

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

### Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Carcassonnais 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.

### L'agenda

#### CARCASSONNE

##### Ciné-Débat

**ASSOCIATION PETITS FRERES DES PAUVRES** : « Les petites victoires » de Mélanie Auffret.

**Jeudi 23 mai de 13h30 à 17h** : « Une séance de cinéma suivie d'un temps d'échange animé par une psychologue. Un moment de convivialité autour d'un goûter. »

**Inscription** : 04 68 11 35 40

**Lieu** : Cinéma « CGR » - ZI Pont Rouge

#### CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

**Le vendredi de 9h30 -12h à 13h30-16h30**

**Vendredi 12 avril**

**Vendredi 26 avril**

**Vendredi 17 mai**

**Vendredi 31 mai**

**Matin et après-midi** : RDV individuel sur inscription pour vos démarches CESU et IMPOTS

**Inscription obligatoire** : 04 68 11 35 40

**Lieu** : ESPACE SENIORS Carcassonne



moisénior  
bien vieillir dans l'Aude

#### "REFLEXO-ME" : Gestes d'auto-stimulation

**ASSOCIATION A.F.R.I.** : « Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »

**Les mercredis de 10h à 11h30** - 7 séances

**Mai** : 15, 22, 29

**Juin** : 5, 12, 19, 26

**Inscription** : Espace Seniors 04 68 11 35 40

**Lieu** : Salle Marin – Espace Seniors du Carcassonnais

#### CONQUES SUR ORBIEL

##### Bien-être et vitalité

**MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE** vous propose un projet axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, Relaxation, Méditation,..) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être.

**PRESENTATION du PROGRAMME** : le **lundi 29 avril** de 10h à 12h

**Les lundis de 10h à 12h**

**Mai** : 6, 13, 21, 27

**Juin** : 3, 17, 24

**Inscription** : 05 31 48 11 55

**Lieu** : Salle des demoiselles – rue des demoiselles

#### LAVALETTE

##### Bien manger pour bien vieillir!

**Patricia LARCHER, DIETETICIENNE** vous propose des ateliers informatifs et interactifs autour de la nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

**Les vendredis de 9h30 à 11h30**

**Mai** : 3 et 24

**Juin** : 7 et 28

**Novembre** : 15

**Inscription** : Patricia Larcher au 06 30 61 93 87

**Lieu** : Salle de l'association Lavalettoise de Loisirs - rue de l'église (accès par le parking des écoles).

#### LEUC

##### Coup de pouce connexion

Ateliers informatiques seniors

**MSA SERVICES GRAND SUD** vous propose des séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.

**Les mercredis de 9h à 12h**

**Mai** : 22, 29

**Juin** : 5, 12, 19, 26

**Juillet** : 3, 10

**Inscription** : 04 68 11 77 33

**Lieu** : Salle des Mariages - 17 route de Carcassonne

## MARSEILLETTE

**"REFLEXO-ME" : Gestes d'auto-stimulation**

**ASSOCIATION A.F.R.I.** : « Des séances pour apprendre à stimuler des zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (pieds, mains, visage, oreille et dos) et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi. »

**Les jeudis de 9h30 à 11h** - 7 séances

**Mai : 2, 16, 23**

**Juin : 6, 13, 20, 27**

**Inscription** : Mairie au 04 68 79 01 53

**Lieu** : Salle du Minervois - Esplanade Michel Fouich

## POMAS

**« Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »**

**BRAIN UP** vous propose : « un programme de 6 séances de 2h. Un moment de convivialité et d'échanges, faisant la part belle au jeu et à la mise en pratique, visant à se creuser les méninges. »

**Les mardis matin de 9h – 11h**

**Mai: 14,21,28**

**Juin: 4,11,18**

**Inscription** : Mairie au 04 68 69 42 67

**Lieu** : Foyer, 8 grand rue – face enclos

## ROUFFIAC D'AUDE

**Renforcer son système immunitaire**

**BRAIN UP** vous propose deux séances d'atelier pour se protéger, prévenir les maladies et agir au quotidien

**Les Lundis matin de 9h30 à 11h30**

**Avril : 29**

**Mai : 6**

**Inscription** : Mairie au 04 68 26 81 76

**Lieu** : Salle Multi-activités – rue des vendangeurs

## TREBES

**Le Tennis s'adapte à votre santé**

**COMITE AUDE DE TENNIS**

Huit séances d'une heure de tennis adapté pour créer du lien social et se maintenir en bonne santé grâce à la pratique du tennis dans le cadre du programme de prévention sport-santé pour les séniors.

