



L'Espace Seniors est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.

Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur Limoux de 9h à 12h et de 14h à 17h - à Quillan, un mercredi par mois - sur rendez-vous.

Si vous souhaitez recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : [esmoyennehautevallee@audefr](mailto:esmoyennehautevallee@audefr)



## l'Agenda

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

### QUILLAN

« **Goûter animé** »

le 8 avril et les 1<sup>er</sup> lundi du mois : de 14 h à 17 h

**GOÛTERS ANIMÉS** / Cécile COSTABELLA, Petits Frères des Pauvres

Lieu : Salle René Pont – Quai du Pouzadou

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

### LE BOUSQUET

« **Prendre soin de soi avec la sophro-marche en nature et la pratique de la sophrologie** »

Les jeudis du 18 avril au 4 juillet de 10h à 12h

**10 SÉANCES** / Elise LABYE, sophrologue

La Sophro-marche est une activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie à ceux de la marche en nature.

Lieu : Salle communale

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39



### BELCAIRE

« **Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !** »

Du vendredi 26 avril au 21 juin de 10 h à 12h

**8 SÉANCES** / Patricia LARCHER, Diététicienne, Elise LABYE, Sophrologue

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

Lieu : Maison des associations

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39 ou Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

### QUILLAN

« **Modeler pour se retrouver** »

A partir du lundi 22 avril de 14h30 à 16h30

**ATELIER** / M-Laure BOUCHERY

Le modelage en art-thérapie consiste à manipuler de l'argile, de la pâte ou tout autre matériau malléable pour créer des formes et des sculptures. Cet atelier favorise l'estime de soi, sollicite la motricité fine ainsi que la créativité.

Le processus de modelage peut être très relaxant et thérapeutique

Lieu : Salle Filaire – 2 rue Louis Ormières

Inscription : Marie-Laure BOUCHERY au 06 72 38 21 82

### SAINT COUAT DU RAZES

« **Les gestes qui sauvent** »

Les vendredis 12, 19, 26 Avril et 03 Mai de 14 h à 17h

**ATELIER** / MSA Service Grand Sud

4 séances de 3 heures pour revoir et approfondir les gestes de premiers secours.

Lieu : Mairie – salle du conseil

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

### SAINT HILAIRE

« **Gymnastique cérébrale** »

du jeudi 25 avril au 6 juin de 10h à 12h

**6 SEANCES** / Association « Brain'up »

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir, comprendre son fonctionnement, comment la préserver...

Lieu : Salle du club du 3<sup>e</sup> âge – Av. du Béal

Inscription : Brain Up au 09 72 52 27 01 ou Mme MANCES au 06 24 87 64 49

### LIMOUX

« **CINÉ-DÉBAT** »

Le jeudi 25 avril à 13h30

**1 SÉANCE** / Petits Frères des Pauvres

Film « **Délicieux** » d'Eric Besnard

*A l'aube de la Révolution Française, Pierre Manceron, cuisinier audacieux mais orgueilleux, est limogé par son maître le duc de Chamfort. La rencontre d'une femme étonnante, qui souhaite apprendre l'art culinaire à ses côtés, lui redonne confiance en lui... Ensemble, ils vont inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.*

Suivie d'un temps d'échange et d'un goûter convivial.

Lieu : Cinéma « l'Elysée » - 9 allée des Marronniers

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

### PIEUSSE

« **Bien manger pour bien vieillir !** »

**5 SÉANCES** / Patricia LARCHER

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

A partir du mardi 30 avril de 14 h à 16h

Lieu : Mairie - Salle Pierre Robert

Inscription : Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

# l'Agenda (suite)

## LIMOUX

« Café des seniors, un temps de rencontre conviviale ! »  
**9 ATELIERS** / Camille CRABOL, psychologue  
Les mardis 30 avril – 7 mai – 11 juin 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**

**Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :**  
Les mercredis **24 avril** et **22 mai 2024**  
à la Maison des Solidarités  
47 Bd Charles de Gaulle



Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



## 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.

## QUILLAN

Journées accompagnement individuel (45 mn)  
Le matin de 9h30 à 12h30  
Et l'après-midi de 13h30 à 16h30



Les mercredi 3 avril – 15 mai – 5 juin et 3 juillet

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan  
47 Bd Charles de Gaulle  
Inscription : 04 68 69 79 60

## LIMOUX

Rdv individuels le matin (45 mn)

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

**Atelier : Séance initiation niveau 1**

(Environnement, bureau, barre de tâches, branchements, paramètres, clics ...)

Lundi 15 avril de 14h à 16h30

**Atelier : Séance initiation niveau 2**

(Différencier les espaces : l'explorateur de fichiers, le navigateur, l'outil traitement de texte.)

Lundi 29 avril de 14h à 16h30

# Forum Santé à Chalabre

Partenaires

## « Rester en bonne santé, toute une aventure ! » Le mardi 23 avril 2024 de 9h30 à 16h30

- à partir de 9h30 : accueil convivial autour d'un café et allocution de bienvenue,
- à 10h : conférence « **Rester en bonne santé, toute une aventure!** », animée par des professionnels du centre de prévention AGIRC-ARRCO de TOULOUSE
- de 11h30 à 16h30 :
  - Stands d'information,
  - Ateliers de soutien aux proches aidants,
  - Animations autour de la nutrition,
  - Dépistages (inscription sur place) : auditif, visuel, fragilité, mémoire, équilibre, diabète, hypertension
- de 12h30 à 13h30 : pause déjeuner : repas tiré du sac ou Food truck « Mont Billig »

Lieu : Salle de L'abattoir – place Charles Amouroux



Si vous rencontrez des difficultés pour vous rendre au forum, l'association **LA TRAME** peut vous aider à trouver une solution de transport. Nous vous invitons à les contacter au plus tôt au **04 11 66 99 12**

# L'équipage à Limoux

**Besoin d'activité, de partager, d'échanger :** Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 18h, venez partager au café ou aux ateliers, repas, rencontres thématiques, soirées jeux, soirées festives... **L'Espace de Vie Sociale** est un lieu d'échange de savoirs, de débats de convivialité. **L'EVS** est ouvert à tous.tes.

Exemples d'activités :

**MAR 13** Les ateliers **BIEN-ÊTRE**

<b>AUTOMASSAGE</b> 15h 16h Une technique efficace pour prendre soin de soi et entretenir sa forme. Vitalité Détente AVEC CLAUDINE	<b>16h</b> <b>17h</b> <b>MANDALAS</b> Pour encourager la créativité, favoriser la concentration et l'estime de soi
---	---

**MER 7** **LES ATELIERS DU MERCREDI**

atelier découverte **BOMBES À GRAINES** 14h  
17h  
Apprendre à les fabriquer, les lancer au pied des immeubles. Une manifestation pour la venue du printemps, un cadeau explosif à la nature !  
**À SAINT ANTOINE** **SALLE SOLOGNE**  
EN PARTENARIAT AVEC **GRANDS D'ART**  
ALOEJA, GÉE-AUDE

**MER 28** 15h à 17h **TOUS LES JOURS D'OUVERTURE** 10h>17h

**GOÛTER-DÉBAT**  
Venez échanger autour d'un thème. Ce mois-ci le thème reste à définir, par les participants du 31/01  
AVEC **FREDDY STOOFF**

"c'est les vacances" !  
**OUVERT À TOUS.TOUTES**  
**JARDIN, CAFÉ, SALLE D'ACTIVITÉ**  
L'Equipage vous accueille en famille pendant les vacances. Avec des jeux de société, une bibliothèque pleine de livres à partager, un jardin et tout ce qu'il faut pour dessiner et jouer.

