



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.

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr

A noter : l'Espace Seniors Lauragais sera fermé le mercredi 15/05 après-midi, le 16/05 la journée, mais nous restons joignables par téléphone, en raison de l'organisation du passage de la flamme, puis du 8 au 12/05 (pont de l'Ascension).

L'agenda

En mai, fais ce qu'il te plaît.



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.

CAZALRENOUX

LES RECETTES DU « BIENVIEILLIR »

Les MARDIS 7, 14, 21 et 28 MAI / 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 des fêtes - Rue de la Fontaine Vieille - 11270 CAZALRENOUX

FANJEAUX

SENIORS, À L'ÉCOUTE DE VOTRE SANTÉ !

JEUDI 30 MAI / 14H à 16H

CONCERT SANTE / Mutualité Française Occitanie

Un audioprothésiste présentera le fonctionnement de l'oreille, les pathologies et donnera des conseils pour préserver son audition. Un groupe de musique illustrera les propos du spécialiste de l'audition pour rythmer la conférence. Le groupe proposera une approche de l'histoire de la musique à travers les grands courants musicaux.

A l'issue du concert, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de prendre rendez-vous pour réaliser des tests gratuits avec des professionnels de santé (auditif, visuel, tension, glycémie, évaluation de la fragilité, informations sur l'aide aux aidants)

Inscription : Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

Lieu : Salle polyvalente Gaston Panouillé – Place Marché - 11270 FANJEAUX

FERRAN

LES RECETTES DU « BIENVIEILLIR »

Les MARDIS 7, 14, 21 et 28 MAI / 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 : Foyer - 3 place de la mairie – 11240 FERRAN

MONTREAL

SECOURISME ET GESTES DU QUOTIDIEN POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

Les MARDIS 14, 21 MAI & 4, 18 JUIN / 9H à 12H

4 ATELIERS / CFPA du Lauragais

Des ateliers pour découvrir et se former à la pratique de gestes de secourisme adaptés à une situation, connaître les gestes simples du quotidien à mettre en place dans un objectif de prévention des chutes et accidents domestiques, savoir réagir en cas de chutes d'un tiers, d'incident domestique. Être capable de rechercher les dangers et risques pour protéger, puis examiner la victime et secourir.

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

Lieu : Salle Pyrénées - Rue du 19 Mars – 11290 MONTREAL

PECHARIC ET LE PY

PERFECTIONNEMENT GÉNÉRATION-@-11

Les LUNDIS 27 MAI, 3, 10, 17 & 24 JUIN / 10H à 12H

5 SÉANCES / Familles Rurales de l'Aude

Des ateliers informatiques pour parfaire, approfondir vos connaissances, et conforter votre pratique de l'informatique, aborder les connaissances et savoirs de base, internet, les sites qui vous sont dédiés, la vie pratique & les réseaux sociaux.

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

Lieu : Salle du conseil - 11 avenue de la gare le village – 11420 PECHARIC ET LE PY

SAINT GAUDERIC

PERFECTIONNEMENT GÉNÉRATION-@-11

Les LUNDIS 27 MAI, 3, 10, 17 & 24 JUIN / 14H à 16H

5 SÉANCES / Familles Rurales de l'Aude

Des ateliers informatiques pour parfaire, approfondir vos connaissances, et conforter votre pratique de l'informatique, aborder les connaissances et savoirs de base, internet, les sites qui vous sont dédiés, la vie pratique & les réseaux sociaux.

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

Lieu : Salle du Conseil Municipal - 5 rue de la mairie - 11270 SAINT GAUDERIC

JEUDI 30 MAI ou JEUDI 6 JUIN DE 9H30 À 11H30 :

DOMOTIQUE QUÉSACO ? PARLONS OBJETS ET OUTILS CONNECTÉS POUR SE SIMPLIFIER LE QUOTIDIEN.

Si la prise en main des objets connectés est un véritable champ de mines pour les plus de 60 ans (toutes les générations n'ont pas grandi avec une tablette dans les mains !) Le boom de la domotique dédiée aux seniors la rend à chaque fois plus accessible et facile à utiliser. Parlons objets et outils connectés pour se simplifier le quotidien ! Familiarisons nous avec la box ou l'appli pour peut-être oser franchir le pas et interagir avec la maison !

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 30 MAI et/ou JEUDI 6 JUIN 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 : @ VOUS DE JOUER !