**Avril : 11, 18, 25**

**Mai : 2, 7, 16, 23, 27**

**Inscription** : Comité Aude de Tennis: 04 68 72 41 40

**Lieu** : Centre départementalisé de tennis Alain BIAU- Chemin de la Lande

## VILLEMUSTAUSOU

**Savoir bien utiliser les huiles essentielles pour bien préserver son capital santé !**

**Delphine BARAL** praticienne en aromathérapie, réflexologie plantaire vous propose un cycle de 6 ateliers pour 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.

**Les vendredis matin de 10h à 12h**

**Mai : 6, 13, 21, 27**

**Juin : 3, 17, 24**

**Inscription** : Mme BARAL au 06 72 67 29 64

**Lieu** : Salle de conférence Charles Aznavour - allée André Monnie

## PROGRAMME DE PREVENTION CAP PREVENTION

## ALZONNE

**« Créer son potager, créer des liens intergénérationnels »**

**CFPPA de Castelnaudary** vous propose « 4 séances pour apprendre à créer son potager, l'entretenir, nourrir et accueillir la biodiversité au jardin »

**Mardis après-midi de 14h à 17h**

**Avril : 23, 30**

**Mai : 7, 14**

**Inscription** : CFPPA de Castelnaudary 06 19 15 52 97

**Lieu** : Salle polyvalente d'Alzonne – chemin de Raissac sur Lampy

**cap Prévention Seniors**  
Les caisses de retraite s'engagent



# ICOPE:

## J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé



ICOPE s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile. A partir de tests simples et ludiques une évaluation des six fonctions essentielles (*locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision*) est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kiné, travailleur social....) 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.*

Nous avons le grand plaisir de vous informer de la mise en ligne du site [www.icope.fr](http://www.icope.fr) et le lancement de la page

Facebook: **Ma santé avec ICOPE** : <https://www.facebook.com/masanteavecicope> .

Vous y retrouverez :

- ✓ Ma santé avec ICOPE
- ✓ Je m'évalue
- ✓ Je préserve mon capital santé

### **ICOPE: J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé**

**CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais** Un professionnel de santé de la CPTS vous propose un rendez-vous de 30 minutes pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

**RDV individuel de 9h30 à 12h – Durée : 30 minutes**

**Avril : 30 – Mai : 28**

**Inscription:** 04 68 11 35 40

**Lieu:** Espace Seniors du Carcassonnais



### **Ma s@nté connectée**

**CPTS et MSA Service Grand Sud en partenariat avec les centres sociaux (Carcassonne Agglo)** vous propose le projet **Ma S@nté connectée**. Il a pour objectif d'accompagner les seniors, les personnes âgées et leurs aidants dans l'utilisation des outils numériques en santé. Il s'articule autour du programme ICOPE de l'OMS mis en place en Occitanie. L'animateur numérique des Espaces Seniors vous proposera des ateliers collectifs de sensibilisation numérique sur les thématiques de la santé : information, découverte et utilisation des outils e-santé.

#### Lieu et dates

Centre social et Culturel - Jean Monsarrat du Viguié : **6 mai**

Centre social - La Roseraie – 1 rue Louis Auguste-Blanqui : **14 mai**

Centre social - Max-Savy - 1 rue du Moulin de la Seigne : **21 mai**

Centre social - Michel Escande - 13 rue des Jardins : **28 mai**

**La participation à cet atelier vous permettra d'accéder à un rendez-vous individuel pour un dépistage ICOPE :**

**RDV proposé au moment de l'inscription à l'atelier numérique: places limitées**

**Inscription :** ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS 04 68 11 35 40

# La flamme olympique se déplace dans l'Aude !



À l'occasion des **Jeux Olympiques de Paris 2024**, la flamme olympique parcourra la France entière et fera **une étape dans l'Aude !**

Le 16 mai 2024, la flamme traversera notre département et illuminera nos villes audoises. Découvrez son itinéraire pour aller à sa rencontre !

