

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

### 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](http://moisenior.aude.fr).

#### CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

**Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe**

**RDV individuel de 45 mn l'après-midi sur inscription**  
pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

**Vendredi 12 septembre**

**Matin:** Comment transférer des photos du téléphone vers l'ordinateur?



**Vendredi 26 septembre**

**Matin:** Débuter avec un smartphone, naviguer sur smartphone et gérer ses photos

**Vendredi 10 octobre**

**Matin:** Installer ses applications sur smartphone, communiquer avec WhatsApp et Messenger

**Vendredi 24 octobre**

**Matin:** Vie quotidienne: contrats énergie et mutuelle et partir en vacances avec ANCV ou réserver ses vacances

**Vendredi 14 novembre**

**Matin:** Check up sécurité sur son matériel informatique

**Vendredi 28 novembre**

**Matin:** Apprendre à utiliser sa tablette et ses applications, paramètres et drive...

**Vendredi 12 décembre**

**Matin:** revoir les bases apprises dans l'année, questions diverses

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



#### ARAGON

**Perfectionnement @**

**FAMILLES RURALES** vous propose des ateliers 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.

**De 14h à 16h**

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

**Octobre:** 7

**Inscription :** 04 68 71 49 78

**Lieu :** Salle haute du cabardès – chemin de la gourguine

#### CAPENDU

**Gymnastique douce chinoise**

**FLEUR DE PRUNIER, Éric AUGOYARD** vous propose des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration.

**De 10h30 à 11h30**

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

**Octobre:** 7, 14, 28

**Novembre:** 4, 11, 18, 25

**Inscription :** 04 68 79 15 16

**Lieu :** Foyer des campagnes - rue de la Mairie



#### CARCASSONNE

**Les ateliers bien-être seniors**

**CPTS du Bassin Carcassonnais** Vous avez plus de 60 ans ? Offrez-vous une parenthèse bien-être dans un cadre exceptionnel ! Rires, chants, mouvements doux, détente...Participez à une après-midi placée sous le signe de la bonne humeur et du bien-être. Aucune compétence requise, venez comme vous êtes !

**Lundi 6 octobre de 14h à 17h**

**Conférence suivie d'ateliers découvertes: yoga, automassage, théâtre, danse, peinture, groupe de parole, diététique.**

**Places limitées**

**Inscription :** 04 68 11 35 40

**Lieu :** Résidence Les Jardins de l'Arcadie – 2 Av du Maréchal Joffre

#### CARCASSONNE

**On se fait plaisir pour parler de plaisir !**

**SOPHIE THERAPIE** vous propose un temps suspendu dans un cadre bienveillant et une ambiance détendue pour aborder la vie affective et intime après 60 ans.

**De 14h30 à 17h**

**Septembre : 5 ,19**

**Octobre : 3, 17**

**Inscription :** 06 09 07 35 98

**Lieu :** Maison de la famille- 195 rue Latécoère



#### CAVANAC

**Pilates et Nutrition**

**MSA Services Grand Sud** « vous propose 6 séances de 2h autour du sport bien-être : Pilates et Nutrition »

**Les Jeudis matin de 09h30-11h30**

**Octobre : 09, 16, 23, 30**

**Novembre: 06 et 13**

**Inscription :** 04 68 79 61 34

**Lieu :** Salle des associations – rue de la mairie



## PENNAUTIER

**Qi Gong et Respiration**

### Association ALIGNEMENT – Muriel BAUBE

*Vous avez plus de 60 ans, venez découvrir les bienfaits du Qi Gong et de la respiration sur la santé et la vitalité.*

**De 10h30 à 12h**

**Septembre: 10,17,24**

**Octobre: 1,8,15,29**

**Novembre: 5,12,19,26**

**Inscription : 06 88 72 10 48**

**Lieu : Salle des associations- 6 boulevard Pasteur**



bien vieillir dans l'Aude

## ROUFFIAC D'AUDE

### Mémo MOUV

**NEOSLIVER** vous propose un parcours de 6 séances hebdomadaires pour favoriser la plasticité neuronale et améliorer les processus cognitifs, maintenir la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires, améliorer la perception de l'espace et la capacité à s'orienter, entretenir la coordination et la motricité fine.

