



L'Espace Seniors est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.  
 Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur Limoux de 9h à 12h et de 14h à 17h - à Quillan, un mercredi par mois - sur rendez-vous.  
 Si vous souhaitez recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : [esmoenneethautevallee@audefr](mailto:esmoenneethautevallee@audefr)

### Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :

Les mercredis **22 mai** et **19 juin** 2024

à la Maison des Solidarités

47 Bd Charles de Gaulle

Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



## l'Agenda

Toutes les activités sont GRATUITES

### QUILLAN

« **Goûters animés** »

les 1<sup>er</sup> lundis du mois : de 14 h à 17 h

Le 6 mai : les petits bonheurs (encres et collages)

Le 3 juin : planter sa graine (cartes et pastels)

**7 SÉANCES** / C. COSTABELLA, Petits Frères des Pauvres

Lieu : **Salle René Pont – Quai du Pouzadou**

Inscriptions : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

### ESPERAZA

« **CINÉ-DÉBAT** »

Le jeudi 30 mai à 13 h 30

**1 SÉANCE** / Petits Frères des Pauvres

Film « **Un petit Miracle** » de Sophie Boudre

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Platanes, la maison de retraite locale.

Suivie d'un temps d'échange et d'un gouter convivial.

Lieu : **Centre Culturel – 20 av. de la Gare**

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

### LIMOUX

« **Les gestes qui sauvent** »

Les jeudis de 14 h à 17 h : du 16 Mai au 6 juin

**4 SÉANCES** / MSA Service Grand Sud

3 heures pour revoir et approfondir les gestes de premiers secours.

Lieu : **Comité de Quartier de Flassian – salle René Fil – 1 rue des Etudes**

Inscriptions : MSA Services au 06 76 71 33 12

### PIEUSSE / LIMOUX

**Réflexo-Me®** : « **Soyez acteur de votre bien-être** »

les jeudis du 16 mai au 4 juillet

**7 SÉANCES** / A.F.R.I.

Découvrez votre capacité à vous détendre émotionnellement et physiquement.

### LIMOUX : de 10 h à 11 h 30

Lieu : **Maison du département – av André Chénier**

### PIEUSSE : de 14 h à 15 h 30

Lieu : **Salle Antoine Brunel (foyer)**

Inscriptions : Magali ARINO 06 18 10 86 94

### LIMOUX

« **CINÉ-DÉBAT** »

Le jeudi 27 juin à 13 h 30

**1 SÉANCE** / Petits Frères des Pauvres

Film « **Le Papillon** » de Philippe Muyl

Julien se lance à la recherche de l'Isabelle, un papillon de nuit dont la beauté n'a d'égale accompagné par Elsa, une fillette de huit ans délaissée par sa mère, qui, sans le dire, a décidé de faire partie du voyage...

Suivie d'un temps d'échange et d'un gouter convivial.

Lieu : **cinéma « l'Elysée » - 9 allée des marronniers**

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

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

Le **16 mai 2024**, la flamme illuminera nos villes audoises.

Découvrez son itinéraire pour aller à sa rencontre.



**FLAMME OLYMPIQUE DANS L'AUDE:**

**16 MAI 2024!** À VOS AGENDAS!



### Peyrepertuse : 8h15 – 8h35

- Départ : Billetterie Château

- Arrivée : Accès Tyrolienne

### Limoux : 12h00 - 12h45

- Départ : Basilique Notre-Dame-de-Marcelle

- Arrivée : Esplanade François Mitterrand

## LIMOUX

« Café des seniors, 1 temps de rencontre conviviale ! »

9 ATELIERS / psychologues

avec Camille CRABOL : de 14 h à 16 h - mardi 7 mai

avec Sarah LAFARGE : de 10 h à 12 h - mardi 18 juin -  
vendredi 12 juillet et mardi 13 août

Des rencontres pour échanger ensemble. Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite

## QUILLAN

« Seniors face aux arnaques »

le mardi 4 juin de 14 h à 17 h

RÉUNION INFORMATION / Gendarmerie

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude. Pour être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance : **Abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, arnaques en tous genres, internet ...**

Lieu : salle René PONT – quai du Pouzadou

Inscriptions : Espace seniors 04 68 69 79 60



# Les rendez-vous numériques ...

## des ATELIERS dans les communes

### BELCAIRE / PUIVERT

« Perfectionnement – Génération @ 11 »

5 SÉANCES / Familles Rurales de l'Aude

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.