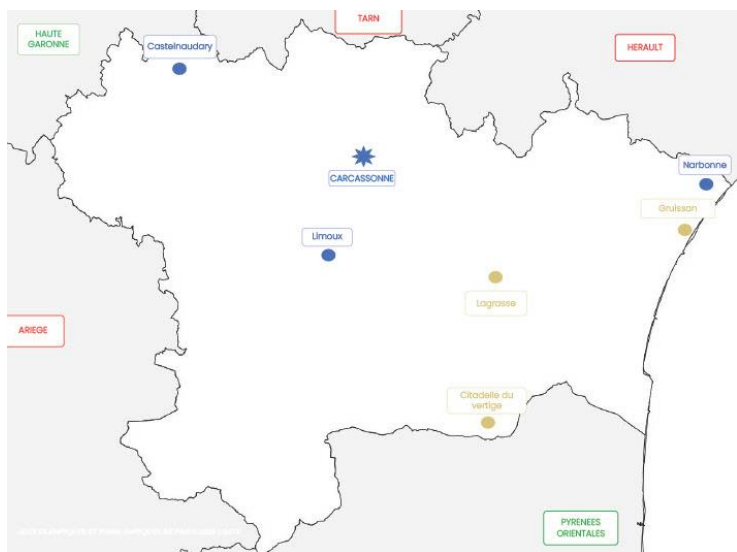
Cette opération mondialement connue, a été rondement menée grâce à un travail de longue haleine mené par la direction de l'éducation, des collèges, de la culture, de la jeunesse et des sports.

## Le Parcours

**2024 est une année sous le signe des Jeux Olympiques de Paris.**

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 : 9h15 - 10h**

**Gruissan : 10h15 - 10h35**

**Limoux : 12h10 - 12h55**

**Peyrepertuse : 14h35 - 14h55**

**Castelnaudary : 15h10 - 16h05**

**Lagrasse : 17h20 - 17h40**

**Carcassonne : 17h55 - 19h30**

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 et **le mode transfert**, pour les trajets les plus longs, où elle sera active mais réduite à l'état de lanterne.



### CARCASSONNE

#### En routes pour les JO

**SIEL BLEU** vous propose une action autour des JO et du passage de la flamme. Le programme est composé de quatre activités : l'escrime, le tir à l'arc, le molkky/gabaky, le pound.

**Réunion d'information le 22 avril à 14h**

**Avril : 29**

**Mai : 6, 13, 27**

**Juin : 3, 10, 17, 24**

**Juillet : 1, 8, 15, 22, 29**

**Septembre : 9, 16, 23, 30**

**Octobre : 7, 14, 21**

**Inscription : 06 69 75 44 92**

**Lieu : Centre social et Culturel - Jean Montsarrat du Viguier**



# Spécial Aidants !

Actualité !

## PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

### ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS

#### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

*Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais*

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)

#### AIDE AUX AIDANTS

*Accompagnement administratif sur rendez-vous*

**RDV au : 04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

#### GROUPE DE PAROLE

*Mardi 23 avril à 14h30*

**RDV au : 04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

## L'Agenda

### CARCASSONNE

#### Se former pour se préserver !

En partenariat avec différents professionnels de la gérontologie, l'Espace Seniors du Carcassonnais animera des ateliers de sensibilisation, d'information et de formation à destination des aidants pour vous accompagner dans votre quotidien auprès de vos proches !

### Les RENDEZ-VOUS AIDANTS

#### Mardi 30 Avril de 14h à 16h30

Au cours de ce rendez-vous venez découvrir la présentation du **PROGRAMME D'AIDE AUX AIDANTS** mis en œuvre par l'Espace Seniors du Carcassonnais et obtenez de l'information sur :

- L'accès aux droits et l'accompagnement administratif
- Le soutien psychologique proposé au sein de l'espace seniors
- L'attestation du proche aidant
- La découverte des actions dédiées aux aidants

Mais aussi venez découvrir des témoignages et podcasts d'aidants diffusés dans le **MAG des aidants N°2** et repartez avec la pochette complète de votre Espace Seniors composée des documents vous apportant des renseignements utiles.

A l'occasion de cette rencontre, le **PFG** vous informera sur les différents dispositifs d'assurances et contrats obsèques afin de préserver et de garantir les volontés de la personne que vous accompagnez.

#### Mardi 28 Mai de 14h à 16h30

##### De 14h à 15h : Les professionnelles de l'Espace Seniors vous informent sur:

- Le congé proche aidant et sa mise en œuvre
- L'action sociale des caisses de retraites : les aides financières susceptibles d'être sollicitées dans le cadre de l'accompagnement

##### De 15h à 16h30 : Intervention de Nicolas MIGUEL, chef de pôle service APA


- Information sur la demande d'APA : initiale ou aggravation
- Le plan d'aide, les différentes prestations : l'accueil de jour, répit, hospitalisation du proche aidant, les heures consacrées au lien social, les aides humaines et matérielles
- Financement : chèques autonomies...
- Les différents modes : prestataires, mandataires, CESU




# Spécial Aidants !


## L'Agenda

### FRANCE ALZHEIMER AUDE: pour les malades Alzheimer et maladies apparentées

 **MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés**  
*Perrine SAUMITOU, psychologue*  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
*Les mercredis 24/04 et 22/05 de 14h30 à 16h30*