**De 9h30 à 11h**

**Octobre: 21, 28**

**Novembre: 4, 18, 25 et 28**

**Inscription : 09 80 80 43 15**

**Lieu : Salle Multi Activités - rue des vendangeurs**

## VENTENAC-CABARDES

### Bien-être et vitalité pour préserver sa santé!

**MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE** vous propose la découverte d'activités physiques douces (QI QONG, Pilates, relaxation, méditation,...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être.

**De 14h30 à 16h30**

**Septembre: 2, 9, 16, 23, 30**

**Octobre: 7, 14, 17**

**Inscription : 05 31 48 11 55**

**Lieu : Salle de la Distillerie - avenue du Cabardès**

## CARCASSONNE

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

**La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais et le Département de l'Aude** vous proposent de rencontrer un professionnel de santé en rendez-vous individuel pour venir tester vos fonctions essentielles (vision, audition, mobilité, mémoire et humeur) et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

**RDV individuel de 9h à 12h**

**Durée : 30 à 45 minutes**

**Mardi 30 septembre**

**Mardi 28 octobre**

**Mardi 25 novembre**

**Mardi 16 décembre**

**Inscription : 04 68 11 35 40**

**Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais**



Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du bassin carcassonnais

## PEZENS

### Atelier de prévention routière et éco-conduite

**LA POSTE /CAP SECUR** vous propose un atelier pour aborder la sécurité routière avec l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une formation sur une voiture d'auto-école agréée.

**De 9h à 12h et de 14h à 17h (2 groupes)**

**Jeudi 9 Octobre**

**Inscription : 04 68 24 50 00**

**Lieu : Salle du foyer- avenue de l'Europe**

## VAL DE DAGNE

### Bien-être dans son assiette

**Emmanuelle LEPAIX** vous propose 4 séances autour de la nutrition avec différents intervenants dont un professionnel de santé afin de vous apporter un maximum d'outils pour un mieux être au quotidien.

**Les lundis matins (horaires variables le matin)**

**Septembre: 22, 29**

**Octobre: 13**

**Novembre: 3**

**Inscription : 06 42 62 63 95**

**Lieu: Foyer municipal Montlaur**

## VILLENEUVE-MINERVOIS

### L'alimentation comme compagnon pour bien vieillir

**MR BERMOND Anthonin** vous propose 4 ateliers reprenant les bases de l'équilibre alimentaire suivi de trois ateliers cuisine.

