



Nous vous prions de bien vouloir nous excuser des difficultés d'envois de ce dernier numéro de l'année 2023, dû à l'incendie qui a touché récemment le service courrier de l'Hôtel du département.

Vous y découvrirez un atelier Sécurité Routière à LADERN sur Lauquet, nos rendez-vous numériques mais aussi des journées informations, dépistages, des consultations, des animations, et des temps de formation avec nos partenaires associatifs et institutionnels.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Nous vous souhaitons de Bonnes fêtes de fin d'années et vous donnons rendez vous fin décembre pour la première lettre d'information 2024.

l'Agenda

LADERN SUR LAUQUET

«Prévention routière et éco conduite »

Le vendredi 24 novembre 2023 : 9h -12h ou 14h - 17h

½ JOURNEE/ la Poste – ASSOCIATION LA ROUE QUI
TOURNE

1 ateliers d'une demi journée au choix, pour aborder la sécurité routière et entraîner les participants sur un simulateur de conduite.

Lieu : Complexe Christiane et Jean Guilaine

Inscription : Mairie au 04 68 69 40 71

Ou Espace seniors : 04 68 69 79 60

QUILLAN

«Yoga sur chaise pour seniors autonomes »

à partir du mardi 7 novembre 2023 à 14h30

Cap Heol – Elisabeth Bigot

12 ateliers pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer et partager joyeusement.

Lieu : Salle de la Cigale – rue du Théâtre

Inscription / information : 06 23 82 75 01



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.



➤ à QUILLAN Tous les 1^{er} mercredis du mois

➤ à LIMOUX Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois

Atelier : Devenir acteur de sa santé (DOCTOLIB, ICOPE, téléconsultation, compte AMELI...)
QUILLAN : Mercredi 08 Novembre de 9h30 à 12h

Rdv individuels le matin (45 mn)
Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Atelier créatif : Créer sa carte de vœux
QUILLAN : Mercredi 06 Décembre de 9h30 à 12h

Atelier : Devenir acteur de sa santé (DOCTOLIB, ICOPE, téléconsultation, compte AMELI...)
LIMOUX : Mercredi 15 Novembre de 14h à 16h30

Rdv individuels l'après-midi (45 mn)
Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

Atelier : Prévention santé : utiliser l'application ICOPE / la clinique de la fragilité
LIMOUX : Mercredi 29 novembre de 14h à 16h30

Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :
Les mercredis 15 novembre et 20 décembre 2023

Sur rendez-vous 04 68 69 79 60
à la Maison des Solidarités
47 Bd Charles de Gaulle

Atelier créatif : Créer sa carte de vœux
LIMOUX : Mercredi 13 Décembre de 14h à 16h30

Journée supplémentaire en rendez-vous individuels !!!
LUNDI 13 Novembre 2023
Entre 9h30 et 12h et 13h30 et 17h (sur Rdv)

l'Agenda (suite)



FORMATION « DERNIERS SECOURS » Proposé par l'association ASP-AUDE



Derniers Secours est une formation courte, ouverte à tous et gratuite .

Elle a pour but de **sensibiliser**, d'informer et de guider les participants dans **l'accompagnement des derniers moments de vie** de leurs proches.

Derniers Secours enseigne quelques étapes clés, apporte des repères et des conseils simples pour des gestes, des mots : un savoir-être pour accompagner, entourer et prendre soin d'une personne gravement malade.

A travers quatre thèmes :

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Inscription **obligatoire** à l'Espace Seniors au 04 68 69 79 60
ou sur le site <https://www.derniers-secours.fr/>)

Le **vendredi 17 novembre 2023** de 9h30 à 15h30

Repas tiré du sac (chacun amène son repas) le midi.



Journée SANTE FEMME : DÉPISTAGE GRATUIT AVEC LE MAMMOBILE

Vous avez entre **50 et 74 ans**, venez sans ordonnance, sans rendez-vous vous pouvez bénéficier d'un dépistage gratuit! (votre dernière mammographie doit dater d'au minimum 21 mois et devez être munie de votre attestation papier sécurité sociale).

