 12 Avenue de la Côte des Roses, 11100 NARBONNE
- Centre de vaccination Pyrénées Audoises - 6 Rue du Docteur Roueylou, 11500 QUILLAN
- Centre de Vaccination de Sigean - place de l'Octroi, 11130 SIGEAN
- Centre de vaccination de Trebes - Avenue Pierre Curie, 11800 TREBES

Quelque soit le lieu, sur inscription au 08 00 54 19 19, <https://www.doctolib.fr/>



## HappyVisio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

### COVID-19 – MAINTENIR UNE VIE ACTIVE ET DIVERSIFIEE

Participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**. HappyVisio vous propose des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées... Du bien être et de la convivialité ! Le programme est mis à jour au fur et à mesure.

Pour bénéficier de ces activités **gratuites ( financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)**, il vous suffit de vous inscrire sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au 01 76 28 40 84 ou sur [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com).

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



## BIEN-VIVRE

### COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Face à cet événement sans précédent, chacun s'est adapté, mais son ampleur a eu un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

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



## AIDANTS FAMILIAUX

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

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**

### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

2 VENDREDIS par mois / 14H30-16H30

**GROUPES DE PAROLES / 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.

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

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

**Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90**