

Madame, Monsieur,

Les Espaces seniors sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui orientent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations d'aide aux malades. Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Retrouvez toutes les informations sur l'agenda des ateliers sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

Votre Espace Seniors vous souhaite une bonne rentrée 2023.

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

## L'agenda

## PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS

msa  
SERVICES  
GRAND SUD

### BARBAIRA

#### Un temps pour bien-être

**UN COURS DE YOGA :** « Ces ateliers-conférences dont le but est de retarder la perte d'autonomie et d'améliorer la qualité de vie en vous donnant les clés du mieux vivre et du bien vieillir. »

**Conférence d'ouverture de 14h à 15h30 :**  
**Vendredi 1er septembre**

**Conférences prévention santé : 15h à 16h30**

**Sept : 22**

**Oct : 6 et 20**

**Nov : 17**

**Les conférences sur l'alimentation : 15h à 16h30**

**Sept : 8**

**Oct : 13**

**Nov : 10**

**Les ateliers yoga adapté : 14h à 15h**

**Sept : 8, 15, 22 et 29**

**Oct : 6, 13 et 20**

**Nov : 10, 17 et 24**

**Inscription : 06 80 95 00 88**

**Lieu : Place du 14 juillet**

### CARCASSONNE

#### Ciné-Débat

**ASSOCIATION PETITS FRERES DES PAUVRES :** « Presque » de Bernard Campan et Alexandre Jolliens.

**Judi 21 septembre 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 : 07 85 09 31 24**

**Lieu : Cinéma « le Colisée » - 10 boulevard Omer Sarrault**

### CARCASSONNE

#### « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

##### ☐ Vendredi 8 septembre

**Matin :** Découverte Bureautique : apprendre à se servir du traitement de texte et du tableur, à créer des diaporamas  
**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Mardi 12 septembre

**Matin & Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Vendredi 22 septembre

**Matin :** Découvrir les réseaux sociaux, utiliser un Cloud, acheter ou vendre en ligne, protéger ses données personnelles...

**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Vendredi 29 septembre

**Matin :** Multimédia : écouter de la musique et regarder des films, apprendre à transférer, trier des photos et des vidéos sur l'ordinateur

**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Vendredi 6 octobre

**Matin :** Tablettes : apprendre à paramétrer une tablette, découvrir des applications, utiliser la visio.

**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Vendredi 13 octobre

**Matin :** Smartphones : apprendre à utiliser son smartphone, télécharger des applications, les utiliser, stocker ses photos, rechercher sur internet, organiser son smartphone

**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

##### ☐ Vendredi 20 octobre

**Matin :** Utiliser internet pour vos usages du quotidien : Scanner des pièces justificatives, envoyer du courrier, planifier ses démarches via son agenda

**Après-midi :** Rendez-vous individuel sur inscription

**Inscription : 04 68 11 35 40**

**Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne**

# PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CFPPA

## CARCASSONNE

### MOOV UP !

**ASSOCIATION MA VIE :** « Un programme basé sur l'amélioration de la condition physique : entraînement sur step à domicile, cours collectif Gym Santé, 3 ateliers collectifs en Diététique (2h/mois), suivi de sa santé avec ICOPE Monitor. »

**Mardi 5 septembre à 15h :** Présentation du programme d'accompagnement en activités physiques adaptées et en alimentation

**Inscription :** Marion Lauze 06 15 83 69 27 (à compter du 21 août)

**Lieu :** Foyer - avenue des primevères - Montredon

## CARCASSONNE

### "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**

**Septembre : 13, 20 et 27**

**Octobre : 11 et 25**

**Novembre : 8 et 22**

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

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

## LES ILHES

### Aménager son logement

**SOLIHA MEDITERRANEE :** « Cinq séances pour apprendre à adapter son environnement à ses besoins et sécuriser son logement notamment dans les actes de la vie quotidienne. Les aides pouvant être sollicitées seront présentées. »

**Les mardis matin de 10h à 12h**

**Septembre : 19 et 26**

**Octobre : 3, 10 et 17**

**Inscription :** 04 68 26 33 22

**Lieu :** CDC MONTAGNE-NOIRE - Salle du Conseil Communautaire - Route du Mas Cabardès

## VAL DE DAGNE

### Ateliers de prévention routière et écoconduite !

**LA POSTE :** « Une formation animée par l'association CapSecur, spécialiste de la sécurité routière et de l'écoconduite. »