Au cours de cette journée de prévention et d'information, vous aurez la possibilité de :

- réaliser un frottis,
- réaliser une mammographie (pour les femmes âgées de 50 à 74 ans)

Des ateliers de prévention vous seront proposés...

Le Mammographe Mobile sera présent :

- Le **Vendredi 8 décembre 2023** de 9 h à 17h30 à BELVEZE DU RAZES, Place de la gare



PARLONS SANTÉ ENSEMBLE ! gratuit et sans inscription.

Cinquième édition de la journée « Parlons Santé »!

Au programme : une offre concrète d'actions de prévention santé en Haute Vallée de l'Aude.

Les habitants du territoire rencontrent des difficultés d'accès aux soins, notamment liées à l'accessibilité géographique, aux temps de transports, à l'isolement social aux difficultés administratives...

Face à ce constat, les associations, les professionnels de santé et du médico-social du territoire se sont réunis au sein du Réseau de Santé Précarité pour proposer une journée conviviale dédiée à la prévention.

Les visiteurs pourront parcourir les stands et bénéficier d'informations personnalisées, de conseils et de dépistages sur des thématiques variées.

- **COUIZA, le mardi 14 novembre**, salle Robert Capdeville (gymnase). Ouverture au public : de 10 h à 17 h

Pour tout renseignement complémentaire contact possible par téléphone au 06.84.01.88.90 : Audrey FOURMAUT



« ON ARRÊTE ENSEMBLE » !

Le défi du Mois Sans Tabac consiste à inviter les fumeurs, dans un élan collectif, à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. Ces 30 jours sont essentiels parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances de s'arrêter définitivement.

Au programme : information, prévention, consultation...

A cette occasion des professionnels de santé seront présents avec le camion du mois sans tabac.

➤ **la matinée du 02 novembre SUR LE MARCHÉ D'ESPÉRAZA**



JOURNÉE MÉDIÉVALE À LA RÉSIDENCE DU SOLEIL LEVANT

Le **dimanche 26 novembre de 14h00 à 18h00**, venez découvrir les 8 ateliers pédagogiques du Moyen-Age sur la Résidence.

Entrée libre et gratuite, ouvert à tous.

**Lieu : Résidence Autonomie *Soleil Levant*
21 rue Lou Cigal à LIMOUX**

- ✓ Ateliers :
- ✓ Crêpes au feu de bois,
- ✓ Cuir
- ✓ Héraldique
- ✓ Photos en costumes
- ✓ Jeux en bois médiévaux
- ✓ Fabrication de cordes
- ✓ Forge,
- ✓ Herboristerie, divers jeux de découverte avec des plantes et des épices.



PRÉVENIR LA DÉNUTRITION DES PERSONNES ÂGÉES : UN GUIDE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

La **DÉNUTRITION**, qui touche en France plus de 2 millions de personnes, est une situation pathologique qui menace la santé, l'autonomie et l'espérance de vie des personnes âgées. Chez la personne dénutrie, le risque de mortalité est ainsi multiplié par 4. Par ailleurs la dénutrition aggrave les maladies existantes (complications, convalescence plus longue, ré hospitalisation) et conduit plus rapidement à une dépendance dans les gestes de la vie quotidienne. Grâce aux travaux menés au sein du projet RENESSENS[1], des chercheurs d'INRAE et du CHU de Dijon ont produit un guide d'information et de conseils pratiques à destination des personnes âgées et de leurs aidants familiaux et professionnels.

Ce guide intitulé « **GRAND ÂGE ET PETIT APPÉTIT** » apporte des informations et des conseils pratiques pour repérer la perte d'appétit chez la personne âgée et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels tout en respectant ses besoins, capacités et préférences. Il propose des astuces et des recettes culinaires appuyées par des histoires de vie concrètes.

