

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

Nous vous accueillons :

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

Si vous préférez recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous le préciser à l'adresse suivante :

[esmoyenneethautevallee@aude.fr](mailto:esmoyenneethautevallee@aude.fr)



***Vous voulez vous rendre à l'un des ateliers ou des événements proposés, mais vous n'avez pas de moyen de transport ?***

Contactez l'association la Trame qui s'efforcera de vous trouver une solution.



la trame

Coût du transport pris en charge par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du département de l'Aude (CFPPA).

## ESPERAZA

**« Vieillir d'accord, mais y a pas le feu ! »**

Le mardi 17 septembre

**THEATRE/** Compagnie La Façon

**JOURNÉE EN DEUX TEMPS :**

**A 10h :** un atelier-rencontre théâtral sur inscription, ouvert à un petit groupe de participants qui mettra l'accent sur le jeu théâtral ludique souvent collectif.

**A 14h :** La pièce de théâtre « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! » ouverte à tous.

*Vieillir, la belle affaire! Une comédienne, un comédien. Une douzaine de sketches rythmés pour sourire, rire ou s'émouvoir des travers de l'avancée en âge.*

**Lieu :** Centre Culturel – 20 av. de la Gare

**Inscription :** Espace seniors MHVA : 04 68 69 79 60

## l'Agenda

### QUILLAN

« **Goûters animés** »

**6 SÉANCES /** C. COSTABELLA, *Petits Frères des Pauvres*

Le lundi 9 septembre de 14 h à 17 h

*Une bulle de douceur* (mandala et pastel)

**Lieu :** Salle René Pont – Quai du Pouzadou

**Inscriptions :** Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

WWW.LATRAME.FR

☎ 04 11 66 99 12  
contact@latrame.fr

### VAL DU FABY

« **Théâtre pour 1, 2 et toi !** »

les mercredis du 18 sept au 20 novembre à 14h15

**5 SÉANCES /** Sarah Lafarge, *Actrice et psychologue*

Luc Tallieu, *Auteur et metteur en scène*

Sortir de son quotidien, s'essayer à la fantaisie en jouant des personnages du théâtre de Pagnol, de Molière ou en interprétant des scènes improvisées.

**Lieu :** Foyer de Rouvenac

**Inscription :** Sarah LAFARGE au 06 61 57 82 26

### LIMOUX

« **Gymnastique cérébrale** »

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

Travailler sa mémoire tout en

prenant plaisir, comprendre son fonctionnement, comment la préserver...

Les jeudis du 12 sept au 17 octobre à 14h

**Lieu :** Salle René Fil – Comité de Quartier de Flassian

**Inscription :** Brain Up au 09 72 52 27 01 ou

Christiane CANCIAN au Comité de quartier Flassian



### LIMOUX

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

**5 SÉANCES /** Patricia LARCHER

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

les vendredis du 20 sept au 15 novembre à 14 h

**Lieu :** Maison du Département – Av. André Chénier

**Inscription :** Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

### à LAURAGUEL

Les mercredis du 11 sept au 27 novembre à 15 h

**Lieu :** Salle M. Reynes - Petit parking ancienne mairie

### à BRUGAIROLLES

Les jeudis du 12 sept au 28 novembre à 15 h

**Lieu :** salle des fêtes - rue du foyer (derrière la mairie)

**Inscription :** Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

# Agenda (suite)

## LADERN sur LAUQUET/ LIMOUX

**Réflexo-Me® : « Soyez acteur de votre bien-être »**  
7 SÉANCES / A.F.R.I.

Découvrez votre capacité à vous détendre émotionnellement et physiquement.

### à LADERN sur LAUQUET

les jeudis du 12 sept au 31 octobre de 14h à 15h30.  
Lieu : salle /complexe Christiane et Jean Guilaine

### à LIMOUX

Les jeudis du 19 sept au 14 novembre de 10h à 11h30  
Lieu : Maison du Département – av André CHENIER

### LIMOUX

**« L'emploi à domicile, pourquoi pas vous ? »**

Lundi 23 septembre de 14h30 à 16h00

**REUNION D'INFORMATION/ PARTICULIER Emploi**

Information destinée aux seniors, futurs employeurs, aidants

**Les thèmes abordés :**

- Les bases de la relation de travail
- Le crédit d'impôt et aides financières
- La déclaration CESU et CESU+
- Les contacts utiles

Lieu : Maison du Département  
Av. André Chénier  
Inscription : Espace seniors au  
04 68 69 79 60



## PIEUSSE /CASTELRENG

**« Sécurité routière »**

3 SEANCES /

Association : Familles rurales  
Atelier de révision du Code de la route.