ICOPE : DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS POUR PREVENIR LES RISQUES LIES A L AGE

A partir de tests simples et ludiques, une évaluation des fonctions essentielles : **LOCOMOTION, NUTRITION, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel 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.

LE PROGRAMME ICOPE FAIT SON MARCHÉ ! LUNDI 27 MAI entre 8H30 & 12H

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

Un **professionnel de santé** de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois vous donne RDV pour un **dépistage gratuit !**

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



RDV ASSECO : REUNION D'INFORMATION

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif autour des démarches en lien avec la santé :

- Comment choisir une mutuelle : résilier, souscrire, savoir choisir l'offre en fonction des besoins ?
- 100 % santé : c'est quoi ?
- Aide à la complémentaire santé : Pour qui ? Comment en bénéficier ? Quelles prises en charges ?

JEUDI 2 MAI de 9H30 à 11H30

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

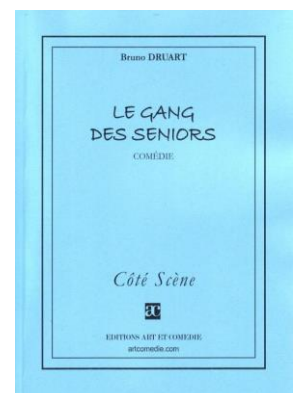
Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



Le PLAISIR de LIRE

LE GANG DES SÉNIORS - Bruno Druart - Comédie en 2 actes - Décor : un salon bourgeois

Amandine a été chargée par sa sœur Caroline de superviser les travaux de rafraîchissement de sa grande maison. Elle tombe amoureuse du séduisant peintre, Greg. La sœur aînée, Samantha, débarque à l'improviste avec Victor, le grand frère de ces dames, qui vient une nouvelle fois d'être renvoyé de sa maison de retraite. Le vieux loup de mer espiègle se retrouve sur la paille, ruiné par un trader sans scrupule. Conseil de famille extraordinaire : il faut sauver papy. Les seniors passent à l'action : Caroline et Samantha, échafaudent un hold-up chez le trader qui garde à domicile des liquidités dans son coffre.





EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

"**DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**", le Département de l'Aude, avec Gée Aude, vous proposent d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !



VILLENEUVE LA COMPTAL
DE LA PLAINE AUX COLLINES
MERCREDI 15 MAI / 10H À 17H
8 km / Moyen

Dans le site Natura 2000 de la Piège, les collines du Vent abritent une mosaïque de milieux diversifiés. Partons à leur découverte, avec pour fil conducteur le blaireau, animal emblème de la commune, pour la journée mondiale en son honneur et lors de l'inauguration des sculptures représentant l'animal.

Inscription : Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19** & Nature en jeux, Aurélie AZEMA

Lieu : RDV parking de l'école - Goûter offert par la mairie.
Prévoir pique nique - Réservation obligatoire



GAJA LA SELVE
CONTES ET PLANTES SAUVAGES SE RACONTENT DES HISTOIRES
SAMEDI 11 MAI / 14H À 17H
2 km / Facile

À la découverte des plantes sauvages dans ce beau village de la Piège. Nous allons passer un après-midi en leur compagnie.

Inscription : Nature en jeux, Aurélie AZEMA, **07 68 42 10 29**

& La Stellaire, Gabrielle TEIGELKAMP

Lieu : RDV devant la mairie - Réservation obligatoire

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



JOURNEES D'AIDE A LA DECLARATION DES IMPOTS

Comme chaque année, le mois d'avril marque le début de la campagne de déclaration des revenus, lors de laquelle tous les contribuables doivent remplir leur déclaration. Le **service de déclaration en ligne** ouvrira le jeudi 11 avril et jusqu'au **jeudi 23 mai 2024 à 23h59** pour les départements n°01 à 19 et non-résidents. Pour déclarer vos revenus simplement, il vous suffira de vous rendre dans votre espace « particulier » sur impots.gouv.fr et de vous laisser guider.

Néanmoins si vous n'êtes pas en mesure de déclarer vos revenus par internet, vous pouvez utiliser la déclaration papier. La date limite de dépôt est fixée au 21 mai 2024 à 23h59 (y compris pour les Français résidents à l'étranger), le cachet de la Poste faisant foi.

Pour rappel, vous pouvez déclarer vos revenus sur formulaire papier si vous remplissez l'une de ces conditions :

- votre résidence principale n'est pas équipée d'un accès à internet
- elle est équipée d'un accès à un internet mais vous n'êtes pas en mesure de faire votre déclaration en ligne.

