

L'équipe de l'Espace seniors Moyenne et haute vallée vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses Meilleurs Vœux pour 2024 ! Vous trouverez dans cette nouvelle lettre les ateliers de prévention santé proposés par Cap Prévention seniors, un article sur les sorties « Nature et répit » ainsi que le programme de soutien en direction des proches aidants.



l'Agenda



CHALABRE

« Bien manger, bien dormir, bien vieillir! »

A partir du jeudi 4 Janvier à 14h

1 CONFÉRENCE ET 7 ATELIERS / Elise LABYE, sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne

8 demi-journées pour comprendre ensemble les bases d'une alimentation adaptée au seniors et d'un sommeil de qualité, essentiels à une bonne santé!

Lieu : Salle Charles Amouroux

Inscription : Elise au 06 70 01 80 39

Patricia au 06 30 61 93 87



ARTIGUES / CASTELRENG

Gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

ATELIERS / Association Fleur de Prunier

Se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à portée de tous!

ARTIGUES

A partir du mardi 9 janvier 2024 à 10h30

Lieu : Salle de la Batteuse – D83

Inscription : E. AUGOYARD 06 07 53 12 70

CASTELRENG

A partir du mercredi 10 janvier 2024 à 10h30

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue G. Raynier

Inscription : E. AUGOYARD 06 07 53 12 70



RIVEL

« Yoga sur chaise pour seniors autonomes »

A partir du Vendredi 11 janvier 2024 à 14h

ATELIERS / CAP-HEOL Elisabeth BIGOT

12 séances DE 90 mn pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer, se détendre et partager joyeusement!

Lieu : Salle de la Mairie

Inscription : CAP-HEOL au 06 23 82 75 01

COUZA

« Bien-être et estime de soi avec la sophrologie pour les seniors »

A partir du Mardi 9 janvier 2024 de 10h à 12h

ATELIERS / Marie-Annick REGONG, Sophrologue

Grâce à des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation, vous pourrez améliorer vos capacités telles que votre confiance en vous, votre concentration, votre attention, votre mémoire, la gestion de votre anxiété et de votre sommeil.

Lieu : Salle verte – Rue du Stade

Inscription : M-A REGONG 06 85 23 67 96



COUZA / LIMOUX

« Coup de pouce connexion » Perfectionnement

ATELIERS / MSA Services

8 séances : Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet

COUZA

A partir du Vendredi 12 janvier 2024 de 14h à 17h

Lieu : Salle de la Salz – salle de musique (à côté de l'école primaire)

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

LIMOUX (en partenariat avec la commune de LAURAGUEL)

A partir du Vendredi 12 janvier 2024 de 9h à 12h

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

ALAINNE

« Ateliers informatiques seniors »

A partir du mardi 16 janvier 2024 de 10h à 12h

ATELIERS / Fédération Familles Rurales

10 séances : Connaissances et savoirs de base, Internet, réseaux sociaux, sécurité numérique...

Lieu : Salle du Conseil Municipal - Mairie

Inscription : Famille Rurale au 04 68 71 49 78

famillesruralesfd11@hotmail.fr

l'Agenda (suite)

- LIMOUX**
« **Bienvenue à la retraite!** » / Association **NEO SILVER**
A partir du mercredi 10 janvier 2024 de 14h30 à 16h30
7 ATELIERS / Marie Annick REGOND
Mieux connaître vos droits, prendre soin de vous, vous lancer dans de nouveaux projets ...
(pour jeunes retraités, de moins de 2 ans)
Lieu : Maison du Département – av. André Chénier
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

- BELVÈZE DU RAZÈS / MALVIÈS**
« **A vos tablettes!** »
ATELIERS / Fédération Familles Rurales
Apprendre les bases de la Tablette, naviguer, découvrir l'univers des applications, la sécurité sur Internet...)
- BELVÈZE DU RAZÈS**
A partir du lundi 15 janvier 2024 de 10h à 12h
Lieu : Salle du Conseil Municipal
Inscription : Mairie au 04 68 69 00 23
- MALVIÈS**
A partir du lundi 15 janvier 2024 de 14h à 16h
Lieu : Salle Municipale – 1 place de la Mairie
Inscription : Mairie au 04 68 31 14 44



