

Ça bouge dans les Espaces Seniors, et on vous le fait savoir ! Dans chaque édition : Informations sur vos droits, dernières actualités, nouveaux dispositifs ou services... au plus près de votre territoire.

Mais aussi ... un agenda des ateliers et conférences gratuites du programme #moisenior, proposé par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Aude et ses partenaires.

Vous pouvez choisir de recevoir cette lettre par courrier ou par e-mail, pour cela nous vous invitons à en faire la demande à l'adresse suivante : esmoyennehautevallee@aude.fr

ou par téléphone au 04 68 69 79 60

l'Agenda

📍 **PIEUSSE**
« **Les gestes qui sauvent** »
4 ATELIERS / MSA Services
Apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante.
A partir du **Lundi 4 Septembre 2023 de 14h à 17h**
Lieu : Salle A. Brunet – Avenue Jean Brousses
Inscription : MSA Grand Sud au 04 68 11 77 33

CHALABRE / ST HILAIRE

« **Bien vieillir avec la sophrologie** »

10 ATELIERS / Marie Annick REGOND

Grâce à des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation, vous pourrez améliorer vos capacités telles que votre confiance et votre estime de vous, votre concentration, votre attention, votre mémoire, la gestion de votre anxiété et de votre sommeil.

📍 **CHALABRE**
A partir du **Mardi 12 Septembre de 14h30 à 16h30**
Lieu : Salle Charles Amouroux
Inscription : M Annick REGOND au 06 85 23 67 96

📍 **ST HILAIRE**
A partir du **Lundi 11 Septembre de 14h30 à 16h30**
Lieu : Salle du club du 3ème âge - avenue du BEAL
Inscription : Mme MANCES au 06 24 87 64 49 ou Marie Annick REGOND au 06 85 23 67 96

📍 **GINOLES**
« **Génération 11, perfectionnement** »
A partir du **Jeudi 14 Septembre 2023 de 14h à 16h**
ATELIERS / Fédération Familles Rurales

10 séances – usage numérique

Atelier de perfectionnement numérique, en direction des seniors: pour tous ceux ayant des bases en informatique, ou pour ceux ayant suivi au préalable l'atelier d'initiation numérique.

Lieu : Salle polyvalente annexe de la mairie

15 route Principale

Inscription : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

📍 **CASTELRENG**

« **Santé vous bien !** »

A partir du **lundi 4 septembre 2023 à 14h30**

CONFERENCE / ATELIERS / Association Ma Vie

Conférence « les Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée » suivie d'ateliers collectifs en Gym Santé Seniors (les mercredis matin) et de 3 ateliers « Alimentation ».

Lieu : Foyer Municipal – Av. Gabriel Raynie

Inscription : association Ma Vie au 06 15 83 69 27

📍 **LIMOUX**

« **Moov' up** »

A partir du **lundi 4 septembre 2023 à 11h**

ATELIERS / Association Ma Vie

Un programme basé sur l'amélioration de la condition physique : Entraînement sur step à domicile, Cours collectif Gym Santé tous les lundis après-midi, 3 ateliers collectifs en Diététique (2h/mois), Suivi de sa santé avec ICOPE Monitor.

Lieu : Salle de Quartier St Louis – Rte de Chalabre

Inscription : association Ma Vie au 06 15 83 69 27

📍 **ALET LES BAINS**

« **Savoir utiliser les huiles essentielles ...** »

Le **Vendredi 8 septembre 2023 de 10h à 12h**

6 ATELIERS / Delphine Barral

Découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

Lieu : La Médiathèque – Place de l'Eglise

Inscription : Delphine BARRAL au 06 72 67 29 64

📍 **LAURAGUEL**

« **Coup de pouce connexion** » **Initiation**

A partir du **Jeudi 14 Septembre 2023 de 9h à 12h**

ATELIERS / MSA Services

8 séances : Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet

Lieu : Salle de l'ancienne poste ou salle polyvalente

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

Permanence de l'Espace seniors à **QUILLAN** :
Le mercredi **20 septembre 2023**
Sur rendez-vous 04 68 69 79 60
à la Maison des Solidarités
47 Bd Charles de Gaulle



l'Agenda (suite)

AXAT – COUIZA

« **Gymnastique douce chinoise (Qi Gong)** »

12 ATELIERS / Association Fleur de Prunier

Entretenir ses capacités physiques (musclature, amplitude des mouvements, équilibre, latéralisation,...) et sa santé avec la gymnastique douce chinoise (Qi gong) est une méthode complète particulièrement adaptée aux seniors.