#### BELCAIRE

Les jeudis de 10 h à 12 h : du 2 mai au 6 juin

Lieu : Salle des associations

#### PUIVERT

Les jeudis de 14 h à 16 h : du 2 mai au 6 juin

Lieu : Salle de la Mairie

Inscriptions : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

### CASTELRENG / CHALABRE / COUIZA

« Coup de pouce connexion »

8 SÉANCES / MSA Service Grand Sud

3 heures d'atelier numérique pour utiliser vos appareils de façon optimale et en toute sécurité.

#### CHALABRE

Les jeudis de 14 h à 17 h : du 16 Mai au 4 juillet

Lieu : Mairie – 1 Cours Sully

#### COUIZA

Les jeudis de 9 h à 12 h : du 16 Mai au 4 juillet

Lieu : Salle de la Salz (à coté de l'école primaire)

#### CASTELRENG

Les mercredis de 14 h à 17 h : du 22 Mai au 10 juillet

Lieu : Foyer Municipal – 2 av. Gabriel Raynié

Inscriptions : MSA Services au 04 68 11 77 33

## 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.

### QUILLAN

Journées accompagnement individuel (45 mn)

Le matin de 9h30 à 12h30

Et l'après-midi de 13h30 à 16h30

Les mercredis 15 mai – 5 juin et 3 juillet

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

47 Bd Charles de Gaulle

Inscription : espace seniors 04 68 69 79 60

### LIMOUX

Rdv individuels le matin (45 mn)

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Atelier : Utilisation de sa boîte mail

Lundi 13 mai de 14h à 16h30

Atelier : Les paramètres de son ordinateur en détail

Lundi 27 mai de 14h à 16h30

Atelier : Applications smartphone

Lundi 10 juin de 14h à 16h30

Atelier : Les coulisses du navigateur (Google Chrome...)

Lundi 24 juin de 14h à 16h30

Atelier : Initiation au traitement de texte

Lundi 15 juillet de 14h à 16h30



# Des bénévoles pour lutter contre l'isolement des seniors

L'espace seniors, service du Département, est engagé aux côtés de la mairie d'ESPERAZA pour soutenir les initiatives locales en direction des seniors isolés.

Les risques de repli sur soi et d'isolement relationnel augmentent considérablement avec l'avancée en âge. La mairie d'ESPERAZA, en partenariat avec le Centre Hospitalier Limoux-Quillan, l'EHPAD Gaudissard et l'Espace seniors MHVA accueillent depuis quelques semaines la mise en place d'une action de lutte contre l'isolement des seniors portée par l'association « Les petits frères des pauvres ».

Objectifs de ce travail coordonné :

- Repérer les personnes âgées en situation d'isolement social et souffrant de solitude, leur permettre de retrouver un environnement relationnel de qualité et d'exercer à nouveau leur citoyenneté, à travers la création d'une équipe de bénévoles « Les petits frères des pauvres ».
- Repérer et accompagner les familles/aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Leur proposer les solutions de répit de l'EHPAD Gaudissard (accueil temporaire et accueil à la journée, plateforme de répit)



2 réunions ont été organisées :

- Mardi 16 janvier : ouverte aux citoyens d'Espérazza pour présenter l'association « les petits frères des pauvres » et constituer une équipe de bénévoles locale
- Mercredi 20 mars afin d'informer les partenaires sur le travail de l'équipe des Petit frères des pauvres, les dispositifs d'accompagnement des aidants et l'accueil de jour Gaudissard, et, de leur faire connaître les fiches de repérage des seniors isolés et des aidants de personnes âgées en difficulté.



Lutter contre l'isolement de nos aînés ...  
Une nécessaire mobilisation de tous !

Professionnels, élus, bénévoles... tout un chacun peut participer au repérage et au soutien des seniors isolés, et des aidants de personnes âgées.

Fiche de repérage des seniors isolés ou des proches aidants disponible dans votre espace seniors  
CONTACT TELEPHONIQUE 04 68 69 79 60

Plateforme de signalement [Ogenie.fr](http://Ogenie.fr)

## Les rencontres de prévention santé...



### Journée SANTE FEMME : DÉPISTAGE GRATUIT AVEC LE MAMMOBILE

A destination des femmes de 50 à 74 ans ce dépistage du cancer du sein est proposé gratuitement, sans rendez-vous et sans ordonnance et peut accueillir les personnes à mobilité réduite grâce à son ascenseur.

Pour savoir si vous êtes éligible merci d'appeler au **07.61.23.00.24**

Ce dispositif présente les mêmes garanties et les mêmes qualités de prise en charge que dans un centre de radiologie classique.