Pour être accompagné dans vos démarches, voici les lieux d'accueil sur le Lauragais :

FRANCE SERVICES DE LA CCPLM : Besoin d'aide pour remplir votre déclaration ? des questions ? Les agents France Services vous conseillent, informent et vous accompagnent dans cette démarche !

PRISE DE RDV : **04.68.76.69.40** ou par mail mfs@ccplm.fr

Lieu : Rendez-vous possible sur Bram, Montréal, Fanjeaux, Villasavary, Villepinte, Pexiora et Fanjeaux.

MARDI 14 MAI : pour des **déclarations plus complexes**, un conseiller des Finances Publiques sera présent à la CCPLM (**sur rdv uniquement** : 04.68.76.69.40 / mfs@ccplm.fr)

FRANCE SERVICES ENERGIES DE LA PIÈGE : permanence des Impôts

MARDI 30 AVRIL : 8H30 à 12H et de 13H30 à 16H **SUR RDV** - **PRISE DE RDV** : **04.68.60.38.98**

Lieu : France Services Energies de la Piège - 9 rue des Rosiers - 11410 SALLES SUR L'HERS

FRANCE SERVICES CASTELNAUDARY

LUNDI 29 AVRIL & 13 MAI : 9H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H **sur RDV** avec la direction des Finances Publiques

PRISE DE RDV s'effectue à la France Services Castelnaudary 9 boulevard Lapasset ou au **04.11.98.01.65**

Lieu : Locaux du service de gestion comptable - 41 bd Lapasset - 11400 CASTELNAUDARY

ASSECO de l'AUDE : Besoin d'aide pour remplir votre déclaration ? Une question ?

LUNDI 29 AVRIL, 6 MAI & 13 MAI de 9H à 12H puis de 14H à 16H **sur RDV**

PRISE DE RDV : **06.17.57.85.36** ou par mail asseco.aude@gmail.com

Lieu : ASSECO DE L'AUDE - 5 square Victor Hugo - Point D'accès Aux Droits - Ancien Palais De Justice - 11400 CASTELNAUDARY



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 un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.

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. *Cet accompagnement sera assuré par Elodie Hummel et/ou Meriyem Nouri, psychologues.*

En complément d'un accompagnement individuel, nous vous proposons de nous retrouver pour partager un moment de convivialité **autour d'un petit thé ou café !**

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. Animée par Meriyem Nouri, psychologue, cela sera 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 28 MAI / 14H à 15H30

« **BULLE D'ÉCHANGES & DE CONVIVIALITE** »

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

LE DÉFI OGÉNIE

UN CONCOURS CRÉATIF POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS

Afin de valoriser les actions de structures qui s'engagent au quotidien pour les seniors (plus particulièrement pour les 2 millions de personnes âgées en situation d'isolement), et de porter un regard positif sur le vieillissement, **OGÉNIE** organise en 2024 un Défi fédérateur et créatif : **La Grande Exposition du lien social**.

L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS vous invite à participer à ce projet culturel ludique et convivial : **il s'agira de reproduire en photo une œuvre célèbre et rédiger un court argumentaire**, en expliquant le choix de l'œuvre reproduite et la manière dont l'activité a été organisée avec le concours de notre équipe !

Lancé le 20 mars 2024, à l'occasion de la Journée Mondiale du bonheur, le défi prendra fin le 30 juin 2024. À son issue, un jury constitué de représentants d'associations engagées pour le lien social des seniors élira les projets les plus engagés et créatifs. La remise de prix sera organisée à Paris en septembre prochain. À cette occasion, les reproductions seront exposées pour créer : « La Grande Exposition du lien social ».

Nous **AVONS BESOIN DE VOUS** pour **RELEVER CE DÉFI !** Soyez acteur, curieux, imaginatif, joueur, venez partager un moment de convivialité, de créativité et de divertissement.

RDV le MARDI 14 MAI de 10H à 11H30 : choix de l'œuvre

RDV le MERCREDI 22 MAI de 10H à 11H : prise de vue scénarisée

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90 – Minimum 4 participants sont attendus !

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



LES APRES-MIDIS JEUX !