AXAT

A partir du **jeudi 14 septembre** de 10h à 11h30

Lieu : Salle de la Gare – Place de la Gare

COUIZA

A partir du **mercredi 13 septembre 2023**
de 10h à 11h30

Lieu : Salle Verte – Rue du Stade

Inscription : Eric AUGOYARD au 06 07 53 12 70

ou par mail eric.augoyard@yahoo.fr

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

LIMOUX

« **Bienvenue à la retraite!** » / Association NEO SILVER

A partir du **vendredi 15 septembre** de 14h30 à 16h30

7 ATELIERS / Marie Annick REGOND

Mieux connaître vos droits, prendre soin de vous, vous lancer dans de nouveaux projets ...

(pour jeunes retraités, de moins de 2 ans)

Lieu : Maison du Département – av. André Chénier

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

LIMOUX

Atelier « **Bien-être Multisensoriel** »

A partir du **lundi 28 Août** de 14h30 à 16h30

15 ATELIERS / Pascale MARTIN

A travers une activité en petits groupes, apprendre à prendre soin de soi, partager des astuces et des recettes Bien-être, stimuler ses 5 sens.

Lieu : Maison du Département

Inscription : Pascale MARTIN au 07 54 35 65 54

CEPIE

« **Aménager son logement : pour bien vieillir chez soi** »

A partir du **lundi 18 septembre 2023** de 14h à 16h

5 ATELIERS / SOLIHA Méditerranée

Adapter son environnement à ses besoins pour maintenir son indépendance/ son autonomie. Conseils et astuces pour sécuriser son logement. Présentation des aides pour financer ses projets.

Lieu : salle de réunion – 3 rue des écoles

Inscription : en mairie au 04 68 31 11 56

VAL DU FABY

« **Yoga sur chaise** »

A partir du **Mercredi 20 septembre 2023** de 14h à 16h

ATELIERS / Elisabeth BIGOT

Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

Lieu : Au foyer de Rouvenac - Place St Barthélémy

Inscription : Elisabeth BIGOT au 06 23 82 75 01

LIMOUX

Ciné-débat / Association Petits Frères des Pauvres

« **Une belle course** » réalisé par Christian CARION

avec Line RENAUD et Dany BOON

Mardi 3 octobre 2023 à 13h30

Une séance de cinéma suivie d'un temps d'échange animé par une psychologue.

Un moment de convivialité autour d'un goûter.

Lieu : Cinéma « l'Elysée » - 9 allée des Marronniers

Inscription au 07 85 09 31 24

SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné



Le programme « Senior Connecté » s'adresse aux personnes débutantes comme initiées.

L'**ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des ATELIERS COLLECTIFS à thème et des RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS afin de vous accompagner dans les démarches.

➤ à **QUILLAN** Tous les 1^{er} mercredis du mois

Atelier : **Démarches administratives en ligne** : créer son adresse mail, ses espaces personnels, utiliser France connect, gérer les CESU...

QUILLAN : le Mercredi 06 Septembre de 9h30 à 12h

Atelier : **Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur**

QUILLAN : le Mercredi 04 Octobre de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure **l'après-midi**

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan



Les horaires des ateliers collectifs/individuels sur LIMOUX ont permuté !



➤ à **LIMOUX** Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois

Rdv individuels d'une heure **le matin**

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Atelier : **Prévention des arnaques et cybercriminalité**

LIMOUX : le Mercredi 13 septembre de 14h à 16h30

Atelier : **Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur**

LIMOUX : le Mercredi 27 septembre de 14h à 16h30

« ENSEMBLE découvrons les Espaces Naturels sensibles! »



LES ESPACES NATURELS SENSIBLES [ENS]

sont des sites reconnus pour leur patrimoine naturel exceptionnel accueillant une faune et une flore diversifiées et remarquables. Ils sont recensés et valorisés par les Départements qui en ont la charge.