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** Un mercredi par mois

Rdv individuels le matin (45 mn)
Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

➤ à **LIMOUX** Deux lundis par mois

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

- Atelier : Vie quotidienne : contrats assurances, téléphone, gestion des abonnements et comptes clients**
QUILLAN : Mercredi 10 janvier de 14h à 16h30
- Atelier : Devenir acteur de sa santé**
(DOCTOLIB, ICOPE, téléconsultation, compte AMELI...)
QUILLAN : Mercredi 7 février de 14h à 16h30

- Atelier : Prévention des arnaques et cybercriminalité**
LIMOUX : Lundi 15 janvier de 14h à 16h30
- Atelier : Transférer des documents et des photos** (depuis son téléphone sa tablette vers son ordinateur, par mail ...)
LIMOUX : Lundi 29 janvier de 14h à 16h30



Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :
Les 3èmes mercredis de chaque mois.



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

**CONSULTATION
ITINÉRANTE
DE GYNÉCOLOGIE
EN HAUTE-VALLÉE DE L'AUDE**

Votre santé

Afin de **lutter contre la désertification médicale**, le Département de l'Aude met en place **une consultation itinérante de gynécologie**, dans les secteurs ruraux : un bus de consultation stationnera sur **3 communes de la Moyenne et Haute Vallée de l'Aude**.

Assurée par une gynécologue et une conseillère conjugale et familiale, une consultation gratuite vous est proposée :

- **A CHALABRE** : à l'ancienne gare, près de la caserne des pompiers
le mardi 23 janvier 2024 de 10h à 15h
- **A ESPEZEL** : à la Maison de la Montagne
le mardi 27 février 2024 de 10h à 15h
- **A AXAT** : à la Maison Médicale de Santé
le mardi 19 mars 2024 de 10h à 15h

Sans condition d'âge vous pouvez bénéficier de ces consultations sur rendez-vous.

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de la Maison Départementale des Solidarités (MDS) Haute Vallée :
tel : 04 68 69 79 64



Le succès des Sorties Espace Naturels Sensibles accessibles à tous

Des sorties nature adaptées aux seniors et aux aidants/aidés ont été organisées, en 2023. Cette démarche est le fruit de la collaboration entre le service environnement, en charge du programme ENSEMBLE et le service prévention et espaces seniors du Département de l'Aude.



Adapter des sorties de découverte aux capacités des seniors et des proches aidants

Devant le succès du programme de sorties nature ENSEMBLE pour le grand public et accessible en joelette aux personnes en situation de handicap, le service "prévention et espaces seniors" du Département a contacté le service environnement en charge du programme. Leur souhait : organiser des **journées naturalistes à destination des proches aidants et des seniors**, sur la base du volontariat, avec encadrement par le personnel du Département.

L'idée était d'**adapter** des sorties de découverte des espaces naturels proches de villes audoises aux capacités de ce public, tant en terme de **durée que de parcours**. Le Département a donc fait appel à son partenaire [GEEAUDE](#), et à son réseau d'animateurs pour proposer des sorties en 2023, sur 3 territoires : Lauragais, Haute vallée de l'Aude et littoral.

Sur la piste des secrets du seuil de Naurouze

Septembre dernier, sortie au seuil de Naurouze dans le Lauragais qui fut l'occasion de réunir une dizaine de participants dans un site chargé d'histoire et comportant un riche patrimoine arboré.

En effet, dans la plaine lauragaise, un des sites majeurs de partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée se trouve sur la commune de Montferrand. C'est également à cet endroit que Pierre-Paul Riquet a choisi de faire déboucher la rigole d'alimentation du Canal du Midi qu'il a construit.

Pour profiter pleinement de cette pause dans le quotidien affectant des binômes aidants/aidés où la dépendance impacte la relation affective, les organisateurs ont souhaité permettre, sous un format adapté, une découverte du lieu tant pour son aspect patrimonial que naturaliste. Deux possibilités offertes aux participants : une animation statique pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer ou une marche douce de 2 km sans dénivelé pour les personnes mobiles.