 **GROUPES DE PAROLE**  
*Michèle CONDOURET, psychologue*  
*Et Danièle ALBERO, bénévole*  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
*Les jeudis 4/04 et 16/05 de 14h30 à 16h30*

*Perrine SAUMITOU, psychologue*  
*Et Danièle ALBERO, bénévole*  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
*Le lundi 29/04 et 27/05 de 14h30 de 16h30*

 **ATELIERS RELAXATION**  
*Jean-Jacques CURIER*  
*Les lundis 8, 15, 29/04 et lundis 13 et 27/05 de 14h45 à 16h15*  
**Lieu :** Salle du petit foyer - Villemoustaussou

### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

*Evelyne BELZUNCES, Présidente*  
*Nicolas CHAPLAIN, psychologue*  
*Perrine SAUMITOU, psychologue*

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

*Les lundis 22/04 et 6 et 20/05 de 10h30 à 12h*

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 4

*Les lundis 22/04 et 6 et 20/05 de 9h à 10h30*

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

*Les lundis 22/04 et 6 et 20/05 de 13h30 à 15h15*

Groupe 3

*Les lundis 22/04 et 6 et 20/05 de 15h15 à 17h*


Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*




## « ALZHEIMER un autre regard »


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

### Les après-midis détente

 **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**

 **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**

 **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**

 **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**

📍 L'ASP-AUDE organise une pièce de théâtre "**Tant bien que Mal**".

« Les Reimmors viennent de perdre l'un des leurs. On embarque dans une épopée poignante où la mort vient frapper en plein cœur, brusquement, les membres de cette famille. Une histoire où l'on apprend à se dire au revoir, à finir ses phrases ou s'échapper par la fenêtre du commissariat. Dans cet élan, ces enfants unis font s'entrechoquer les idées de Socrate, Natasha St-Pier et Damasio. En bref, un hymne à la vie, qui fait rejaillir la beauté au milieu du drame, en restant toujours drôle. Tant Bien Que Mal »

**Représentation, suivie d'un débat avec Claire Ottavi, psychologue.**

Réservations sur : <https://www.helloasso.com/associations/asp-aude/evenements/theatre-tant-bien-que-mal>

📅 **RDV 30 MARS à 20h** - Théâtre dans les vignes à Cornèze (Couffoulens)

📍 L'ASP-AUDE organise une formation sur la fin de vie et la mort - Le point de vue des religions - Respecter les croyances et les rituels dans l'accompagnement. **Dr Dominique BLET – Modérateur**

**18h - 18h15** : Accueil - Dr Henri-Pierre CORNU, Président de l'ASP-Aude - Présentation de la soirée

**18h15 - 21h15** : Interventions

**18h15 - 18h45** : La religion Juive

**18h45 - 19h15** : La religion Catholique, Père Georges Rieux

**19h45 - 20h15** : La vision Laïque et Républicaine, Mme Françoise FOURNIE, Philosophe

**20h15 - 20h45** : La religion Protestante, M Franck BERGERON

**20h45 - 21h15** : La religion Orthodoxe, Père Philippe DAUTAIS

Conférences Gratuites (Don soutien possible à l'inscription)

Inscription obligatoire sur: <https://www.helloasso.com/associations/asp-aude/evenements/religion-et-fin-de-vie>

📅 **RDV MARDI 2 AVRIL - À 18h** - AUDITORIUM FRANCIS HUSTER – FABRIQUE DES ARTS - CARCASSONNE



## PAROLES AIDANTS/AIDÉS

### DES PROJETS, DE L'AUDACE, DE L'HARMONIE !

Vous voici dans la 1ère saison du podcast dédié à la parole des aidants et des aidés. On estime à près de 10 millions le nombre d'aidants en France qui accompagnent quotidiennement un membre de leur famille ou un proche. En 10 épisodes, en 10 rencontres, chaque situation singulière, chaque émotion, chaque agacement, brosse un portrait impressionniste de leur vécu, vécu que nous serons nombreux à partager un jour.

Le **PODCAST PAROLES AIDANTS/AIDÉS**, co-produit par le SIAFF de l'Aude, radio animée par Philippe Kern - journaliste, créateur d'événements participatifs - a permis de capter les témoignages précieux des personnes aidées et aidantes. Vous pouvez écouter ici ces témoignages et les partager généreusement sur vos réseaux sociaux est désormais disponible sur toutes les plateformes de diffusion possibles.



Plus d'informations sur <https://podcast.ausha.co/paroles-aidants-aides>

radio éphémère