Le Mammographe Mobile trois jours de **9h à 17h30**  
en continu sur le territoire de la Haute Vallée :

- Le Mardi 21 Mai à **ESPÉRAZA** – Espace Louis Alibert
- Le mercredi 22 Mai à **QUILLAN** – Parking de l'Espace Cathare
- Le Jeudi 23 mai à **AXAT** – place de la Gare

## LIMOUX

« Seniors , à l'écoute de votre santé »

**INFORMATIONS - DÉPISTAGES / Mutualité Française Occitanie**

**Concert conférence : le jeudi 20 juin de 14h à 16h**

Un audioprothésiste présentera le fonctionnement de l'oreille, les pathologies et donnera des conseils pour préserver son audition.

Un groupe de musique illustrera les propos de l'audioprothésiste pour rythmer la conférence. Le groupe pourra aussi proposer une approche de l'histoire de la musique à travers les grands courants musicaux.

**Dépistages : le jeudi 27 juin de 9h à 17h (sur rendez-vous)**

- Test auditif - Test visuel
- Test de tension - Test de glycémie
- Évaluation de la fragilité : dispositif ICOPE - questionnaire de fragilité (mobilité, mémoire, vue et audition, état nutritionnel et humeur)
- Soutien des proches aidants
- Exposition « prenons soin de ceux qui aident »

**Lieu : Comité de quartier Flassian - Salle René Fil - 1, rue des études**

**Inscriptions : au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)**



# Les Mut Online 2024

RENCONTRES  
DE PRÉVENTION  
SANTÉ



**WEBINAIRES SANTÉ GRATUITS**  
Inscription sur [mutonline2024.fr](https://mutonline2024.fr)



**GRAND PUBLIC**



**1H**



**Votre contact : Justine Mandrou** Responsable prévention et promotion de la santé  
☎ 06 23 10 10 14 ✉ [justine.mandrou@mutoccitanie.fr](mailto:justine.mandrou@mutoccitanie.fr)



**30 MAI**  
18h à 19h

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### GYM SUR CHAISE : MON RENFORCEMENT MUSCULAIRE !

*Animé par : Benoît MIRANDE, Responsable prévention et promotion de la santé et enseignant en activité physique adaptée*

Accessible à tous, la gym sur chaise constitue une alliée pour enrichir son capital santé. Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles du corps (abdominaux, cuisses, etc.) Un enseignant en activité physique adaptée vous montrera des exercices simples et faciles à reproduire.



**20 JUIN**  
18h à 19h

### SANTÉ MENTALE

#### ECO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ?

*Animé par : un psychologue*

L'éco-anxiété commence à prendre une place significative dans la société moderne : de plus en plus de personnes sont préoccupées par la dégradation de l'environnement. Pourtant cette éco-anxiété peut être un bon déclencheur pour passer à l'action. Un psychologue vous prodiguera des conseils afin de lutter contre ses inquiétudes et les transformer en activités positives.



**25 JUIN**  
18h à 19h

### SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

#### AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

*Animé par : un éducateur en environnement*

La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas à la seule initiative des gouvernements et des entreprises. Nous pouvons tous, par des gestes quotidiens, réduire notre empreinte climatique : modes de transports, alimentation, gestion des déchets, etc. afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Cette action vous donnera les clés pour agir à votre échelle !



**27 JUIN**  
18h à 19h

### ALIMENTATION

#### LE MICROBIOTE INTESTINAL : CES BACTÉRIES QUI NOUS VEULENT DU BIEN !

*Animé par : Mallorie FERREC, Responsable prévention et promotion de la santé et diététicienne*

Le microbiote intestinal est composé de bactéries présentes dans notre tube digestif, jouant un rôle vital dans notre santé : elles contribuent à la digestion, au renforcement du système immunitaire et à la régulation du métabolisme. Lors de cet atelier, vous découvrirez comment prendre soin de son microbiote grâce à une alimentation équilibrée.

## 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 04 68 69 79 60**

### ➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

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

**Les vendredis de 14h à 16h :**

**3 mai avec Camille CRABOL, psychologue**

**21 juin et 12 juillet avec Sarah LAFARGE, psychologue**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 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 mardis 21 mai et 25 juin de 14h30 à 16h30**

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi

**Les vendredis 3 mai et 7 juin et 12 juillet de 10h à 12h**

**Animés par Perrine SAUMITOU**

**Psychologue : 06 07 91 95 04**

### ✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Les lundis 13 mai et 17 juin de 14h à 16h**



**Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association FAA :**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Sur inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS, Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**

## L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose :

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

**Les lundis de 14h à 17h**

**Le 6 mai :** ballade dans la nature avec Marjorie Miquel, naturopathe, pour découvrir les plantes sauvages utiles à notre bien-être.

