

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

Pour recevoir la lettre d'information, écrivez-nous à : escarcassonnais@aude.fr

L'agenda

Retrouvez tout le programme d'actions mis en œuvre et financé par la CFFPA de l'Aude dans les lettres d'information de votre Espace Seniors ou sur moisenior.aude.fr.

« SENIOR Connecté :
OUI mais @ccompagné »



CARCASSONNE

Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe
RDV individuel de 45 min sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

❑ Vendredi 6 février

Matin: Sécurité et arnaques numériques : savoir repérer le phishing, faux SMS, mots de passe et identifiants, mises à jour de stockage et achats en ligne sécurisés

❑ Vendredi 20 février

Matin: Sites administratifs : découverte de France Connect, services publics, améli, retraite, action sociale, doctolib : prendre rdv en ligne, annuler, gestion des documents

❑ Vendredi 13 mars

Matin : loisirs, mémoire et créativité. Utiliser Youtube, flasher un QR code, créer un album photos

❑ Vendredi 27 mars et 10 avril

Matin : 2 modules d'atelier bureautique traitement de texte, mise en page, tableur, gestion des fichiers, des photos.../courrier électronique, organiser ses mails, utiliser un calendrier, scanner et envoyer un document

❑ Vendredi 24 avril – 12 mai – 29 mai

Matin et après-midi : rdv individuels. Priorité au CESU et impôts

LOTO SENIORS : santé gagnante à vos cartons !
Animé par audioprothésiste, opticiens, infirmiers CPTS, clinique la Vernède, Espace Seniors Carcassonnais

Un loto suivi d'un atelier sur la vue et l'audition et d'une journée de dépistages. 3 temps forts pour permettre aux seniors de bénéficier de tests simples des 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, nutrition, mobilité, humeur.

❑ Lundi 16 mars de 14h30 à 16h30

Un après-midi ludique pour poser la question du vieillissement en bonne santé et du maintien à domicile. Jouez et gagnez des lots en lien avec la santé !

❑ Lundi 23 mars de 14h30 à 16h30

2 conférences : une sur l'audition, une sur la vision

❑ Mardi 24 mars de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h30

Journée dépistages : test auditif, visuel, de tension et de glycémie, évaluation de la fragilité (présentation du dispositif ICOPE), aide aux aidants (Espace Seniors)

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Résidence Autonomie – Les Jardins d'Arcadie – 2, avenue du Maréchal Joffre

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors – Salle CERS

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

UnisCité | UN TEMPS
POUR LES AUTRES,
UN TEMPS POUR SOI

LES PORTES DE L'AUDE : le jeu 100 % Audois

Les jeunes volontaires du Service Civique Solidarité Seniors d'UNIS-CITE vous invitent à partager un moment convivial autour du jeu « LES PORTES D'AUDE » !

Créé par le Carcassonnais Robert Delon, il est un mélange entre Jeu de l'oie et Trivial Pursuit où vous rejoindrez la Cité de Carcassonne au départ des départements limitrophes (Tarn, Hérault, Haute Garonne et Pyrénées Orientales). Vous explorerez les sites les plus emblématiques du territoire en passant par différents thèmes : arts et festivités, spectacles, curiosités et légendes, gastronomie, vins et terroir, géographie, histoire, personnages, sites remarquables ainsi que villes et villages. Un jeu de société mêlant découverte, anecdotes locales et bonne humeur pour explorer notre département autrement !

Inscription : 04 68 11 35 40 **Lieu :** Salle Marin - Espace Seniors Carcassonnais

ACTIONS COLLECTIVES CAP PRÉVENTION SENIORS

Des ateliers financés par l'association Cap Prévention Seniors, une structure inter-régimes. La CARSAT Languedoc-Roussillon, la MSA Languedoc, la MSA Services Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO et l'ARS s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement en bonne santé.



AZILLE

Cinq sens pour un voyage

L'ÂGE DE LA VIE vous propose un atelier mémoire pour venir affûter votre matière grise dans la joie et la bonne humeur.