**Les jeudis de 15h à 17h**

**Septembre: 11, 18, 25**

**Octobre: 2**

**Inscription : 07 44 44 71 54**

**Lieu : Résidence Autonomie - l'écrin de la clamoux  
6 chemin du moulin**

## CARCASSONNE

### Les mardis de la santé

#### VILLE DE CARCASSONNE

#### CONFÉRENCES/DEBATS

**De 18h à 20h**

**Mardi 16 septembre: Fin de vie, que dit la loi ?**

**Mardi 23 septembre: Sensibilisation aux risques de violences sexuelles.**

**Mardi 7 octobre: Place du CEGIDD dans la prévention des IST.**

**Mardi 4 novembre: La fibromyalgie et les troubles musculo-squelettiques.**

**Inscription : Entrée libre**

**Lieu : Salle de l'Odéum**



## LES ILHES

Journées Portes Ouvertes

France SERVICES

**Mercredi 15 octobre 2025**

De 9h à 12h

Inscription: 04 68 26 33 22

Lieu: CDC- Route du Mas Cabardès

## VILLEMOUSTAUSSOU

Journées Portes Ouvertes

France SERVICES

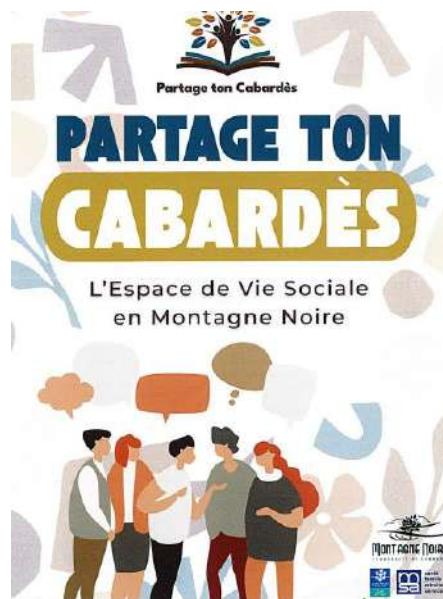
**Mercredi 15 octobre 2025**

Journée entière

Inscription: 04 68 78 54 63

Lieu: 55 bd de la République

## PARTAGE TON CABARDÈS *L'Espace de Vie Sociale ( EVS) en Montagne Noire*



Partage ton Cabardès

### PARTAGE TON CABARDÈS

L'Espace de Vie Sociale  
en Montagne Noire

04 68 11 12 45 - 04 68 11 12 40

#### L'EVS c'est quoi ?

C'est un Espace de Vie Sociale itinérant , un lieu mobile ouvert à tous qui vient à votre rencontre dans votre village.

L'objectif est de créer du lien, favoriser les rencontres, vous accompagner dans vos projets, proposer des activités pour tous près de chez vous!

Vous trouverez sur place des temps de rencontre et d'échange, des ateliers et animations pour tous les âges, des infos et services utiles au quotidien et surtout un accompagnement pour vos projets de lien social, vos idées d'animations, d'initiatives locales ou de solidarité!

Une boite aux lettres mise en place dans votre village, pour que vous puissiez proposer des activités, des ateliers, partager vos envies et besoins, lancer des idées pour votre commune, donner votre avis sur ce qui est proposé...

Pour tous et anonyme si vous le souhaitez!

L'EVS est dans plusieurs communes du territoire: **Mas-Cabardès, Pradelles-Cabardès, Lastours, Miraval-Cabardès, La Tourette-Cabardès, Roquefère, Labastide-Esparbairenque, Les Ilhes-Cabardès, Salsigne et Villanière.**

## TREBES

### ACCUEIL DE LA TOURNÉE DU BUS - « L'AGIRC-ARRCO À VOTRE RENCONTRE »

**VENDREDI 12 SEPTEMBRE de 9h30 à 12h**

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc-Roussillon organise une tournée dans le département de l'Aude à bord du véhicule « **l'Agirc-Arrco à votre rencontre** » en partenariat avec la ville de Trèbes, la CPTS Alaric et l'Espace Seniors du Carcassonnais.

**L'Agirc-Arrco** propose des services d'accompagnement et de prévention pour aider les personnes à mieux vivre tout au long de leur vie. Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets qui nous concernent tous notamment en cas de besoin de soutien à domicile, d'adaptation du logement, de solutions de répit pour les aidants, de prévention, de solutions d'hébergement pour les personnes âgées. Ce sera l'occasion également d'échanger avec un conseiller de **l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco** qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion, cumul emploi retraite, futurs droits à la retraite pour les salariés etc...)

**L'Espace Seniors** guichet d'accueil unique et gratuit, soutient les seniors et leurs proches aidants et renseigne sur vos droits, les prestations et les services en coordination avec l'ensemble des partenaires du territoire sera présent pour vous recevoir.

Lieu : Parking de la MAF – av Pierre Curie

## CARCASSONNE

### SALON DES SENIORS - Bien Vieillir dans l'Aude !

**SAMEDI & DIMANCHE 25 et 26 OCTOBRE 2025 de 10H à 18H**

C'est l'opportunité de s'informer, de concrétiser des projets, de s'évader ou de répondre à des problématiques du quotidien. Durant ces 2 jours de salon, les visiteurs pourront échanger avec des professionnels intervenants dans les domaines du patrimoine/ retraite; de la santé; du bien-être; cadre de vie; loisirs et vie active.

