

## Actualités et agendas ES LAURAGAIS



### LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

**VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 74 ANS ? VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN DÉPISTAGE GRATUIT !**

La CPTS du Lauragais vous invite à rencontrer les professionnels de santé en partenariat avec la commune de **VILLENEUVE LA COMPTAL** pour un rendez vous santé : Mammographie sur RDV - Kit dépistage cancer colorectal - Stand d'information santé. Le mammotest est financé par les Caisse d'Assurance Maladie et l'Etat. Merci de vous munir de votre **Carte d'Identité (ou Passeport ou Carte de Séjour)**, de votre **Carte Vitale** et si cela vous est possible de votre dernière mammographie.

**JEUDI 12 JUIN – sur RDV - SALLE DES FETES – VILLENEUVE LA COMPTAL**  
Pour plus de renseignements et [PRISE DE RDV](#) : contactez le **06 30 34 90 90** ou Tapez < Mammobile Aude > sur Doctolib



### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

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

### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

**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 1 JUILLET 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

### VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

**RECIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue**

Laisser une trace, de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

**MARDI 3 JUIN de 14H à 16H**

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

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

## REGARDS CROISES :LES TRESORS CACHES DANS LA RELATION D'AIDE

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

Au quotidien, les aidants et leurs proches créent des liens forts et solidaires, souvent invisibles et pourtant essentiels. Leur relation est authentique et leur dynamique est unique, faite de soutien, de confiance mais aussi de défis.

Nous vous proposons de partager l'écoute de courts podcasts et vidéos/témoignages afin de mettre en lumière ces forces et ces bienfaits .

**MARDI 10 JUIN 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



GRATUIT SUR INSCRIPTION

espace SENIORS Aude

REGARDS CROISES : LES TRESORS CACHES DANS LA RELATION D'AIDE

MARDI 10 JUIN 2025

14H/16H

Au quotidien, les aidants et leurs proches créent des liens forts et solidaires, souvent invisibles et pourtant essentiels. Leur relation est authentique et leur dynamique est unique, faite de soutien, de confiance mais aussi de défis.

Nous vous proposons de partager l'écoute de courts podcasts et vidéos/témoignages afin de mettre en lumière ces forces et ces bienfaits .

UN MOMENT D'ÉCHANGES, DE PARTAGE ET DE CONVIVIALITÉ animé par Meriyem Nouri, psychologue, et Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

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

RENSEIGNEMENTS :  
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais  
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : [espace seniors@ude.fr](mailto:espace seniors@ude.fr)  
Renseignements : [www.espace-seniors-aude.fr](http://www.espace-seniors-aude.fr)  
+ D'INFOS SUR AUDE.FR

AUDE



## 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 31 JUILLET de 14H à 16H – Entrée libre**

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



VENEZ JOUER AU GOUTER RECREATIF !!

TOUT PUBLIC

JEUDI 31 JUILLET 2025

14H-16H

Rejoignez-nous pour un moment convivial ! Autour d'un goûter et de jeux de société

Espace SENIORS Aude

RENSEIGNEMENTS :  
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais  
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : [espace seniors@ude.fr](mailto:espace seniors@ude.fr)  
Renseignements : [www.espace-seniors-aude.fr](http://www.espace-seniors-aude.fr)  
+ D'INFOS SUR AUDE.FR

soins inscription



## CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

**REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE**

En été, nous avons le goût d'assiettes colorées, de décors aux couleurs éclatantes et de vêtements aux teintes vives. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer les couleurs de l'été autour d'un moment convivial en partageant un **PIQUE-NIQUE ESTIVAL** !

**MARDI 22 JUILLET de 12H à 14H puis de 14H à 16H**

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



**Association FRANCE ALZHEIMER AUDE**

## FORMATION GRATUITE- AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 20/09 - 27/09 - 4/10 - 11/10 - 25/10 / 9H à 11H45

**5 SEANCES / Association France Alzheimer Aude, Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot**

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



## MND OCCITANIE : LIGNE ECOUTE AIDANTS

Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Vous recherchez des conseils, du soutien ? L'équipe de MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique, la *Ligne écoute Aidants*. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18h à 22h au 0806 806 830**, permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un **accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien** et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !



Occitanie

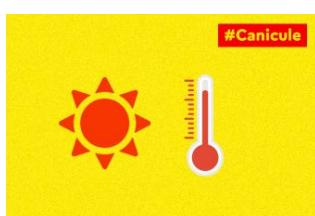
## CANICULE ET FORTES CHALEURS : LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION POUR TOUS

Lorsqu'il fait très chaud pendant plusieurs jours, on parle de **canicule**. Dans ces circonstances, le corps déclenche des mécanismes d'adaptation comme la transpiration. L'organisme cherche à s'adapter à la canicule. Ainsi, dès que la température corporelle dépasse 37 °C, le corps met en action des mécanismes de régulation thermique :

- le corps se met à transpirer et la respiration s'accélère (la chaleur est alors éliminée via l'eau et la vapeur d'eau rejetées) ;
- les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau augmentent de diamètre (vasodilatation) pour refroidir le sang.

Ce processus vise à éviter l'apparition de problèmes de santé liés aux températures élevées. Afin qu'il puisse jouer pleinement son rôle :

- l'organisme doit être régulièrement hydraté, pour permettre la production de sueur ;
- l'air ambiant doit de préférence être brassé (par un ventilateur, par exemple), pour favoriser l'évaporation de la sueur présente sur la peau.



Pour rester bien informé durant un épisode de fortes chaleurs, vous pouvez :

- contacter la plate-forme téléphonique "Canicule info service" **au 0 800 06 66 66**, du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe) ;
- suivre régulièrement le bulletin météorologique ;
- vous adresser à **votre mairie**, qui vous communiquera notamment les possibilités d'aide aux personnes dépendantes, et la liste des lieux publics climatisés de votre commune.