Tous les jeudis de 14h à 16h

JANVIER : 8,15,22,29

FEVRIER : 5,12,26

MARS : 5,12,19

Inscription : Mairie au 04 68 91 40 08

Lieu : Salle du Conseil - Mairie



BARBAIRA

Gym de l'esprit

ANAÏS FERRAND- Écrivaine publique vous propose des ateliers pour les amoureux de la langue française ou pour ceux au contraire qui sont fâchés avec elle. Venez juste avec votre curiosité passer l'hiver au chaud et vous amuser avec les mots et la culture générale.

Tous les lundis de 9h30 à 11h30

JANVIER : 26/01

FÉVRIER : 02/02, 09/02, 16/02

MARS : 09/03, 16/03, 23/03, 30/03, 07/04*, 13/04

(*un mardi car lundi férié)

Inscription : Anaïs Ferrand au 06 50 52 21 49

Lieu : Salle Bernard Létuvé – place du 14 juillet



CARCASSONNE

Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !

PATRICIA LARCHER & ELISE LABYE vous proposent des ateliers ludiques et interactifs pour bien vieillir dans une perspective de santé globale. La sophrologie pour apprendre à mieux récupérer, avoir plus de vitalité dans la journée, et pour retrouver le plaisir de bien s'alimenter. La nutrition pour connaître les bases d'une bonne alimentation et adaptée à des problèmes de santé liés à l'âge.

JANVIER : 16,23,30 de 10h à 12h

FÉVRIER : 6,13,20

MARS : 6,13,20,27

Inscription : Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

Lieu : Espace Seniors



CARCASSONNE

Halte aux douleurs articulaires

La Mutualité Française Occitanie (MFO), en partenariat avec CAP Prévention Seniors, vous invite à un cycle de 10 ateliers de prévention autour des douleurs articulaires animés par un enseignant en activités physiques adaptés et une diététicienne.

Les vendredis de 9h à 11h

JANVIER : 16,23,30

FÉVRIER : 6,13,20

MARS : 13,20,27

AVRIL : 3

Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

Lieu : Résidence Seniors - Les Jardins d'Arcadie – 2 av du Maréchal Joffre



CUXAC-CABARDES

Conserver son capital santé avec les huiles essentielles suivant les saisons

Delphine BARAL vous propose un cycle de 7 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : les bases de l'aromathérapie, l'automne et le système immunitaire, l'hiver et le stress, le printemps et le confort articulaire, l'été et la digestion, la peau et la circulation veineuse, les hydrolats.

De 14h30 à 16h30, les 12 février, 12 mars, 26 mars, 9 avril, 7 mai, 28 mai, 11 juin

Places limitées

Inscription : Delphine BARAL – 06 72 67 29 64

Lieu : Salle du Conseil Municipal/Mariage



CARCASSONNE

Équilibrez-vous : évitons les chutes !

Activité Physique Adaptée / gym équilibre
Programme :

- bilan équilibre et nutrition
- séances d'APA (17eur d'adhésion)
- ateliers nutrition et habitat
- ICOPE

Réunion d'information le lundi 16 février à 14h30

Renseignements et inscription : 06 15 83 69 27 / mavie.apa@gmail.com

Lieu : Odéum

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



CARCASSONNE

Un temps entr'aidants

Stéphanie PRAT, Nathalie SANCHEZ, Stéphanie BASTO et Ludovic BERKENHEIER proposent des ateliers et des conférences aux aidants familiaux. Le but est d'aborder la personne et de trouver une approche pour prendre conscience des changements à ajuster afin de retrouver une part de calme et d'apaisement. Donner les meilleures chances aux aidants de déployer les ressources nécessaires mais aussi impulser l'énergie indispensable pour un renouveau des conditions dans leur rôle d'aidant. Un intermède de temps pour soi et de temps entraïdant, un temps d'évasion et un temps pour être bien.

Conférence d'ouverture le mardi 17 mars de 14h30 à 15h30 suivie d'un atelier « voyage sonore et méditation »

Lieu : Un Cours de Yoga – 6 impasse du Pic de Bugarach

Renseignements et infos : 06 80 95 00 88

Lutter contre l'isolement des seniors dans l'Aude !

