Eté 2025 – N°37

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

L'espace seniors de la moyenne et haute vallée vous accueille **sur rendez-vous :**
à Limoux du lundi au vendredi et à Quillan le 2ème mercredi du mois
pour **vous informer, vous accompagner dans les démarches, vous soutenir dans votre parcours, vous orienter vers les partenaires de la gérontologie et vous proposer des actions santé et de prévention** (ateliers, forum, journées de dépistages fragilité …)
N'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire auprès de l'Espace Seniors MHVA.
Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr

Agenda

LES SÉANCES « CINÉ-DÉBAT »
Animées par l'Association Petits Frères des Pauvres, Sarah LAFARGE et Camille CRABOL, Psychologues

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | Aude

À QUILLAN
Le jeudi 26 juin à 13 h 30
Film ***« Les petites victoires »*** de Mélanie Auffret

Entre ses obligations de maire et son rôle d'institutrice au sein du petit village de Kerguen, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Emile, un sexagénaire, enfin décidé à apprendre à lire et à écrire, va rendre son quotidien ingérable.
Lieu : Cinéma « le Familia » - 50 gd rue Vaysse Barthelemy à QUILLAN
Inscription : au 07 85 09 31 24

À CHALABRE
Le mercredi 2 juillet à 13 h 30
Film ***« Un p'tit truc en plus »*** de Artus et Milan Mauger

Pour échapper à la police, un fils et son père trouvent refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur. Le début d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.
Lieu : Théâtre Georges Mélies – Rue de l'Abattoir à CHALABRE
Inscription : au 07 85 09 31 24

Toutes les activités sont GRATUITES

À LIMOUX
Le jeudi 3 juillet à 13 h 30
Film ***« Là-haut »*** de Pete Docter et Bob Peterson

Carl Fredricksen, un vendeur de ballons à la retraite, s'envole vers le ciel avec sa maison et un jeune garçon nommé Russell. En chemin, ils rencontrent Doug, un chien parlant, et Kevin, un oiseau sans ailes, dans un monde perdu de rêves.
Lieu : Cinéma « l'Elysée » - 9 allée des Marronniers à LIMOUX
Inscription : au 07 85 09 31 24

Ces projections seront suivies d'une discussion animée par des professionnels afin d'échanger sur les émotions et réactions que le film suscite.

Des places libres dans votre véhicule, ou pas de solution de transport pour vous rendre à cet atelier ?
Avez-vous pensé au covoiturage ?

la trame

Pour covoiturer :
mobil aude
Association la Trame : **04 11 66 99 12**
En partenariat avec la plateforme départementale de covoiturage Mobil Aude
https://mobil.aude.fr

Agenda (suite)

QUILLAN / ST HILAIRE
« A L'ÉCOUTE DE VOTRE SANTÉ »
CONCERT- CONFERENCE/ *Mutualité Française Occitanie*
Un concert-conférence sur l'audition suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants.
ST HILAIRE
Concert conférence : Jeudi 15 mai de 14h à 16h
Tests sur RV : Mardi 20 mai entre 9 h et 17 h
Lieu : Foyer municipal – Avenue du Bréal

QUILLAN
Concert conférence : Mercredi 25 juin de 14h à 16h
Tests sur RV : Lundi 30 juin entre 9 h et 17 h
Lieu : salle la Cigale – rue du Théâtre
Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

MALVIÈS
« SÉCURITÉ ROUTIÈRE »
3 SEANCES / *Association : Familles rurales*
3 séances de 2 heures de révision du Code de la route.
Mercredi 18, 25 juin et 2 juillet de 10h à 12h
Lieu : Mairie – salle du conseil
Inscription : Mairie au 04 68 31 14 44

QUIRBAJOU
« LES 5 SAISONS DE L'ENERGIE »
Atelier 2 et 3 : L'été et l'été indien
Jeudis 12 juin et 7 Août de 14h30 à 16h45
5 ATELIERS/*Virginie PRICK – Tradition TAÔ*
Une conférence/atelier par saison pour comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise et de l'alimentation
Lieu : Maison des associations – rue du dépiquage
Inscription : Virginie PRICK au **06 36 21 14 13**

L'Espace seniors MHVA au service des 60 ans et plus et de leurs aidants :
un lieu d'accueil pour vous écouter, vous informer, vous soutenir dans les démarches

à QUILLAN : Le mercredi 18 juin
à la Maison des Solidarités –
47 Bd Charles de Gaulle
Sur rendez-vous

espace seniors – Aude Le département

à LIMOUX (du lundi au vendredi)
à la maison du département,
av, André Chénier
tel : 04 68 69 79 60

Info Gendarmerie !