**Le 27 mai :** conférence sur les Cathares par Annie Lacombe, bénévole de notre association et historienne spécialiste du catharisme

**Les 10 et 24 juin :** temps de loisirs sur site

**Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX**

**Renseignement et inscription :**

**Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06**

**Anne PINILLA : 06 09 57 64 80**

## L'Association des Diabétiques Occitanie propose des réunions 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**

**1 JEUDI par mois (16 mai, 13 juin) de 14h30 à 16h**



## ROQUEFEUIL

« Formation de sensibilisation sur la thématique de la nutrition des personnes âgées et de la prise en charge des troubles alimentaires »

AIDE AUX AIDANTS / Mme Cathy Vergé, orthophoniste de l'équipe de Soins Primaires (ESP) du Pays de Sault

Le Jeudi 6 juin de 14 h à 16h

à destination des aidants familiaux et des auxiliaires de vie sociale (AVS).

- Présentation de la dénutrition (définition, causes possibles...).
- Sensibilisation des conséquences de la dénutrition sur la santé.
- La détection des signes de dénutrition et des troubles de la déglutition : propositions d'adaptation à mettre en place et mise en situation sous forme de jeux de rôle.

Lieu : Maison de la montagne

Places limitées : merci de vous inscrire au 06.84.01.88.90

France PARKINSON propose les webinaires de HAPPYVISIO

« Maladie de Parkinson, quand le diagnostic tombe »

le 5 avril dernier a eu lieu cette présentation que vous pouvez visionner en replay

via le site [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

Vous y trouverez des informations dans le domaine de la santé, du bien-être, la culture et la qualité de vie au travail. Il propose régulièrement des 'webinaires' auxquels vous pouvez vous connecter et interagir à la fin avec le présentateur.



Conférences — Débats — Animations

**40 ANS** Journée mondiale Parkinson 2024

vendredi 7 juin 2024 de 10h à 16h  
Salle polyvalente  
Rue du foyer, 11700 Comigne

## ENS : découvrez les espaces naturels de l'Aude

Programmez vos balades et venez découvrir les Espaces Naturels Sensibles de la Moyenne et haute vallée de l'Aude !

Plus d'informations sur [espacesnaturelsensibles.aude.fr](http://espacesnaturelsensibles.aude.fr)

### NEBIAS

« À la découverte du sentier nature de Nébias »

7,5 KM/MOYEN

Le Samedi 4 mai à 14 h

Lieu : Rdv place de l'Eglise

Réservation obligatoire : L'Ortie, Ioana GONTIER - ioana@lortie.asso.fr

### AUNAT

« Sales bêtes? »

3 KM/FACILE

Le Samedi 11 mai à 14 h

Lieu : Rdv devant la mairie

Réservation obligatoire : Natura Pirenéus, Carine BOUCABEILLE - 06 79 05 46 64

### ROUVENAC

« Les gourmandises sauvages du mois de mai »

3 KM/FACILE

Le Samedi 25 mai 10 h à 14 h

Lieu : Rdv place Saint-Barthélemy

Repas partagé à partir de notre cueillette.

Réservation obligatoire : L'Ortie, Ioana GONTIER - ioana@lortie.asso.fr

### VAL DU FABY

« Et si nous dessinions scientifiquement ? »

3,5 KM/FACILE

Le Samedi 8 juin 13 h à 17 h 30

Lieu : Rdv parking hameau des Sauzils, entre Brenac et Campagne sur Aude

Réservation obligatoire : L'Aude au Nat', Sarah CORRE - laudeaunat@laposte.net

### PEYROLLES

« Les fleurs sauvages de Peyrolles »

2 KM/FACILE

Le Dimanche 5 mai à 14 h

Lieu : Rdv parking avant l'Eglise

Réservation obligatoire : La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP - 06 02 29 95 86

### GINOLES

« A la découverte des vautours »

1 KM/FACILE

Le Mercredi 22 mai 9 h à 16 h

Lieu : Rdv Observatoire

Accueil sur la journée à l'observatoire de Ginoles / matériel fourni : LPO Occitanie – Aude, Anna TERRAS

### AUNAT

« J'agis pour la biodiversité dans mon village! »

2 KM/FACILE

Le mercredi 5 juin à 14 h

Lieu : Rdv place Joachim Estrade

Réservation obligatoire : Natura Pirenéus, Carine BOUCABEILLE - 06 79 05 46 64

### AXAT

« J'agis pour la biodiversité dans mon village ! »

2 KM/FACILE

Mercredi 5 juin 14 h à 17 h

Lieu : Rdv place Joachim-Estrade

Réservation obligatoire : Natura Pirenéus, Carine BOUCABEILLE, 06 79 05 46 64 Asteraé, Sandrine GARCIA