Uniscité | UN TEMPS POUR LES AUTRES, UN TEMPS POUR SOI

Les jeunes en service civique s'engagent auprès des seniors

Le **DEPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, soutient le programme national, proposé par l'État « SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS ». Ce programme lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la **solidarité intergénérationnelle**, **favoriser le bien-être et le bien-vivre et contribuer au développement du lien social** dans le but de préserver l'autonomie et le maintien à domicile.

Le programme SOLIDARITE SENIORS : Ce programme consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité, d'un binôme de jeunes à domicile, ou dans un lieu choisi. Solidarité Seniors propose également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.

UNIS-CITE et vous : vous souhaitez bénéficier des visites faites par les volontaires d'Uniscité ou avez une personne âgée dans votre entourage qui pourrait en bénéficier? Prenez contact avec l'association pour en savoir plus et bénéficier de l'accompagnement des volontaires.

CONTACT UNIS-CITE : Niko VON JUTRCZENKA : Coordinateur d'équipes et de projets 5 Rue Alain Fournier - 11000 Carcassonne - Tel : 07 64 87 32 95 / Mail : nvonjutrzenka@uniscite.fr

Retissez le lien social par Camille MAGUERO-SENEGAS, Psychologue

Pourquoi le lien social est vital ?

- Les relations sociales protègent la santé mentale et physique
- L'isolement augmente le risque de dépression, de perte de mémoire et de maladies
- Partager un repas, rire ensemble, échanger quelques mots = vitamines pour le moral



1 fou Rire = 10 min de sport

Comment créer du lien social ?

- Oser un 1er pas : un sourire, un bonjour, une petite question
- Entretenir le lien en maintenant des attentions (appels, visites, etc.)
- Multiplier les liens : famille, amis, voisins, commerçants, associations .. Chaque lien nourrit ...



Chaque jour ...

Choisissez une action simple pour créer ou entretenir un lien.

Comment réparer le lien social ?

- Sincérité et authenticité : une excuse, reconnaître une difficulté, parler à Je, proposer un pas à l'autre, le valoriser.
- Recréer un ailleurs : tester de nouvelles activités, mettre son énergie à entretenir d'autres liens, renouer avec des anciens liens oubliés.
- Accepter qu'un lien ne se répare pas : en garder les bons souvenirs et laisser la place à d'autres relations.

A Retenir

- Créer = oser une maille
- Entretenir = Arroser régulièrement
- Réparer = recoudre ou ajouter une nouvelle couleur
- Ensemble = chaque fil compte



Boris Cyrulnik
"Les vilains petits canards" (Odile Jacob).

Jean Maisondieu
"La vieillesse n'est pas une maladie" (Fayard).

Christophe André
"Et n'oublie pas d'être heureux" (Odile Jacob).

Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée de plus de 60 ans, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr ou auprès de votre Espace Seniors.

PROGRAMME DÉPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif et soutien psychologique sur rendez-vous dans les locaux de l'espace seniors

Contact : ESPACE SENIORS au 04 68 11 35 40 ou par courriel à escarcassonnais@aude.fr

Les RENDEZ-VOUS AIDANTS *S'informer pour se préserver !*

Inscriptions au 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Séniors du Carcassonnais



Mardi 17 février de 14h à 16h30

Animé par l'Institut Médiation Aude : service offrant un espace de parole libre à chacun lorsque des conflits entravent la communication au sein de la famille.



Jeudi 19 mars de 14h à 16h

Animé par Marie-Isabelle ESCALES, cheffe de service action sociale Personnes Âgées/Personnes Handicapées vous informera sur les points de vigilance à avoir pour prévenir la maltraitance et vous échangerez sur la notion de « bientraitance »



Mardi 24 avril de 14h à 16h30

- **Les signalements** : des professionnels du service Personnes Âgées/Personnes Handicapées vous informent sur leurs missions et le cadre du signalement administratif.
- **Gendarmerie Nationale** (Maison de la Protection de la Famille) : quand le signalement judiciaire devient nécessaire...