LIMOUX
« CAFÉ DES SENIORS,
UN TEMPS DE RENCONTRE CONVIVIALE ! »
9 ATELIERS/ *Camille CRABOL, psychologue*
Des rencontres pour échanger ensemble.
Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.
Les mercredis 18 juin et 9 juillet 2025
de 10h à 12h
Lieu : Maison du Département –
Av. André Chénier –
Entrée libre et gratuite

VENEZ VOUS INFORMER

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors les plus fragiles et les moins informés sont plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse.

Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, arnaques en tous genres, internet, etc.

Autant de points qui seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc d'être moins vulnérables face aux actes de malveillance.

INFORMATION AUPRÈS DE VOTRE ESPACE SENIORS :
04 68 69 79 60

Atelier « Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | Aude

Le programme « ***Senior Connecté*** » vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS à thème** et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS** avec un ***animateur numérique***, afin de vous accompagner dans vos démarches.

À QUILLAN

msa SERVICES GRAND SUD

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Mercredi 4 juin : Le GPS
Utiliser le GPS du téléphone, trouver sa route avec Waze ou Google Maps.
Mercredi 2 juillet : Café numérique

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin (11h45)
Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

NOUVEAU ! À CHALABRE

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Lundi 2 juin : Explorateur du fichier approfondi :
Comprendre le ruban de fonctions (windows 10 ou 11)
Lundi 16 juin : Découverte d'Internet
Navigateur Chrome, recherches, You Tube, etc…
Mardi 15 juillet : Café numérique

Accompagnement individuel (45 mn)
Matin (11h45)
Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

À LIMOUX

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)
Matin 9h30 à 12h30
Après-midi (15h45)

Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30 :

Nouveau fonctionnement *:*
Un atelier dédié aux débutants une fois par mois

Lundi 23 juin : Découverte d'Internet
Navigateur Chrome, recherches, You Tube, etc…

Et si vous maitrisez déjà les bases…

Lundi 30 juin : Le GPS
Utiliser le GPS du téléphone, trouver sa route avec Waze ou Google Maps.

Lundi 7 juillet : Café numérique – tous niveaux

Lieu : **Maison du Département**
Inscription : 04 68 69 79 60

ENS : découvrez les espaces naturels de l'Aude

Les ***Espaces Naturels Sensibles*** sont des sites reconnus pour leur patrimoine naturel exceptionnel accueillant une faune et une flore diversifiées et remarquables.
De mars à décembre, programmez vos balades et venez découvrir les Espaces Naturels Sensibles de la Moyenne et haute vallée de l'Aude !

Programme et informations sur
espacesnaturelssensibles.aude.fr

➢ **LE CLAT**
« Bzz Bzz!»
4 KM/MOYEN
Le lundi 9 juin de 10 h à 17 h
Observation des plantes en cours de pollinisation.
Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique
Lieu : Rdv devant le cimetière
Réservation obligatoire : Fédération Aude Claire
flore@audeclaire.org

➢ **BELVÈZE DU RAZÈS**
« En selle sur la voie verte!»
35 KM/MOYEN
Le samedi 14 juin de 10 h à 18 h
Boucle alternant vélo et pauses « nature ».
Apporter son vélo, casque et gilet fluorescent.
Lieu : Rdv place de la Halle
Réservation obligatoire :
Atout Fruit au 07 77 77 95 02

➢ **CAMURAC**
« Un peu de hauteur »
4 KM/FACILE
Le samedi 12 juillet de 15 h à 18 h
Balade botanique.
Matériel d'observation fourni.
Lieu : Rdv entrée du village au croisement des RD613 et RD20
Réservation obligatoire : La Stellaire au 06 02 29 95 86

Actualité !