Ce guide est consultable et téléchargeable gratuitement en ligne : <https://www.inrae.fr/actualites/prevenir-denutrition-personnes-agees-guide-pratique-grand-age-petit-appetit-accessible-tous> ou auprès de votre Espace Seniors



Le PLAISIR de LIRE

LE GUERRIER DE PORCELAINE - Mathias Malzieu - 12 Janvier 2022 – Edition Brochée

En juin 1944, le père de Mathias, le petit Mainou, neuf ans, vient de perdre sa mère, morte en couches. On décide de l'envoyer, caché dans une charrette à foin, par-delà la ligne de démarcation, chez sa grand-mère qui a une ferme en Lorraine.

Ce sont ces derniers mois de guerre, vus à hauteur d'enfant, que fait revivre Mathias Malzieu, mêlant sa voix à celle de son père. Mainou va rencontrer cette famille qu'il ne connaît pas encore, découvrir avec l'oncle Émile le pouvoir de l'imagination, trouver la force de faire son deuil et de survivre dans une France occupée.



Pour que vieillir ne soit plus jamais synonyme d'isolement, le Département de l'Aude s'engage auprès des personnes âgées isolées à travers le déploiement de 2 outils de repérage : **la fiche de repérage des Espaces seniors et le site Ogenie** : objectif, accueillir les demandes concernant les personnes de 60 ans et plus, **les accompagner face à une situation d'isolement**.

Les **Espaces seniors** ont mis en place la **fiche de repérage des personnes de 60 ans et plus isolées**. Ce questionnaire en **format papier** est transmis à l'Espace Seniors le plus proche du lieu d'habitation de la personne. Cette dernière sera recontactée par téléphone, informée des aides et actions qui pourront lui être proposées.

Ogenie.fr canal de signalement complémentaire, déployée par l'association Groupe SOS Seniors et soutenue par le Ministère des Solidarités et des Familles et par Malakoff Humanis pour les personnes qui ne connaissent pas les Espaces Seniors du Département de l'Aude.



Des outils adaptés à toutes et tous !

Ces deux outils du Département ont été pensés pour être **facilement accessibles à toutes et tous**. La fiche de repérage est ainsi disponible en format papier au sein des différents Espaces Seniors du territoire, tandis que le site Ogenie est accessible à distance pour les professionnels/ personnes préférant utiliser la version numérique. <https://ogenie.fr/>

S'ils sont premièrement destinés aux seniors, **les aidants et intervenants auprès de seniors pourront les prendre en main** pour accompagner leur proche âgé. Des sessions de présentation du site auront lieu en visioconférence dans les prochaines semaines ; pour y participer, nous vous invitons à vous inscrire auprès de l'Espace seniors au 04 68 69 79 60 qui vous transmettra un lien de connexion.



PETITS FRERES DES PAUVRES : Rapport « Isolement des personnes âgées et liens entre générations »



À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre, l'association « Les Petits Frères des Pauvres » a dévoilé son 8e rapport dans le cadre de leur mission sociale intitulée « **Témoigner/Alerter** ».

Ils y décryptent **la nature des liens entre les générations et leurs mécanismes de construction**. Des données et des perspectives précieuses dans le contexte sans précédent de transition démographique de notre société qui conduira fatalement à une hausse de l'isolement des aînés. L'association révèle une nouvelle fois un décalage entre les représentations sociales et la réalité qui entourent le grand âge et propose tout un volet de recommandations pour favoriser les liens entre toutes les générations. (retrouvez ce 8^e rapport sur : www.petitsfreresdespauvres.fr).

Dans l'Aude, les équipes des « Petits Frères des Pauvres » se mobilisent pour favoriser les rencontres entre générations,

Lors d'un après-midi festif organisé par le Foyer de jeunes travailleurs de Carcassonne, aînés et jeunes ont partagé un excellent moment de rencontre autour d'un goûter animé, notamment, par une partie de Tennis de table mémorable « *Lucile, 93 ans, a remporté avec succès la victoire* »



Programme en direction des Aidants Familiaux

PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :



➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

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

À LIMOUX

➤ GROUPE DE PAROLE

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

Camille CRABOL, psychologue

Les vendredis de 15h à 17h

24 Novembre et 8 Décembre 2023

À LIMOUX

➤ CAFÉ – RENCONTRE

Un lieu, un temps et un espace, destiné aux retraités qui souhaitent s'informer et échanger ainsi qu'à leurs accompagnants, leurs proches, leurs aidants.