Ville de Castelnaudary

L'association **Génération Mouvement** en partenariat avec la commune de CASTELNAUDARY vous invite à partager à un moment de détente et de convivialité, au programme : **jeux de cartes et jeux de société !**

RDV les VENDREDIS 3, 10, 17, 24 MAI – 14H à 17H - Entrée libre et gratuite

Lieu : Salle "Sainte Catherine" et "Le Périé" – Résidence - Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

Renseignements : Résidence Autonomie Pierre Estève au 04.68.23.75.40



FLAMME OLYMPIQUE DANS L'AUDE:

16 MAI 2024! À VOS AGENDAS!



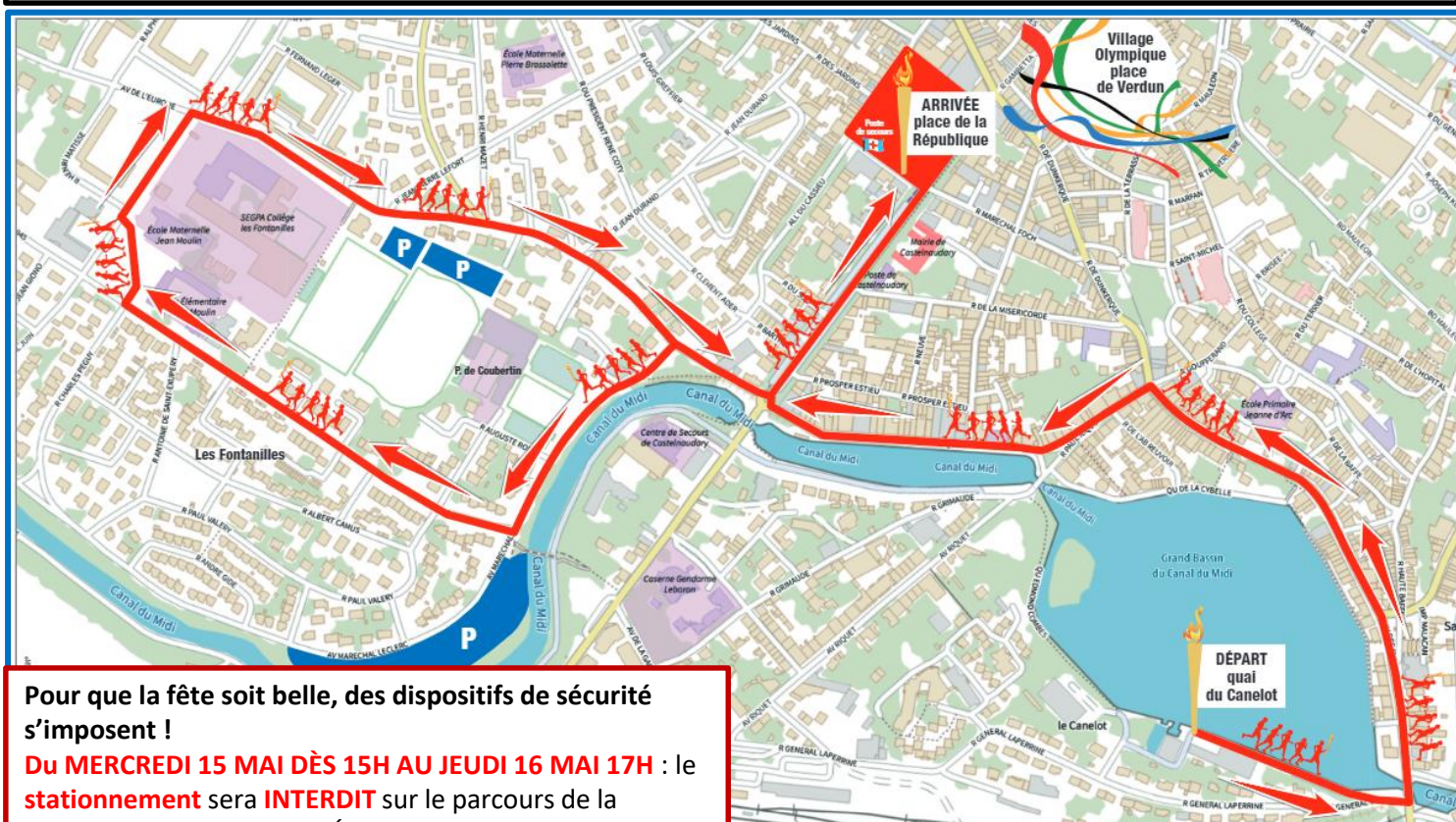
2024 EST UNE ANNÉE
SOUS LE SIGNE DES JEUX
OLYMPIQUES DE PARIS.