Lieu : Halles Prosper Montagne

Bien vieillir dans l'Aude !  
**SALON DES SENIORS** Entrée Gratuite  
HALLES PROSPER MONTAGNÉ  
25 & 26 OCTOBRE 2025  
10H00 - 18H00  
Ma Santé  
Mon Bien-être  
Me divertir  
Ma retraite  
Retrouvez toutes les informations sur le site du salon  
SCAN ME

Retrouvez toutes les informations  
sur le site du salon

SCAN ME



# Spécial Aidants !

**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.**

## Les RENDEZ-VOUS AIDANTS *Se former pour se préserver !*

### Mardi 23 Septembre de 14h à 16h30

Animé par **M DECOVILLE** et **Mme MERAUD**: Service de Soins Infirmiers à Domicile, **Mme SIX**: Équipe Spécialisée Alzheimer et **Mme BARLAUD**: CIAS

**Des aides pour vos proches !**

Découvertes des dispositifs proposés par Carcassonne Agglo.

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

**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

### Mardi 25 Novembre de 14h à 16h30

Animé par **Mme SZULZYNGER**, psychologue.

**Stress, émotions et communication !**  
Être aidant, comment s'adapter aux variations de ses émotions, les gérer, comment évacuer l'anxiété, prendre du temps pour soi, pour souffler, pour réfléchir, comment y parvenir ?

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

**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

### GROUPE DE PAROLE

Animé par **Dominique SZULZYNGER**

**Mardi 16/09, 14/10, 18/11 de 14h à 16h**

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

**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

*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**

## FRANCE ALZHEIMER AUDE

*Pour les malades Alzheimer et maladies apparentées*

### GROUPES DE PAROLE

**Michèle CONDOURET**, psychologue

**Et Danièle ALBERO**, bénévole

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

**De 14h30 à 16h30**

**Les jeudis 11/09, 9/10, 6/11 et 4/12**

### GROUPES DE PAROLE

**Perrine SAUMITOU**, psychologue

**Et Danièle ALBERO**, bénévole

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

**De 14h de 16h**

**Les lundis 25/08, 27/10, 24/11 et 8/12**

### MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

**Perrine SAUMITOU**, psychologue

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

**De 14h30 à 16h30**

**Les mercredis 24/09 et 15/10, 12/11 et 10/12**



### Le GOÛTER CONTÉ

**François RIBETON**, conteur

**Et Michèle NICOT**, bénévole

**Lieu :** MDPH- Salle CERS

**De 14h30 à 16h30**

**Les vendredis 12/09 et 21/11**

### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

**Evelyne BELZUNCES**, Présidente

**Nicolas CHAPLAIN**, psychologue

**Perrine SAUMITOU**, psychologue

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

**De 10h30 à 12h**

**Les lundis 1<sup>er</sup> et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 2

**De 13h30 à 15h15**

**Les lundis 15 et 29/09 (café mémoire à l'extérieur);**

**13/10, 3 et 17/11, 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 3

**De 15h15 à 17h**

**Les lundis 15 et 29/09 (café mémoire à l'extérieur);**

**13/10, 3 et 17/11, 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 4

**De 9h à 10h30**

**Les lundis 1<sup>er</sup> et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1<sup>er</sup> et 15/12**

Espace Seniors du Département de l'Aude –

Pays Carcassonnais 18, rue du moulin de la Seigne 11 000

CARCASSONNE

Tél. : 04 68 11 35 40 - mail : [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)







**GRATUIT**

# JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS



**NOUVEAU**

JOURNÉE ANIMÉE  
PAR UN  
« CRIEUR PUBLIC »

**AIDÉS  
AIDANTS  
AIDONS !**

**OFFREZ-VOUS  
UNE PAUSE !**

**CONQUES-SUR-ORBIEU**  
DE 10 H À 16 H - ESPACE FÉLIX ROQUEFORT  
JEUDI 9 OCTOBRE 2025



FILM SUIVI  
D'UN DÉBAT



CAFÉ  
DES AIDANTS



BUFFET  
MUSICAL



ATELIERS  
DES AIDANTS



LA VOIX  
DES AIDANTS  
RADIO ÉPHÉMÈRE



STAFF DE  
L'AUDE

Journée proposée par le collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles

**ENTRÉE LIBRE RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS : JNA11@UDAF11.ORG**



**Entrée libre renseignements et réservations: JNA@UDAF11.ORG**