LE PROGRAMME EST ICI :  
**f EVS - L'équipage**  
CONTACT - INSCRIPTIONS  
**07 69 85 66 78**  
equipage.evslimoux@gmail.com



## 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.

## Point relais



### COVOITURAGE LA TRAME

Vous trouverez des infos pour vos trajets La Trame.



### ACCUEIL DES ASSOCIATIONS

Nous sommes relais de la Ruche associative.



### MONNAIE LOCALE

Nous acceptons et proposons "Le souriant".

## Formation continue ASP

Le 2 avril à 18h à la Fabrique des Arts à Carcassonne, l'Association « Accompagner en Soins Palliatifs » propose une formation continue...

Ouverte à tous, même aux non adhérents à l'ASP :

« La fin de vie et la mort – Le point de vue des religions /

Respecter les croyances et les rituels dans l'accompagnement »

(Dr Dominique Blet – Modérateur)

Inscriptions sur :

<https://www.helloasso.com/associations/asp-aude/evenements/religion-et-fin-de-vie>

Renseignements : ASP-Aude - 2 rue Jean Moulin, 11610 Pennautier

Tél : 04 68 72 68 96 @ : [asp-aude@orange.fr](mailto:asp-aude@orange.fr)



Les Reimmors viennent de perdre l'un des leurs. On embarque dans une épopée poignante où la mort vient frapper ce plein cœur, brusquement, les membres de cette famille.

30 Mars 2024 20h00  
Théâtre dans les Vignes  
À Cornèze

**Tant bien que mal**

Représentation suivie d'un débat sur la perte et le deuil  
En Présence de Claire Ottavi, Psychologue

Reservations : <https://www.helloasso.com/associations/asp-aude/evenements/theatre-tant-bien-que-mal>



## FACILITEZ-VOUS LE QUOTIDIEN

Retrouver le certificat médical pour la pratique d'un sport, suivre le calendrier des vaccinations, stocker ses analyses médicales, retrouver ses documents de santé suite à une consultation à l'hôpital, recevoir un rappel sur la date d'un vaccin, envoyer une ordonnance à son pharmacien...

**AVEC L'APPLICATION ET LE SITE « MON ESPACE SANTÉ »,** ne cherchez plus vos informations de santé et facilitez-vous la vie en profitant d'un espace numérique personnel et sécurisé pour gérer toutes vos données de santé.

Mon espace santé est un service public **numérique gratuit** qui donne la main à chaque citoyen pour gérer ses données de santé, il permet de stocker ses informations médicales et les partager avec les professionnels de santé qui vous soignent en respectant votre consentement. Il garantit la confidentialité et la protection des données de tous les usagers : les données seront hébergées par deux sociétés françaises disposant de l'agrément Hébergeur de données de santé (HDS).

Les rendez-vous médicaux peuvent être pris via des applications, la téléconsultation est une alternative lorsqu'il n'est pas nécessaire de se déplacer chez le médecin, un dispositif de télésurveillance peut permettre qu'une partie du suivi médical soit réalisé à distance.

✓ **Un dossier médical toujours accessible**

✓ **Une messagerie de santé sécurisée**



## 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 04 68 69 79 60**

### ➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

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 :**

**19 avril - 31 mai et 21 juin**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 04 68 69 79 60**



## 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 23 avril, 21 mai et 25 juin de 14h30 à 16h30**

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

**Les vendredis 12 avril, 3 mai et 7 juin de 10h à 12h**

**Animés par Perrine SAUMITOU  
Psychologue : 06 07 91 95 04**

### ✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Les lundis 22 avril, 13 mai et 17 juin de 14 h à 16 h**

**Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association FAA :**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Sur inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS,**

**Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**



## L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose :

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 de 14h à 17h**

**Le 8 avril :** rencontre intergénérationnelle avec des jeunes de la MJC du Razès : jeux, bien-être...

**Le 22 avril :** visite guidée de la cave Guinot

**Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX**

**Renseignement et inscription auprès de :**

**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**

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