À l'occasion des **Jeux Olympiques de Paris 2024**, la flamme olympique parcourra la France entière et fera **une étape dans l'Aude** ! Le Département de l'Aude s'engage dans la promotion du sport comme facteur d'épanouissement et de lien social ! À cette occasion, la flamme olympique fera une étape dans l'Aude le 16 mai 2024, passant par plusieurs de nos villes et lieux incontournables, Narbonne, Gruissan, Limoux, Peyrepertuse, Castelnaudary, Lagrasse & Carcassonne ! Un convoi d'engagement de 25 à 30 véhicules encadrera et déplacera la flamme de ville en ville.

Pour les lieux un peu moins accessibles, un convoi agile, composé d'une flotte plus petite, l'accompagnera. Deux modes de transport seront utilisés pour conduire la flamme olympique à bon port :

- le mode **relais**, où elle sera active, les routes privatisées et le trajet médiatisé
- le mode **transfert**, pour les trajets les plus long, où elle sera active mais réduite à l'état de lanterne. Le code de la route sera bien évidemment respecté, les routes seront quant à elle ouvertes

RDV JEUDI 16 MAI SUR LE PARCOURS DE LA FLAMME A CASTELNAUDARY
Départ Quai du Canelot à 15H25 à Arrivée Place de la République à 16H15



Pour que la fête soit belle, des dispositifs de sécurité s'imposent !

Du MERCREDI 15 MAI DÈS 15H AU JEUDI 16 MAI 17H : le **stationnement** sera **INTERDIT** sur le parcours de la Flamme Olympique (TRACÉ ROUGE)
Tout véhicule stationnant sur la voie publique sur le parcours fera l'objet d'une mise en fourrière immédiate.
D'autres parkings en plus de ceux sur la carte (Hôpital,...) seront rajoutés pour cet évènement.

Les numéros utiles :

PC SÉCURITÉ : 04 68 94 58 30 - Installé à la Mairie CIRCULATION / STATIONNEMENT : en cas d'enlèvement d'un véhicule par la fourrière, veuillez contacter l'accueil de la mairie au 04 68 94 58 00 en demandant le Service de la Police Municipale pour être informé des démarches à effectuer pour le récupérer. FOURRIÈRE : 04 68 94 09 09 - assuré par la Sarl Bonnefon (Délégation de Service Public).

ANIMATIONS ET CONCERT

- **15H à 16H - Quai du Port / Rue Dejean** : Concert de l'Ecole de Musique Intercommunale
- **15H à 17H - Contre-allée du Cours de la République** : Batucada de l'Ecole de Musique Intercommunale

INAUGURATION ET ANIMATION DU VILLAGE OLYMPIQUE

- **A partir de 17 H - Place de Verdun**

Démonstration de danse par les associations locales : *Tango argentin, danse, danse tahitienne, hip-hop ...*

Démonstration des Majorettes : *Club de Majorettes et Twirling Bâton*

Remise de médailles

- **De 19H à 21H - Concert du groupe G63**

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 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 & Elodie Hummel, psychologues.

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

GRUPE DE PAROLES / Meriyem Nouri & Elodie Hummel, psychologues

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

☐ MARDI 21 MAI de 14H30 à 16H30

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

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... **Un goûter** ponctuera notre après-midi. Venez nombreux, accueil chaleureux assuré !

☐ JEUDI 23 MAI 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



NOUVEAU - ESPACE PROCHE/AIDANTS

Animé par Aude Coppin, psychologue et Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

L'équipe de l'EHPAD du Castelou et l'Espace Seniors du Lauragais ont souhaité s'associer pour les proches/aidants des résidents de l'établissement.

En effet, nous constatons que **l'entrée dans ce nouveau lieu de vie « chamboule » bien souvent tant les personnes entrantes que leur entourage.** Ce moment particulier met en jeu des émotions diverses, notamment pour celles et ceux qui accompagnaient au quotidien leur proche. Il peut être parfois difficile de savoir comment trouver sa place dans ce nouvel équilibre et ce nouveau lieu.

Ainsi, nous vous proposons de nous réunir pour mieux faire connaissance et envisager ensemble la création d'un « Espace de rencontre proches/aidants » **fait par vous et pour vous**, qui vise à vous donner la parole et où vous puissiez évoquer votre vécu. Cet espace d'échanges ouvre ses portes à tous, que votre proche vienne au Castelou en Accueil de jour, en Hébergement temporaire ou permanent.

☐ RDV le MARDI 7 MAI de 14H30 à 16H30

Lieu : EHPAD du Castelou - 10 rue René Cassin - 11400 CASTELNAUDARY