Camille CRABOL, psychologue

de 15h à 17h :

Le vendredi 10 Novembre 2023

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements : Espace seniors

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

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

1 mardi par mois / 14H30 - 16H30

21 Novembre, 19 Décembre 2023

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

✓ ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

10 Novembre, 15 Décembre 2023

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong) / **Eric AUGOYARD**

1 lundi par mois : 14 h – 16 h

27 Novembre, 4 Décembre 2023

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



Renseignements :

Perrine SAUMITOU, Psychologue : 06 07 91 95 04

Mmes CEREAL, MOULIS, Bénévoles FAA :

06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03

L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose ses « Après-midi détente »

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

13 et 27 novembre, 11 décembre de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

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

Les JEUDIS de 14h30 à 16h

16 Novembre et 14 Décembre 2023





Retour sur la « Rencontre festive des aidants »



Jeudi 19 octobre 2023 une journée consacrée aux Aidants

c'est tenue à l'EHPAD Chénier à Limoux.

Les professionnels de la gérontologie de la Moyenne et Haute Vallée se sont rencontrés en matinée et ont pu participer à une conférence animée par l'Association Française des Aidants : objectif mieux identifier les problématiques que rencontrent les familles, et les structures du territoire susceptibles de leur venir en aide.

L'après-midi, les familles ont pu rencontrer les structures et professionnels du territoire, échanger et se renseigner sur les aides et le soutien apporté aux proches aidants. Parents et personnes âgées se sont initiés à la gymnastique chinoise, avant la représentation théâtrale « Vieillir, d'accord, mais y a pas le feu ! » Cette rencontre c'est clôturée autour d'un goûter, un moment de partage, d'échange et de convivialité, très apprécié de tous.



L'Équipage à LIMOUX : ESPACE DE VIE SOCIALE

Vous propose des ateliers et animations (gratuits pour ses adhérents).
L'adhésion est à prix libre.

Venez, par exemple :

- ✓ Vous initier à la Salsa,
- ✓ Partager un goûter en musique,
- ✓ Faire du tricot, de la couture
- ✓ Apprendre l'Automassage,



Et plein d'autres activités...

- ✓ Goûter causette (partage, échange sur les cultures)
- ✓ Café papote (Rencontre parents)
- ✓ Atelier Mandalas
- ✓ Atelier créatif,
- ✓ Soirée jeux avec la Ludothèque Lud'Aude



Lieu : Tiers Lieu Limoux – 7 rue du Cougaing
Renseignements / Inscription : 07 69 85 66 78
Equipage.evslimoux@gmail.com

L'ÉQUIPAGE

MARDI, MERCREDI ET JEUDI
Accueil de 9h à 18h

Venez partager au café ou aux ateliers, repas, rencontres thématiques, soirées jeux, soirées festives... L'EVS est un lieu d'échange de savoirs, de débats, de convivialité..
Notre Espace de Vie Sociale est ouvert à tous.tes.



CAFÉ ASSOCIATIF

Des boissons à petit prix et des repas cantine, pour nos adhérents, Nous y organisons des cafés-papote, goûters thématiques, repas partagés et soirées festives...



ATELIERS ET ANIMATIONS

Ateliers créatifs, cuisine, couture, bien-être, écriture, jardin... Un programme chaque mois, une variété de propositions. Les ateliers et animations sont gratuits pour nos adhérents.



BIBLIOTHÈQUE PARTAGÉE

Une bibliothèque libre et sans contrainte, alimentée et organisée par nos adhérents.



ESPACE CYBERCAFÉ

Un accès internet et imprimante. Une mise à disposition d'ordinateurs, gratuitement.