GROUPE DE PAROLE

Animé par Dominique SZULZYNGER - psychologue

Mardi 27/01, 10/02, 10/03, 7/04, 2/06, 7/07 de 14h à 16h

Lieu : Espace Séniors du Carcassonnais

Sur inscription au 04 68 11 35 40

FRANCE ALZHEIMER AUDE *Pour les malades Alzheimer et maladies apparentées*

RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Lieu : Petit foyer - Villemoustausou

De 14h45 à 16h15

Les lundis 9 et 23/02, 16 et 30/03, 20/04

ART THÉRAPIE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors

De 14h30 à 16h30

Les mercredis 11/02, 18/03, 08/04

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Évelyne BELZUNCES, Présidente

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Perrine SAUMITOU, psychologue

Les lundis 2 et 16/02, 9 et 23/03, 13/04

Groupe 1 De 10h30 à 12h

Groupe 2 De 13h45 à 15h15

Groupe 3 De 15h15 à 16h45

Groupe 4 De 9h à 10h30

Lieu : Espace Seniors



FORMATION DES AIDANTS

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors

Inscription : Perrine SAUMITOU au 06 07 91 95 04

De 14h à 17h

Les jeudis 8, 15, 22, 29/01 et 5/02

GROUPES DE PAROLE

Perrine SAUMITOU, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors

De 14h30 de 16h30

Les lundis 09/02, 16/03, 20/04

ALZHEIMER un autre regard :



- LES APRES-MIDIS DETENTE

PEYRIAC-MINERVOIS

Lieu : Foyer Rambeau

Le mardi après-midi 14h - 17h

Marie HOUSSIN : 06 86 88 61 24

Mariane TAILLANDIER : 06 78 03 55 46

CUXAC-CABARDES

Lieu : Foyer près de la mairie

Le mardi après-midi 14h - 17h

Cécile LABESCAT : 06 11 75 46 55

Sylvette PICHARDO : 06 43 62 09 11

RUSTIQUES

Lieu : La Maison du Parc

Le jeudi après-midi 14h - 17h

Christine VIAL : 06 17 23 91 52

Marie-Eliane GIOT : 04 68 25 14 56

Maryvonne ALLAYS : 06 15 15 17 83

HERMINIS

Lieu : Le Foyer du Hameau

Le mardi après-midi 14h - 17h

Anne-Marie BERNIS : 06 58 70 44 93

Michèle PONCET : 06 65 16 87 47

Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire.

L'association assure des permanences le jeudi matin de 9h à 12 h à la maison des usagers dans le hall du Centre Hospitalier de Carcassonne.

- LES FORMATIONS

- **SNOEZELLEN encadrée par Line Bergier Eschautz** : 2 jours de formation initiale les **30 et 31 mars 2026** et 1 journée d'approfondissement (date à préciser)

- **YOGA DU RIRE avec Christian Bigot** : les **9 et 10 juin 2026**

Exercices de rire avec des techniques de respiration et de mouvements corporels

- **Ateliers du « BIEN VIVRE AVEC ALZHEIMER » animés par Colette Roumanoff** :

3 ateliers de 14h à 17h les **2 et 3 juin**, le 3è date à préciser

- **KINESIONOMIE CLINIQUE assurée par Mariane Taillandier, gériatre** : **28,29 et 30 mai**

Lieu : siège de l'association 14, avenue de l'abbaye 11160 CAUNES-MINERVOIS.

Contact et inscription : Elisabeth BRAUER 06 84 19 10 76 / elisabeth.brauer3439@gmail.com

Café AIDANTS Maison de Santé Pluridisciplinaire Carcassonne EST

Vous êtes aidant d'une personne âgée, malade, ou âgée de + de 60 ans et patient de la MSP Carcassonne EST, vous souhaitez connaître vos droits, en apprendre plus sur le statut de l'aidant ? L'Espace Seniors vous propose un temps d'échange et d'information

Le mardi 10 février de 14h à 16h

Lieu : MSP - 77 avenue Maréchal Juin

Inscription : MSP Carcassonne EST mspcarcaest@gmail.com

Ou ESPACE SENIORS : 04 68 11 35 40