MON SOUTIEN PSY : 12 SEANCES/AN REMBOURSEES

Vous souffrez de troubles **anxieux** ou de troubles dépressifs ? De troubles du comportement alimentaire ? Vous souhaitez consulter un psychologue ? Vous pouvez, avec le dispositif ***« Mon soutien psy »***, bénéficier du **remboursement de 12 séances d'accompagnement psychologique par an**.

Pour bénéficier de ce dispositif, il faut être âgé d'au moins 3 ans et présenter des troubles légers à modérés (anxiété, déprime, angoisse, problème d'addiction, trouble du comportement alimentaire…), avec ou sans prescription médicale, obligation de s'adresser à un psychologue conventionné. Dispense de l'avance des frais, pour les bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidaire.

Pour trouver un psychologue conventionné : https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Annuaire des professionnels de santé disponible dans votre espace seniors : 04 68 69 79 60

PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

Prochains rendez-vous

Inscriptions au 07 56 30 40 89

pour lutter contre l'isolement de nos ainés en milieu rural

à 14h30 à CHALABRE salle des abattoirs
Mercredi 21 Mai : Gouter autour du Lac
Jeudi 19 Juin : jeux de société

à 14h30 à ESPERAZA à l'EHPAD Gaudissard
Mercredi 14 Mai
Mercredi 18 Juin : Pique-Nique

LOI DU 17 FEVRIER 2025

pour améliorer la prise en charge des maladies dégénératives graves

La loi facilite, pour les personnes atteintes de sclérose latérale amyotrophique, dite "maladie de Charcot", ou d'autres maladies évolutives graves, les procédures et les conditions d'accès à la prestation de compensation du handicap (PCH).

La maladie de Charcot ou sclérose latérale amyotrophique (SLA) entraîne des handicaps sévères et irréversibles. Sa caractéristique est une survenue imprévisible et une évolution extrêmement rapide qui se traduit par un affaiblissement progressif des muscles des bras et des jambes, respiratoires ainsi que de la déglutition et de la parole.

Ce que prévoit la loi Le texte prévoit la mise en place d'une procédure dérogatoire devant les MDPH afin de traiter les demandes d'adaptation du plan personnalisé de compensation du handicap (PPC) applicable lorsque les besoins de compensation et d'accompagnement résultent d'une maladie évolutive grave telle que la maladie de Charcot. La liste des maladies concernées sera fixée par arrêté. Ce dispositif dérogatoire concernera les "pathologies d'évolution rapide et causant des handicaps sévères et irréversibles"

Une limite d'âge pour la PCH repoussée Pour supprimer l'inégalité de traitement liée à l'âge des patients, le texte prévoit, pour les personnes atteintes d'une maladie évolutive grave, comme la maladie de Charcot, une exception à la barrière d'âge de 60 ans pour bénéficier de la PCH.

TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ

➢ **Ce que le transport santé solidarité fait pour moi**

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée.

Le dispositif **« TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ »** a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

➢ **Comment je peux en bénéficier ?**

Nouveaux barèmes !

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à 1 292 € pour 1 personne ou 1 938 € pour 2 personnes.

IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 69 79 60

SPECIAL AIDANTS !

Vous accompagnez au quotidien un proche âgé de plus de 60 ans, vous êtes proche aidant.e.
Des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner.
Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable **auprès de votre Espace Seniors.**

GROUPE DE PAROLE
Animé par Camille Crabol, psychologue
Jeudi 19/06, vendredis 11/07 et 8/08 de 14h à 16h
Lieu : Maison du Département – LIMOUX

ACCOMPAGNEMENT dans les démarches
Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL
Gratuit et assuré par une psychologue à l'Espace Seniors ou à votre domicile

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

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
Les mercredis 4 juin et 2 juillet 2025
de 14h30 à 16h30

ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ
Les vendredis 13 juin 2025 de 10h à 12h
Groupes animés par Perrine SAUMITOU
Psychologue

ATELIER RELAXATION – QI GONG
Animé par ***Eric AUGOYARD***
Le lundi 16 juin 2025 de 14h à 16h

Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association France Alzheimer Aude :

Inscription auprès de *Mmes CEREAL et MOULIS, Bénévoles FAA* : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03
Lieu : Maison du Département – **LIMOUX**