PLUS DE 160 RENDEZ-VOUS GRATUITS ET OUVERTS À TOUS SONT PROPOSÉS D'AVRIL À DÉCEMBRE SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE.

Le nouveau programme Départemental « **ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles** », est arrivé ! Visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement [Gée Aude](#) et le [parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée sur son territoire](#)

BUGARACH

« A la rencontrer des vautours »

Samedi 2 septembre – 9h à 12h **1 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous parking de l'observatoire des vautours et du pont romain, 2 km avant Bugarach en venant de Rennes les Bains

Inscriptions : LPO Occitanie – Aude - Rémi CATALA
remi.catala@lpo.fr

LA BEZOLE

« Rallye Nature »

Samedi 2 septembre – 14h à 17h **5 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous entrée du village

Inscriptions : Atout fruit - Arnaud TROTIN
06 26 94 17 67

CAMURAC

« Les oiseaux de nos montagnes »

Samedi 16 septembre – 14h à 17h **2,5 KM / MOYEN**

Prévoir vêtements chauds, chapeau et chaussures de marche.

Lieu : Rendez-vous parking en haut de la station de ski

Inscriptions : Fédération des chasseurs de l'Aude - Stéphane AZEMA - 06 08 47 29 23



BELVEZE DU RAZES

« En selle sur la nouvelle voie verte Bram-Lavelanet »

Dimanche 17 septembre – 9h30 à 18h **32 KM / MOYEN**

Lieu : Rendez-vous place de la Halle

Prévoir pique-nique. Prendre vélo (VTT/VTC), jumelles, appareil photo, matériel de gonflage/réparation vélo, gilet haute visibilité, casque et antivol.

Inscriptions :

ASC Saint-Paulet – David RICHIN – 06 18 75 43 19 –
Atout fruit - Solène CALLAREC 07 77 77 95 02

Relais Assistants de Vie

VOUS EMPLOYEZ un(e) Assistant(e) de Vie par le biais des CESU, ceci peut l'intéresser!



Basé sur l'échange et le partage d'expérience entre assistants de vie, **un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune :**

Séance 1 : Choix des thématiques avec l'animateur : Alzheimer, alimentation...

Séance 2 et 3 : Rencontres et échanges avec des experts sur les sujets à approfondir : psychologue, infirmier, kinésithérapeute...

Séance 4 : Mise en application des compétences acquises

Séance 5 : Production commune pour valoriser les compétences

Le Relais Assistants de Vie est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels. Il offre aux Assistants de Vie la possibilité :

- **D'échanger sur leurs expériences**, leur métier et leurs bonnes pratiques.
- **De trouver des réponses à leurs questions** grâce au partage de leurs connaissances et à la présence de l'animateur.
- **D'approfondir avec des experts** des thématiques qui les interrogent,
- **De constituer leur réseau** par la rencontre d'autres professionnels exerçant le même métier.
- **De réaliser le cycle en distanciel** s'ils le souhaitent (en visio).
- **De faire prendre en charge leur participation au relais** dans le cadre du plan de développement des compétences.

C'EST NOUVEAU !

OUVERTURE des Relais Assistants de Vie

Vous êtes Assistant.e de Vie, vous pouvez participer au Relais Assistants de Vie.

3 BONNES RAISONS D'Y PARTICIPER :

- 1 SE SENTIR MOINS SEUL
- 2 TROUVER DES SOLUTIONS CONCRÈTES ET FIABLES
- 3 ÊTRE RECONNU COMME PROFESSIONNEL

Un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures : un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels !

En savoir plus : [https://www.ravie.fr](#)

Relais Assistants de Vie - Aude - Occitanie

Associations partenaires : Aude, Occitanie, Evénement, Iperia, SE, etc.