**Le lundi 18 septembre matin ou après-midi**

**Inscription :** Mr FERRIE 06 72 05 20 54

**Lieu :** Foyer municipal - avenue des corbières (Pradelles-en-Val)

## CAVANAC

### Génération-@-11

**FEDERATION FAMILLES RURALES :** « 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. »

10 séances – usage du numérique

**Les lundis de 14h à 16h**

**Sept : 11, 18 et 25**

**Octobre : 2, 9, 16, 23 et 30**

**Novembre : 6 et 13**

**Inscription :** Mairie au 04 68 79 61 34

**Lieu :** Foyer – rue de la Mairie

## LA REDORTE

### Les Gestes qui sauvent

**MSA SERVICES GRAND SUD :** « un atelier pour apprendre les gestes de premier secours, avec les conseils d'un formateur-secouriste. »

**Les mercredis de 14h à 17h**

**Octobre : 4, 11, 18 et 25**

**Inscription :** Mairie au 04 68 27 80 80

**Lieu :** Maison du port, 1<sup>er</sup> étage, 15 port Fabrique

## SAINT DENIS

### Renforcez son système immunitaire !

**BRAIN UP :** « Deux séances d'atelier pour apprendre à se protéger, prévenir les maladies et agir au quotidien. »

**Les mercredis 20 et 27 septembre de 10h à 12h**

**Inscription :** Mairie au 04 68 26 40 64

**Lieu :** Salle Commune - 13 route de Saissac

## VILLEMUSTAUSOU

### Renforcez son système immunitaire !

**BRAIN UP :** « Deux séances d'atelier pour apprendre à se protéger, prévenir les maladies et agir au quotidien. »

**Les lundis 9 et 16 octobre de 14h30 à 16h30**

**Inscription :** Brain up au 09 72 52 27 01

**Lieu :** Salle de Conférence Charles Aznavour – Allée André Monnie

# AUTRES ACTIONS DE PREVENTION DE VOTRE TERRITOIRE



## 📍 ALAIRAC

**Pour rester en bonne sante, je surveille régulièrement mes fonctions !**

Journée de présentation du dispositif ICOPE et dépistage par le cabinet infirmier d'Alairac.

**CPTS du Bassin Carcassonnais:** « Venez évaluer vos 6 fonctions essentielles à partir de tests simples et ludiques sur **la mémoire, l'audition, la vision, l'équilibre, la nutrition, l'humeur et la mobilité**. Si un risque de fragilité est repéré, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est proposé. »

**Le jeudi 5 octobre de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**

**Lieu :** Cercle du Temps Libre

**Inscription** pour le dépistage : Mairie au 04 68 26 81 84



## RELAIS Assistants de Vie



**VOUS êtes un(e) Assistant(e) de Vie vous pouvez participer au relais Assistants de vie!**

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.



### DATES DE FORMATION POUR 2023 :

*Les mardis 24 octobre / 7, 14 et 28 novembre / 5 décembre de 14h à 17h*

**à CARCASSONNE – au sein de votre Espace Seniors**

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

## France Services : JOURNEE PORTES OUVERTES

### 📍 COUFFOULENS

**Journées Portes Ouvertes**

**France SERVICES**

**Votre espace seniors sera présent mercredi 4 octobre de 14h à 17h**

**Inscription :** 04 68 47 81 60

**Lieu :** Mairie – 8 ter rue Jean Jaures

### 📍 LES ILHES

**Journées Portes Ouvertes du 2 au 13 octobre**

**France SERVICES**

**Votre espace seniors sera présent mardi 10 octobre de 14h à 17h**

**Inscription :** 04 68 26 33 22

**Lieu :** CDC – Route du Mas Cabardès

# RENCONTRES POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Dans le cadre de la Journée Mondiale Alzheimer



**CARCASSONNE**  
**Journée Mondiale Alzheimer**  
**EHPAD RESIDENCE**  
**LE MARRONNIER**  
*Journée portes ouvertes*  
**Le jeudi 21 septembre de 9h à 17h**  
**Lieu :** 65 allée d'Iéna  
**Renseignements :** 04 68 25 44 19



**CARCASSONNE**  
**Journée Mondiale Alzheimer**  
**ALZHEIMER UN AUTRE REGARD :** *Concert de guitare flamenco avec Bernardo Sandoval et Serge Lopez*  
**Le vendredi 6 octobre à 20h30**



**Lieu :** Chapelle des Jésuites  
*A l'occasion de la journée Mondiale Alzheimer, l'association propose des ateliers le matin : aquarelle, yoga sur chaise et brain-gym qui seront suivis de quatre conférences l'après-midi.*

**Le samedi 14 octobre de 9h à 18h**  
**Lieu :** Conservatoire Fabrique des Arts  
**Renseignements :** 06 78 03 55 46

**CARCASSONNE**  
**Journée Mondiale Alzheimer**  
**EHPAD KORIAN LE BASTION:** *« La maladie d'Alzheimer et les troubles du comportement : comment y faire face ? »*  
**Le mardi 19 septembre (horaire à définir)**  
**Lieu :** 4 Bd du Commandant Roumens  
*A l'occasion de la semaine Alzheimer organisée dans les établissements Korian, un temps d'échanges entre professionnels et aidants est proposé.*  
**Renseignements :** 04 68 77 48 48



## 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>



## JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

**Chaque année, en France, une journée est consacrée aux aidants.**

Elle leur permet de s'informer sur leurs droits et les aides existantes, d'échanger sur leurs difficultés et leurs questions, de partager des solutions.



**CARCASSONNE**  
**Journée Nationale des Aidants (JNA)**  
**SSIAF de l'AUDE :** *Le collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles et ses partenaires vous proposent une rencontre autour d'une pièce de théâtre, d'ateliers de solutions et d'espaces d'échanges pour les aidants.*  
**Le vendredi 6 octobre**  
**12h : Ouverture du village des aidants - 14h : Théâtre Cie ERGATICA**  
**Lieu :** Fabrique des arts  
**Renseignements et inscriptions :** jna11@undaf11.org

## 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 [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)



#### AIDE AUX AIDANTS

Sur rendez-vous avec **Mme BOILS Françoise, Mme PERILLOU Pascale**

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

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

moisenior  
bien vieillir dans l'Aude

**C'EST PRATIQUE !**

Vous êtes  
**aidant.e familial.e**  
le Département vous propose  
un programme de soutien gratuit



Autonomie des seniors | Conférence des Financiers | Aude

## 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 20/09 et 18/10** de 14h30 à 16h30



#### GROUPES DE PAROLE

**Michèle CONDOURET, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le **jeudi 5/10** de 14h30 à 16h30



#### ATELIERS RELAXATION

**Jean-Jacques CURIER**

Les **lundis après-midi** de 14h45 à 16h15

Les **lundis 4 et 18/09 et 2 et 16 Octobre**

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou



#### FORMATION DES AIDANTS

**Perrine SAUMITOU, psychologue**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les **jeudis 28/09 et 19/10** de 14h30 à 16h30

#### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

**Evelyne BELZUNCES, Présidente**

**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**

**Perrine SAUMITOU, psychologue**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les **lundis 11, 25/09 et 9/10** de 10 h 30 à 12 h

Intervenante **Perrine SAUMITOU**

Groupe 2

Les **lundis 11, 25/09 et 9/10** de 13 h 30 à 15 h 15

Groupe 3

Les **lundis 11, 25/09 et 9/10** de 15 h 15 à 17 h

Intervenant **Nicolas CHAPLAIN**



### « ALZHEIMER un autre regard » : Les après-midis détente



#### HERMINIS

Lieu : Petit foyer

Référente : Anne-Marie BERNIS **06 58 70 44 93**



#### PEYRIAC-MINERVOIS

Lieu : Salle Rambeau

Référente : Marie HOUSSIN **06 86 88 61 24**



#### RUSTIQUES

Lieu : Maison du parc

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



#### CUXAC-CABARDES

Référente : Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**



# JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

RENCONTRES  
TÉMOIGNAGES  
INFORMATIONS

AIDÉS  
AIDANTS  
AIDONS !

OUVERTURE À 12 H  
DU VILLAGE DES AIDANTS  
REPAS PARTAGÉ



À 14 H  
JE SUIS L'AUTRE  
THÉÂTRE CIE ERGATICA



CAFÉ DES AIDANTS  
STANDS & ATELIERS  
TOUTE L'APRÈS-MIDI



À LA FABRIQUE DES ARTS  
**CARCASSONNE**  
VENDREDI 6 OCTOBRE  
2023



ENTRÉE LIBRE

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS  
[JNA11@UDAF11.ORG](mailto:JNA11@UDAF11.ORG)

SIAFF DE  
L'AUDE

Le collectif  
audois d'information  
et de soutien aux  
aidants familiaux  
et aux familles  
vous propose  
cette journée avec  
nos partenaires  
engagés



Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