Tous les contextes ont été abordés :

- Au pied de l'obélisque (site exceptionnellement ouvert à cette occasion), **aperçu du patrimoine historique classé par l'Unesco**, en mettant en avant l'histoire et les légendes qui l'entourent, dans le contexte de la construction du Canal du Midi.

- **Description botanique du patrimoine arboré** de ce site grâce à l'association [Ecodiv](#), tandis que d'autres participants ont pu mettre en valeur les fleurs et végétaux du site par la création artistique de tableaux naturels sous l'angle "Réveillez le botaniste artiste qui est en vous", imaginé par l'association [Nature En Jeux](#).

La sortie s'est terminée avec une dégustation de quelques produits locaux (notamment de jus de fruits produits dans le département) lors d'une collation de fin de journée.

Visite d'un jardin associatif : entre plantes et insectes qui coopèrent pour le jardinier

Quelques jours plus tard, une autre séance a été proposée du côté d'Espérasa en Haute vallée de l'Aude, dans un jardin associatif créé et entretenu par l'association [l'Aude au Nat](#). Friche, prairie fauchée, haie bocagère, potager, abris pour la faune locale, etc....l'aménagement de ce jardin a été élaboré afin que la diversité faunistique et floristique, culturelle, éducative et ludique puisse s'exprimer.

La botaniste de l'association a donc accueilli une dizaine de personnes et a présenté les principales plantes visibles en cette fin d'été, leurs caractéristiques, leurs usages et autres propriétés médicinales. Elle a aussi vanté les atouts du jardinage qui favorise la biodiversité. **Cette activité a permis de faire appel à la mémoire des participants, de partager des souvenirs, des anecdotes.**

Enfin, des jeux et des échanges autour des pratiques permettant d'en savoir plus sur les plantes et les insectes ont eu lieu, et des conseils pour mener un potager selon les principes de l'agriculture biologique ont été donnés aux personnes présentes, assises sous un petit chapiteau.

Bilan de l'année 2023 pour engager le programme 2024 !

D'autres sorties ont été organisées en 2023 : la découverte de la faune des lagunes et des étangs du littoral audois et, au printemps, dans le Lauragais, la visite de deux moulins à eau et à vent. Enfin, la découverte de flore locale et son utilisation culinaire en confitures et autres tisanes.

2023 a donc permis d'accompagner près de 40 personnes dans ce moment de bien-être à la portée de tous les participants, encadrés par des agents du Département et des psychologues du programme départemental de soutien aux proches aidants. A tel point que certaines personnes présentes ont réclamé de renouveler ces sorties, par exemple, en incluant le partage d'un repas !

Ces moments d'échanges, de découverte, de sorties à l'extérieur guidés par un animateur "nature" constituent un moment de lâcher prise avec le quotidien et **justifient bien le nom** accolé à ce programme : "**nature et répit**".

Légère activité physique, contact avec la nature et discussions sur des thèmes variés guident ce programme, qui devrait se poursuivre en 2024.

Programme en direction des proches Aidants



PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :



➤ 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

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 : 26 janvier – 23 février – 22 mars 2024

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | **Aude**

Maison du Département LIMOUX
Renseignements : Espace seniors



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

Les 30 janvier, 27 février et 26 mars 2024

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

Les 19 janvier, 16 février et 15 mars 2024

Perrine SAUMITOU, psychologue

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

✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

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

1 lundi par mois : 14 h – 16 h

Les 15 janvier, 12 février et 11 mars 2024

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

✓ Une FORMATION des aidants France Alzheimer et Maladies Apparentées

Pour mieux connaître la maladie, s'informer sur les aides possibles, accompagner au quotidien, communiquer, préparer l'entrée en Etablissement...

5 demi-journées / 13H30- 16H30

Les VENDREDIS :

19 janvier, 9 et 16 février, 8 et 15 mars 2024

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

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

Les lundis 8, 22 janvier - 5, 19 février et

4, 18 mars 2024 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

