

Du nouveau en ce début d'année !

Démarrage des ateliers dans le cadre de la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie 2024 : Sophrologie, utilisation des huiles essentielles, chant/respiration et Yoga sur chaise... autant de pratiques pour rester en forme olympique!

Mobilité : Le département s'engage aussi pour vous aider à faire face à l'isolement et soutenir les proches aidants, améliorer l'accès aux soins spécialisés et aux ateliers favorables au lien social.

À noter : Votre Espace seniors vous propose 2 permanences d'accueil à Quillan et à Limoux, afin de mieux vous informer, vous aider à faire le point sur votre situation et vous soutenir dans les démarches.

l'Agenda

AXAT / GINOLES / GRANES

« Yoga sur chaise pour seniors autonomes »

ATELIERS / CAP-HEOL Elisabeth BIGOT

12 séances de 90 mn pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer, se détendre et partager joyeusement ! Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

AXAT

A partir du Mercredi 7 février 2024 à 14h30

Lieu : Salle Polyvalente de la Gare

GINOLES

A partir du Vendredi 16 février 2024 à 10h

Lieu : Salle Polyvalente

GRANES

A partir du Lundi 19 février 2024 à 14h30

Lieu : Salle Polyvalente

Inscription : CAP-HEOL au 06 23 82 75 01

ALET LES BAINS / ANTUGNAC

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

ATELIERS / Marie-Annick REGOND, 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.

ANTUGNAC

A partir du Jeudi 29 février 2024 de 10h à 12h

Lieu : Salle du Foyer - 6 route de Couiza

ALET LES BAINS

A partir du Mardi 27 février 2024 de 13h45 à 15h45

Lieu : salle des mariages - Mairie

Inscription : M-A REGOND 06 85 23 67 96



LAURAGUEL / MONTAZELS

«Savoir utiliser les huiles essentielles! »

6 ATELIERS/ Delphine BARAL, praticienne en aromathérapie

Un cycle de 6 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

LAURAGUEL

A partir du mardi 27 février de 10h à 12h

Lieu : Salle de l'ancienne poste – Rue du Barry

MONTAZELS

A partir du jeudi 29 février de 14h à 16h

Lieu : Place du Griffoul - Salle du Foyer

Inscription : Delphine BARAL au 06 72 67 29 64

BRUGAIROLLES

«Chanter, expression et plaisir d'être ensemble! »

10 ATELIERS/ Eric BENNES, musicien chanteur

10 ateliers pour entonner ensemble les refrains de notre mémoire collective. Un moment de lâcher-prise et de convivialité.

A partir du mardi 27 février 2024 à 10h30

Lieu : Salle des Fêtes – rue du Foyer

Inscriptions : Eric BENNES au 06 82 25 13 36

LIMOUX

« Café des seniors, un temps de rencontre conviviale ! »

9 ATELIERS/ Camille CRABOL, psychologue

Les mardis 13 février – 5 mars 2024 de 14h à 16h

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

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite



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

📍 **Atelier : Devenir acteur de sa santé**
(DOCTOLIB, téléconsultation, compte AMELI...)

QUILLAN : Mercredi 7 février de 14h à 16h30

📍 **Atelier : Transférer des documents et des photos**
(depuis son téléphone, sa tablette vers son ordinateur, par mail...)

QUILLAN : Mercredi 6 mars de 14h à 16h30

➤ à **LIMOUX** : *Deux lundis par mois*

Rdv individuels le matin (45 mn)

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

📍 **Atelier : Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur**

LIMOUX : Lundi 5 février de 14h à 16h30

📍 **Atelier : Vie quotidienne : contrats assurances, téléphone, gestion des abonnements et comptes clients**

LIMOUX : Lundi 26 février de 14h à 16h30

La pause ZEN !

Frottez les paumes de vos mains entre elles. Placez les sur vos yeux fermés. La chaleur dégagée permet de se recentrer sur soi !



Permanence de l'Espace seniors à **QUILLAN** :

Les mercredis **28 février** et **20 mars 2024**.

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

Du nouveau pour vos déplacements



TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ



➤ Ce que le transport santé solidarité fait pour moi :

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un **taxi conventionné** (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

➤ Comment je peux en bénéficier ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement) dans le canton **Haute Vallée de l'Aude**
- Je dispose de ressources modestes

➤ IMPORTANT !