L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose « Les après-midi détente » :
Les lundis de 14h à 17h
Les 2 et 23 juin 2025 – Pause juillet et août
Des temps de loisirs et de convivialité
Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – **LIMOUX**
Renseignement et inscription :
***Chantal GOUTAY* : 06 23 86 65 06 ou**
***Anne PINILLA* : 06 09 57 64 80**

L'Association des Diabétiques Occitanie, vous propose :

Ateliers diététiques : 1 jeudi/ mois de 14h30 à 16h
Ateliers Activité Physique Adaptée : 2 mercredis/ mois de 15 H 45 à 16 H 45
Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France **à LIMOUX**
Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.
Inscription obligatoire auprès de
***Marie-H*élène LAMBERT au 06 73 38 73 61**

Le Comité Audois France Parkinson

La **ligne téléphonique d'écoute du comité Audois France Parkinson** est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes des malades et de leurs aidants.
Contact : **06 58 30 15 30**

comite11@franceparkinson.fr
www.franceparkinson.fr

Le Pôle MND Occitanie

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

Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18 à 22 h au 0806 806 830**

AIDANTS : LA VIE EN SUSPENS

On les appelle les « proches aidants », les « aidants familiaux », plus rarement « les aidants naturels ». Ils apportent un soutien moral, physique, administratif, ou financier, à domicile ou à distance, à leur enfant en situation de handicap, leur parent en perte d'autonomie, leur époux ou épouse atteint d'une maladie chronique. Ils seraient entre **9 et 11 millions en France**, dont 700 000 enfants ou adolescents. Ces invisibles – à 60 % des femmes – évoluent dans une zone grise entre soutien familial « naturel » et soins professionnels. Ils peinent eux-mêmes à se reconnaître aidants ou, quand ils le conscientisent, à s'orienter dans le maquis des dispositifs pour faire valoir leurs droits.

A travers la question des aidants, **de nombreux enjeux sont mis sur la table : famille, solidarité, orientation des politiques publiques, conciliation de la vie privée et du travail, rôles masculins et féminins.** Jusqu'au tournant des années 2000, la question est pourtant restée cantonnée à la sphère privée. Mais pourquoi l'État l'a-t-il délaissée si longtemps ? Et que faudrait-il faire aujourd'hui pour prendre enfin soin de ceux qui prennent soin des autres ? Quel est le rôle des politiques publiques ? Du corps médical ? Des entreprises ? ***Pour soutenir ces aidants que nous avons tous été ou que nous serons tous un jour.***

UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE *de Karine Le Loët, réalisée par Clémence Gross* à écouter ou regarder sur le lien :
https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-aidants-la-vie-en-suspens

Coin lecture

"La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller - Vieillir sans être vieux " de Marie de Hennezel
Ce livre explore comment rester mentalement actif et positif en vieillissant, en abordant les aspects de la santé mentale, du bien-être et de la sérénité.

"Vieillir, un art de vivre" de Roger Pol Droit et Marie de Hennezel
Ce livre est un guide pour accepter et comprendre le vieillissement avec une vision plus philosophique. Les auteurs abordent aussi comment maintenir une santé mentale positive.

"La vieillesse n'est pas une maladie" de Michel Billé et Didier Martz.
Les auteurs démystifient le vieillissement en s'opposant à la vision négative de la vieillesse comme une simple dégradation. Ils parlent de la santé mentale, de l'importance du lien social et du respect de l'autonomie.

"Psychologie et psychopathologie de la personne âgée vieillissante" de Carole Fantini-Hauwel, Marie-Christine Gély-Nargeot, Stéphane Raffard

Vous avez ramassé de l'ail des ours …

Laurie BEAUFILS de l'association « Herba Venti » **vous propose une recette simple de velouté …**

Ingrédients pour 8 personnes :
- 300 gr de pomme de terre Mona Lisa pelée
- 200 gr d'ail des ours
- 150 cl d'eau
- 200 gr d'oignons
- Sel, huile d'olive

Préparation :

1. Emincer les oignons et les faire blondir dans un peu d'huile d'olive,
2. Ajouter les pommes de terre coupées en dés et l'eau. Saler et cuire à petit bouillon (15 à 20 min),
3. Emincer l'ail des ours, l'ajouter, cuire 1 min,
4. Mixer

Facultatif : croûtons de pain grillés

N'hésitez pas à montrer votre cueillette à un professionnel pour déguster en sécurité !

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée
Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX
Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr