

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

L'espace seniors MHVA vous accueille **sur rendez-vous à Limoux** du lundi au vendredi et à **Quillan** le 2^{ème} mercredi du mois pour **vous informer, vous soutenir dans votre parcours et vos démarches, 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@audefr

Bouger et se relaxer ...

SOUGRAIGNE

« GYM DOUCE DO IN »

12 SÉANCES / Marie VIALLE

Pratique ancestrale chinoise, le Do-in est basé sur des automassages, acupressions, étirements et assouplissements coordonnés avec la respiration, visant à faire circuler l'énergie vitale (le « Qi »).

Du mardi 1^{er} avril au 24 juin 2025 : 10h – 12h

Lieu : Salle de la Mairie – Place de la Fontaine

Inscription : Marie VIALLE au 07 86 98 67 38

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

LAURAGUEL

« GYMNASIQUE DOUCE CHINOISE (QI GONG) »

12 SÉANCES / Association Fleur de Prunier

Ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Du mercredi 2 avril au 18 juin 2025 : 10h - 11h

Lieu : Salle Polyvalente – Place de la Résistance

Inscription : Eric AUGOYARD au 06 07 53 12 70

QUILLAN

« MODELER POUR SE RETROUVER »

15 SÉANCES / Marie-Laure BOUCHERY

Venez vous ressourcer lors de cet atelier d'art-thérapie pour découvrir le modelage et la sculpture, pour partager un moment convivial et créatif !

Du lundi 7 avril au 24 novembre 2025 : 14h30 - 16h30

Lieu : Salle Filaire – 2 rue Louis Ormières

Inscription : ML BOUCHERY 06 72 38 21 82

CASTELRENG

« J'AMÉLIORE MON SOMMEIL ET MA MÉMOIRE »

14 SÉANCES / Marie Annick REGOND Sophrologue

14 séances sur le sommeil et la mémoire intégrant le dispositif Icope.

Du lundi 28 avril au 16 juin et du 15 septembre au 10 novembre 2025 : 14h30 - 16h30

Lieu : Foyer Av. Gabriel Raynier

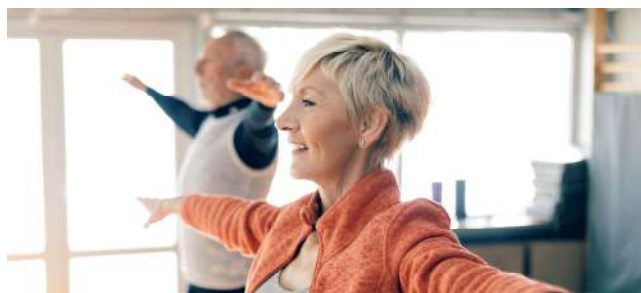
Inscription : Marie-Annick REGOND 06 85 23 67 96



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs

Aude

cap Prévention
Seniors
Les collections des retraités s'engagent



COUIZA/ ROQUETAILLADE

« RETROUVER PLUS D'AMPLITUDE ET D'AISANCE DANS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN »

1 CONFÉRENCE + 10 SÉANCES / Sophie GEULIN

Mouvements simples, respiration, relaxation et méditation pour libérer les tensions, retrouver plus d'aisance et de conscience dans les mouvements du quotidien et le plaisir de bouger ! Accessible à tous.

COUIZA

Lieu : Salle verte – Rue du Stade

Du lundi 7 avril au 7 juillet 2025 : 15h à 16h30

ROQUETAILLADE

Lieu : Salle Ste Anne, rue St Anne

Du mercredi 30 avril au 9 juillet 2025 : 15h à 16h30

Inscription : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

LIMOUX

« CAFÉ DES SENIORS, UN TEMPS DE RENCONTRE CONVIVIALE ! »

9 ATELIERS / Sarah LAFARGE, psychologue

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

Les mercredis 23 avril et 7 mai 2025
de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département

Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite



Nutrition santé

LIMOUX

Lieu : salle René FIL - Comité de quartier de Flassian
1 rue des études

« **BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR!** »

5 SÉANCES / Patricia LARCHER

Des ateliers nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé !

Du lundi 28 avril au 16 juin 2025 : 10h à 12 h

Conférence le 17 novembre 2025

Inscription : **Christiane CANSIAN** au 06 76 71 33 12



« **CUISINE SANTÉ ET PLAISIR** »

CONFÉRENCE + 3 SÉANCES / Julien ESPEJEL

Mise en œuvre de recettes répondant aux besoins nutritifs spécifiques des seniors (moins de sucre, besoin de protéines...) dans un cadre convivial avec des recettes savoureuses.

Le lundi 5 mai : conférence à 10h puis 19 mai, 2 et 23 juin 2025 Ateliers de 9h à 12 h

Inscription : **Christiane CANSIAN** au 06 76 71 33 12

LIMOUX

« **CUISINONS LA NATURE, CUEILLETTE ET RECETTES** »

5 SÉANCES / Laurie BEAUFILS

Le 7 avril 2025 de 14h à 17h

Balade découverte des plantes comestibles suivie d'un atelier de cuisine sauvage. Un moment de détente, de partage et de convivialité.

Rdv : Maison du département – av. André CHENIER

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

LADERN SUR LAUQUET

« **DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES ET BASES DE L'AROMATHERAPIE!** »

SEANCES / Iona Gontier, L'Ortie

Deux cycles de 6 séances pour permettre une balade dans la nature à la rencontre des plantes sauvages comestibles, et des ateliers pour apprendre à utiliser les huiles essentielles et hydrolats à bon escient et en toute sécurité.

Les mardis du 1^{er} avril au 20 mai puis du 16 septembre au 21 octobre 2025 : 14h30 à 16h

Lieu : Espace Christiane et Jean Guilaïne

Inscription : **Mairie de Laderne sur Lauquet**
au 04 68 69 40 71

L'Espace seniors vous reçoit à QUILLAN :

Les mercredis **23 avril et 21 mai 2025**

à la Maison des Solidarités - 47 Bd Charles de Gaulle

Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



C'est nouveau!

Permanence Agirc-arrco dans votre espace seniors!

L'Agirc-Arrco m'accompagne de la vie professionnelle à la retraite, elle a développé une offre de services facilement accessibles pour tous les assurés, tout au long de leur vie et à tout moment.

Des questions sur la mise à jour des périodes de votre carrière, vos droits à la retraite, les démarches à effectuer, ou encore les dispositifs d'accompagnement et prévention pour prendre soin de vous et de vos proches.

Les futur-es retraités peuvent demander leur retraite, compléter leur dossier et suivre l'avancement de leurs démarches avec un conseiller.

Bénéficiez d'un entretien personnalisé et gratuit avec votre conseiller retraite dans votre Espace seniors à LIMOUX, un vendredi par mois.

Prise de rendez-vous par téléphone au 09 70 660 660 (appel gratuit), du lundi au vendredi de 8h30 à 18h sans interruption, ou bien, depuis votre espace personnel « Mon agirc-Arrco ».

Première permanence le vendredi 23 mai 2025 à partir de 9 h

La retraite c'est complexe, les assurés ont besoin d'être rassurés et accompagnés dans leurs démarches.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco



Atelier « Senior connecté : OUI mais @compagné »

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

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

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Mercredi 2 avril : Mettre un document au format PDF

Réduire le poids d'une photo pour l'envoyer, parlons formats!...

Mercredi 7 mai : Le smartphone

Séance dédiée à l'utilisation du téléphone

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin (11h45)

Après-midi de 13h30 à 16h30

Les mercredis 2 avril et 7 mai 2025

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan
47 Bd Charles de Gaulle

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



NOUVEAU ! À CHALABRE

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Lundi 7 avril : Paramètres de l'ordinateur :

Réglages, barre de tâche, icônes, widgets, notifications...

Lundi 2 juin : Explorateur du fichier approfondi :

Comprendre le ruban de fonctions (sous windows 10 ou 11)

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 14 avril : Paramètres de l'ordinateur :

Réglages, barre de tâche, icônes, widgets, notifications...

Lundi 12 mai : Explorateur du fichier approfondi :

Comprendre le ruban de fonctions (sous windows 10 ou 11)

Et si vous maîtrisez déjà les bases...

Lundi 28 avril : Le format PDF

Transformer un document, réduire le poids d'une photo pour l'envoyer, parlons formats!...

Lundi 26 mai : Le smartphone

Séance dédiée à l'utilisation du téléphone

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier à LIMOUX

Inscription : 04 68 69 79 60



Sessions Informatique sur les communes

ANTUGNAC

« Coup de pouce connexion » initiation

8 SÉANCES / MSA Service Grand Sud

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

Du mercredi 2 avril au 21 mai 2025 : 14h - 17 h

Lieu : Salle des associations - 14 rue du lavoir

Inscriptions : MSA Services au 04 68 11 77 33

CAMPAGNE SUR AUDE

« GÉNÉRATION @ 11 » initiation

10 ATELIERS / Familles Rurales de l'Aude

Ateliers d'initiation numérique.

Du mardi 6 mai au 8 juillet 2025 : 10 h - 12 h

Lieu : Salle des Aînés – Allée du Foyer

Inscriptions : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

RIVEL

« Coup de pouce connexion » perfectionnement

8 SÉANCES / MSA Service Grand Sud

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

Du mercredi 2 avril au 21 mai 2025 : 9h - 12h

Lieu : Salle du conseil municipal – mairie

Inscriptions : MSA Services au 04 68 11 77 33

ALAIGNE

« GÉNÉRATION @ 11 » perfectionnement

5 ATELIERS / 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.

Du mardi 6 mai au 3 juin 2025 de 14 h à 16 h

Lieu : Salle du Presbytère porte de Péby

Inscriptions : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

L'association **Les Petits frères des Pauvres**, ce sont des **bénévoles et des salariés** qui agissent ensemble pour permettre à chacun de **nos aînés, souffrant d'isolement** et de solitude, de **vieillir le plus sereinement possible**, dans l'échange et le partage. Leurs actions : offrir une présence à une personne âgée, organiser des activités collectives...

Si, dans votre entourage, vous repérez une personne âgée isolée, vous pouvez, avec elle, contacter les bénévoles de l'association qui sont présents sur l'ensemble de la **zone Moyenne et Haute Vallée : Limoux, Quillan, Espérazza et Chababre**.



A Chababre, l'équipe bénévole des **Petits Frères des Pauvres** organise des **rencontres pour lutter contre l'isolement** des aînés du territoire et alentours.

Ces rencontres sont ouvertes (sur inscription) aux personnes âgées isolées de plus de 50 ans.

Prochaine rencontre : le **jeudi 10 avril** à la **salle Charles Amoureux** de 14h30 à 16h30.

Contacts :

Magalie VINGERDER, coordinatrice de Développement Social
Equipes de Castelnaudary, Espérazza et Chababre
(07 56 30 47 83)

Une fois par mois, des ateliers sont organisés par les Petits frères des pauvres à l'Ehpad Gaudissard à Espérazza, où toutes les personnes isolées de l'extérieur, de plus de 50 ans, peuvent participer. Ce sont des moments essentiels pour enrichir la vie sociale des personnes âgées.

Séverine ZUCCARO CALDERON, coordinatrice de Développement Social
Equipes de Limoux, Quillan, Narbonne et Carcassonne
(07 85 09 31 24)

Le mardi **13 mai 2025** démarrera le programme de « **Ciné-débats** » avec le film « **Adopte un veuf** » de **François Desagnat** à **13h30 au CGR ZI du pont rouge - Rue Magellan** à Carcassonne

Quatre autres « Ciné-débats » seront proposés ensuite sur **Quillan, Chababre, Limoux** et **Espérazza** à partir du mois de juin 2025 (dates communiquées ultérieurement)

Animé par :

L'association « **Petits Frères des Pauvres** » et **Camille CRABOL**, psychologue de l'Espace Seniors.

Pour tout renseignement, vous pouvez aussi contacter votre Espace seniors!



En 2023, le secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile franchit une nouvelle étape en lançant France Emploi Domicile. Fruit d'un travail de co-construction entre la FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs) et les organisations syndicales à l'échelle de la branche professionnelle, France Emploi Domicile devient le portail de référence pour faciliter et développer le recours à l'emploi à domicile et ainsi obtenir une information fiable, complète et claire ainsi qu'un accès facilité aux droits et services.

• Un **PORTAIL INTERNET UNIQUE** franceemploiodomicile.fr, destiné **AUX PARTICULIERS EMPLOYEURS, AUX SALARIÉS**, aux futurs utilisateurs du modèle et au grand public, avec :

• **Des contenus pédagogiques** : informations sur le fonctionnement de l'emploi à domicile, démarches à effectuer, actualités juridiques et fiscales, événements...

• **Des outils pratiques** : simulateurs de coût, générateurs de contrats, modèles de documents, fiches métiers, guides thématiques, convention collective disponible en cinq langues (anglais, arabe, espagnol, français, portugais).

• **Des services dédiés** : consultations juridiques, modalités d'accès à la formation professionnelle, la retraite, la prévoyance, aux offres de loisirs à tarif réduit pour les salariés du secteur

Plus de 350 points de contact sur tout le territoire, qui proposent une information de proximité à l'ensemble des citoyens. Ce maillage territorial se renforce progressivement grâce au partenariat engagé entre la FEPEM et l'Agence nationale de la cohésion des territoires, autour du dispositif France Services.

Plus d'informations sur le site : <https://www.franceemploiodomicile.fr/>

Spécial 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.



L'agenda aidant !

GROUPE DE PAROLE



Animé par Camille Crabol, psychologue
vendredi 18 avril, 15 mai 2025 de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Inscription auprès de l'Espace seniors

ACCOMPAGNEMENT dans les démarches

Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ

Sur rendez-vous auprès de votre Espace seniors

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL



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

Afin de bénéficier de cette prestation, contactez votre Espace Seniors

Votre Espace seniors moyenne et haute vallée :

04 68 69 79 60

courriel : esmoyenneethautevallee@aude.fr



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 2 avril, 7 mai et 4 juin 2025
de 14h30 à 16h30

ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ



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

Les vendredis 11 avril, 16 mai et 13 juin 2025 de 10h à 12h

Groupes animés par Perrine SAUMITOU Psychologue

ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

Les lundis 14 avril, 12 mai et 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 14 et 28 avril, 5 et 26 mai, 2 et 23 juin 2025

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux personnes atteintes d'une pathologie de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

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 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.

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.

Ateliers diététiques : 1 jeudi/ mois de 14h30 à 16h

Ateliers Activité Physique Adaptée : 2 mercredis/ mois de 15 H 45 à 16 H 45

Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61



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

**Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA :
Aide et Accompagnement des proches-aidants**

Tous les proches et aidants prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec **un aidant-ressource** formé à cet effet.

Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique.



Lundi 12 mai 2025 de 10h à 15 h
Salle des fêtes
7 avenue de l'évêché à
11400 SAINT PAPOUL

Conférences :

Prise en charge de la douleur
Karel Joineau, doctorant Neurosciences
Etre aidant, Késako?
Sabine Larroude de l'espace seniors
Lauragais

**Stand immersif, stand espace seniors,
Apéritif offert et repas tiré du sac.
Visite guidée de l'abbaye dès 15h**

Comité 11
Contact : 06 58 30 15 30



PÔLE MND OCCITANIE

Vous accompagnez une personne atteinte **d'une maladie neuro-évolutive** ? Vous **recherchez des conseils, du soutien** ? L'équipe de **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 18h à 22h au 0806 806 830**, permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un **accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien** et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !



Le PLAISIR de LIRE

ON N'EST PAS SÉRIeux QUAND ON A 60 ANS - Madeleine Melquiond (Auteur) - Paru le 28 février 2013 - Essai (broché)

Madeleine Melquiond, sexagénaire, loin des clichés, brise avec humour et autodérision l'image que l'on peut avoir des vieux et la place que la société donne aux "seniors" ! Pour arrêter de subir.

Cet ouvrage foisonne de scènes hilarantes, d'histoires croustillantes (eh oui, du sexe aussi !), d'anecdotes truculentes qui posent un débat beaucoup plus sérieux sur la place aujourd'hui accordée aux seniors. L'auteure raconte "les petits vieux". Elle parle aussi bien des hommes que des femmes, toute catégorie sociale confondue...