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors ou au service d'aide à domicile de la Communauté de Communes des Pyrénées audoises, seuls habilités à établir **les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant** mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

Une **copie du dernier avis d'imposition sur le revenu** sera à joindre à la demande.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors : 04 68 69 79 60





SOUTENIR LES DÉPLACEMENTS DES SENIORS ISOLÉS !

En 2024, le Département, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du département de l'Aude (CFPPA) et La Transition avec le Réseau Audois de la Mobilité Ecologique (TRAME) se regroupent autour d'un même objectif : **lutter contre l'isolement des personnes âgées de 60 ans et plus en proposant des solutions de transport solidaire sur le territoire de la Moyenne et Haute Vallée de l'Aude.**

La Trame : une association mandatée pour vous aider à trouver une solution de transport sur le territoire et vous proposer un dispositif de covoiturage et/ou de transport solidaire de proximité dans la Haute vallée de l'Aude et le Limouxin.

Vous avez 60 ans ou plus, et vous recherchez **un moyen de transport**, pour aller faire les courses ? pour aller à un rendez-vous ? Pour vous rendre à un atelier de prévention ? ...
Ou vous connaissez une personne âgée isolée ?

Contactez votre espace seniors point relai « La Trame » au **04 68 69 79 60**

Appel à candidature ! Vous êtes conducteur, vous êtes intéressé par le bénévolat, et vous souhaitez partager vos trajets ?

Contactez La Trame au **07 86 74 05 85** : contact@latrime.fr



Ne restez jamais seul face à une situation de solitude !

Le Département de l'Aude s'engage pour que vieillir ne soit plus jamais synonyme d'isolement. En se rendant sur la plateforme en ligne, les seniors et leur entourage peuvent être aidés pour faire face à une situation de solitude.

Il leur suffit de remplir un court questionnaire (moins de 3 minutes en moyenne), eux-mêmes ou avec l'aide d'un tiers (proche, aide à domicile, professionnel de santé, facteur...).

Leurs réponses sont envoyées par le site aux interlocuteurs d'un Espace seniors du Département de l'Aude. Ceux-ci prennent ensuite contact par téléphone avec les demandeurs, échangent avec eux, déterminent leurs besoins et identifient des solutions adaptées à leur situation.

Ces mises en relation permettent aux seniors et à leur entourage **d'avoir accès facilement et gratuitement à une oreille attentive et qualifiée pour les accompagner** vis-à-vis d'une situation de solitude.

Sur **Ogenie.fr**, les seniors audois ont également accès à l'agenda « Moi senior, bien vieillir dans l'Aude » qui recense les ateliers gratuits organisés par des associations et structures mandatées par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie : **Activité physique, santé, conduite, mémoire, informatique...**

La plateforme a été pensée pour être facilement accessible à toutes et tous. Si elle est **premièrement destinée aux seniors, les aidants et intervenants auprès de seniors pourront la prendre en main pour accompagner leur proche âgé**, créant ainsi de véritables chaînes de solidarité autour de nos aînés.

L'ISOLEMENT se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peut aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

Le DEPARTEMENT s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un **soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interaction sociale... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.



PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude



➤ 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

➤ 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 14h à 16h :

23 février – 22 mars – 19 avril 2024

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

Les mardis 27 février - 26 mars - 23 avril 2024

De 14h30 à 16h30

✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

Les vendredis 16 février, 15 mars, 12 avril 2024 de

9h30 à 11 h et de 11 h à 12h30

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**

Les lundis 12 février, 11 mars et 22 avril 2024

de 14 h à 16 h

de 14 h à 16 h

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- 16H00

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 5, 19 février - 4, 18 mars - 8, 22 avril

2024 de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

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.

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

1 JEUDI par mois (14 mars, 4 avril, 16 mai, 13 juin 2024) de 14h30 à 16h



La recette du mois :

Crème brûlée à la fève tonka

Mélangez 4 jaunes d'œufs avec 80 g de sucre. Ajoutez 500ml de crème liquide et un peu de fève tonka râpée. Versez dans des ramequins. Faites cuire au bain-marie 40 mn à 150° C. Saupoudrez de sucre et caramélisez au chalumeau.