Annuaire des Relais Assistants de Vie : [https://www.ravie.fr](#)

07 77 77 95 02

PROCHAINES DATES DE FORMATION POUR 2023 :

Les vendredis 22 septembre / 13 et 20 octobre / 10 et 24 novembre de 14h à 17h

à LIMOUX - Maison du Département – 32 bis Avenue André Chénier

Renseignements et inscription : **Véronique SEGRIA** au 06 08 60 93 08

Une association auprès des retraités diabétiques

Le diabète en France

- 1^{ère} pathologie chronique
- Plus de 4 millions de personnes atteintes du diabète soit 5.4% de la population
- On estime entre 500 000 et 800 000 personnes qui ignorent qu'elles sont diabétiques
- Une progression rapide : +2,8 % par an

**Le diabète c'est tous
les jours, toute la vie !**

Pourquoi faut-il agir ?

Parce que l'évolution du diabète est silencieuse
Qu'elle génère des complications sérieuses (nerfs, cœur, artères, reins, yeux, pieds...)
Parce qu'il est possible de les prévenir,
Parce que chaque personne a la capacité d'améliorer sa santé et sa qualité de vie

**Être diabétique et en
bonne santé : c'est
possible!**

Elan solidaire : l'association française des diabétiques

Si vous êtes patients diabétiques, vous êtes peut-être quotidiennement confronté(e) à certaines difficultés liées à la maladie :

- Modifier vos habitudes alimentaires
- Reprendre une activité physique régulière
- Suivre un traitement médicamenteux
- Préserver votre vie intime, familiale, sociale et professionnelle
- Poursuivre votre projet de vie en y intégrant la maladie

**Vous n'êtes pas
seul(s) face à la
maladie**



L'association Elan solidaire vous propose :

des rencontres mensuelles entre personnes concernées par le diabète afin d'écouter, de partager, échanger, reprendre confiance et agir pour mieux vivre la maladie. Animées par des bénévoles patients experts dans le respect de la confidentialité avec l'aide de professionnels de la santé sur demande. Exemple des thèmes abordés lors des réunions : les complications du diabète, la nutrition, les soins des pieds, les médicaments, l'activité physique adaptée...

À LIMOUX

➤ REUNIONS POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES

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

Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.

Lieu : Espace Fecos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX

Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61

Les JEUDIS de 14h30 à 16h

21 Septembre, 19 Octobre, 16 Novembre et 14 Décembre 2023

le « Jardin de l'Amitié » à l'EHPAD Chénier

C'est à partir d'un projet participatif porté par les résidents et l'équipe soignante que le « **Jardin de l'Amitié** » a vu le jour.

Mr BRIZON et Mme MAIRE, équipe de Direction du Centre Hospitalier LIMOUX-QUILLAN ont salué l'investissement de nombreux partenaires associatifs ou privés qui ont accompagné la réalisation de ce havre de paix pour les résidents.



Un Café - rencontre

LIMOUX

CAFÉ – RENCONTRE / Camille CRABOL, psychologue

Un lieu, un temps et un espace, destiné aux retraités qui souhaitent s'informer et échanger ainsi qu'à leurs accompagnants, leurs proches, leurs aidants.

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements : Espace seniors au 04 68 69 79 60

Les VENDREDIS : 15H - 17H

28 Juillet, 8 Septembre, JEUDI 12 Octobre, 10

Novembre 2023

« LE JARDIN EXTRAORDINAIRE » PAR CHARLES TRENET

C'est un jar-din ex-tra-or-di-nai-re

Il y a des ca-nards qui par-lent an-glais

J'leur donn' du pain ils re-muent leur der-rière

En m'di-sant : « Thank you, ve-ry much Mon-sieur Tre-net »



PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | **Aude**



➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

Bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours d'aidant, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée
Camille CRABOL, psychologue

ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ

À LIMOUX

➤ GROUPE DE PAROLE

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

Camille CRABOL, psychologue

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements : Espace seniors au 04 68 69 79 60

Les vendredis de 15h à 17h

15 Septembre, 6 Octobre, 24 Novembre et 8 Décembre 2023

L'association France Alzheimer Aude et le Collectif des partenaires de la Moyenne et Haute Vallée vous proposent :

✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

1 mardi par mois / 14H30 - 16H30

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

✓ ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver

estime et confiance en soi / **Perrine SAUMITOU**

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi

Gong) / **Eric AUGOYARD**

1 lundi par mois : 14 h – 16 h

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



LIMOUX

LA FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX de l'Association France Alzheimer et maladies apparentées :

Dates à définir

5 MODULES/ France Alzheimer Aude - Nicolas CHAPLAIN, psychologue, les bénévoles de l'Association, l'espace seniors et des intervenants professionnels

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- S'informer sur les aides possibles
- Accompagner au quotidien
- Communiquer et comprendre
- Être l'aidant familial

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements inscriptions : Votre Espace seniors

L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose ses « Après-midi détente »

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

APRÈS-MIDI DÉTENTE

Un Lundi sur 2 de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06

Anne PINILLA : 06 09 57 64 80



Balade guidée... une sortie pour un peu de répit!

Les services Environnement & Prévention et Espace Seniors du département de l'Aude proposent **aux aidants et les aidés qu'ils accompagnent** de se retrouver pour un moment de détente à travers la découverte d'un espace naturel du département, un jardin associatif.



L'association **L'Aude au Nat** guidera cette sortie, vous fera découvrir la faune et la flore de ce jardin au bord de l'Aude.

À l'ombre des cerisiers, venez partager un moment de convivialité et une autre façon de découvrir la nature.

Dans ce petit jardin associatif, découvrez différentes pratiques de jardinage qui nous permettent de favoriser la biodiversité dans nos espaces de vie : plantes locales et variétés d'insectes, chacun à son rôle à jouer !

L'occasion pour vous de venir échanger sur vos propres pratiques de jardinage et de faire part de votre expérience ainsi que de vos connaissances. L'association « l'Aude au Nat » vous mettra également à disposition des jeux et des supports ludiques afin d'en savoir plus sur nos amis les plantes et insectes.

Un moment de plaisir, de convivialité et de découverte qui sera clôturé par une collation.

☐ JEUDI 21 SEPTEMBRE de 14H à 17H

Covoiturage organisé pour se rendre au jardin : RDV à l'Espace Seniors MHVA

Maison du Département – avenue André CHENIER à LIMOUX

ou RV sur site : 12 rue des Jardins à ESPERAZA (accès possible en voiture).

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.69.79.60



Re-connexion-s : Programmation artistique et culturelle



Se re-connecter à soi-même aux autres à ce qui nous entoure...

Autour d'une thématique annuelle, la programmation artistique et culturelle du **Département de l'Aude et des sites du pays cathare** propose à un large public de se réunir dans les villages, châteaux ou abbayes pour aller découvrir ensemble ce que l'art contemporain peut avoir à leur faire entendre, voir, ressentir. Lors de cette programmation nommée re-connexion-s, les artistes sont présents pour partager l'exigence de la création, les tâtonnements, et aussi le plaisir d'œuvrer, de se découvrir. Plus d'infos sur <https://www.re-connexion-s.fr>

Deux événements au mois de septembre pendant les Journées du Patrimoine :

📍 Alet-les-Bains

la Lie Cie vous propose une représentation de son dernier spectacle « A Table Marcello ! ». Deux comédiennes féministes s'interrogent, entre réalités et fictions. C'est drôle, engagé, vivifiant... cela s'adresse à tout adulte.

Samedi 16 Septembre 2023 à 18h30

Lieu : Place de la République

Tarif 10€ (contribution au repas).

Réservation : 04 68 69 93 56 ou

accueilabbaye@aletlesbains.com

📍 Saint-Hilaire

l'artiste sonore Stéphane Marin vous emmène pour découvrir toute la richesse des sons dans le village, l'abbaye, la Nature. Un incroyable voyage dans vos oreilles !

Samedi 16 et Dimanche 17 septembre 2023

Lieu : Départs de l'abbaye 11h, 14h, 16h30

Inscriptions sur place. Gratuit