### à CASTELRENG

lundi 9, jeudi 12 et lundi 16 septembre  
de 10h à 12h

Lieu : foyer rural - avenue Gabriel Raynier  
Inscription : Familles rurales  
au 04 68 71 49 78

### à PIEUSSE

lundi 9, jeudi 12 et lundi 16 septembre  
de 14h30 à 16h30

Lieu : 12 Av. Jean Brousse  
Inscription : Mairie au 04 68 31 09 48

## LIMOUX

**« CAFÉ DES SENIORS,  
UN TEMPS DE RENCONTRE CONVIVIALE ! »**

**ATELIERS/ Sarah LAFARGE, psychologue**

Des rencontres pour échanger ensemble. Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.  
Les mercredis 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre  
et 11 décembre de 14h à 16h

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.

## QUILLAN

**Journées d'accompagnement individuel (45 mn)**

**Le matin de 9h30 à 12h30**

**L'après-midi de 13h30 à 16h30**

**Prochaines dates : mercredis 4 septembre et 2 octobre**

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

## Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :

**Les mercredis 18 septembre et 16 octobre**

à la Maison des Solidarités

47 Bd Charles de Gaulle

Sur rendez-vous au 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 : Première navigation internet, osez!**

Lundi 16 septembre de 14h à 16h30

**Atelier : Voyage, voyage !**

Lundi 30 septembre de 14h à 16h30

**Atelier : Installez et découvrez WhatsApp**

Lundi 14 octobre de 14h à 16h30

**Atelier : Scan et partage**

Lundi 28 octobre de 14h à 16h30



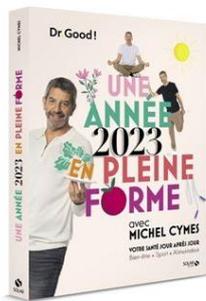
# MES RENDEZ-VOUS SANTÉ

Avec Michel Cymes

## Le yoga des yeux

*Le yoga des yeux est efficace pour libérer les tensions oculaires et travailler la mobilité de l'œil.*

*4 exercices pour s'initier.*



**L'HORLOGE** Imaginez une immense horloge face à vous. Les yeux ouverts, faites lentement le tour du cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens.

**LE CRAYON** Prenez un crayon et tenez votre bras face à vous, haut du crayon à hauteur des yeux. Pliez lentement votre coude, de façon à ramener petit à petit le crayon vers votre nez, en fixant continuellement le bout du crayon. Repartez dans l'autre sens. Faites quelques allers-retours.

**LE PINCEAU** A l'aide d'un pinceau imaginaire, tracer le contour imaginaire des objets dans votre champ de vision : l'écran de votre télévision, la plante sur le sol...

**LE PALMING** Frottez énergiquement vos paumes l'une contre l'autre puis appliquez-les sur vos yeux, sans exercer de pression. La chaleur va décontracter les tensions musculaires tandis que l'obscurité va reposer vos yeux.

## Soigner les petits maux du quotidien

*Certains petits maux ne nécessitent pas de consulter le médecin.*

*A condition qu'on les traite sans attendre et qu'on surveille leur évolution...*

**AMPOULE** Le bon geste? Ne pas la percer, car cela ralentit sa guérison et favorise l'infection. Achetez en pharmacie des pansements hydrocolloïdes (qui forment une sorte de « peau » étanche) qui accélèrent la cicatrisation en protégeant l'ampoule. Si la chair est à vif : nettoyez à l'eau et au savon et appliquez un désinfectant (type éosine, bétadine), puis recouvrez avec un pansement.

**CRAMPE** Elle cède en général en quelques minutes (et la douleur avec) lorsqu'on bouge le membre touché, par exemple en marchant pieds à plat sur le carrelage pour une crampe au mollet. Mais elle peut être due à un manque de magnésium : une cure d'un mois d'un mélange magnésium, potassium (régularise l'excitation neuromusculaire) et calcium (qui joue également un rôle de régulateur au niveau du système nerveux) peut être prescrite par le généraliste.

**SAIGNEMENT DE NEZ** Désagréable, mais pas grave, cette hémorragie est causée par l'air sec, un mouchage agressif avec spray nasal, une rhinite allergique... Asseyez-vous, penchez votre corps vers l'avant puis, mouchez-vous doucement pour évacuer les caillots. Ensuite, appuyez sur la narine qui saigne pendant dix minutes, si possible avec un glaçon placé dans un linge, le froid provoquant une vasoconstriction des vaisseaux sanguins. Il est aussi possible d'utiliser une mèche hémostatique (en pharmacie), la gélification de ses fibres bloquant le saignement.

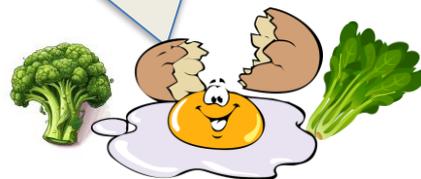
**COUPURE** Vive le vinaigre pour désinfecter et favoriser la cicatrisation des petites plaies et autres écorchures! Passez le bobo à l'eau froide pour réduire le saignement puis tamponnez avec une compresse imbibée d'un mélange d'eau (50%) et de vinaigre (50%) . Bonne nouvelle : cela fonctionne aussi avec les piqûres d'insectes.

## Le coup de pouce naturel

Lutéine et zéaxanthine : c'est le duo de choc pour préserver la vue.

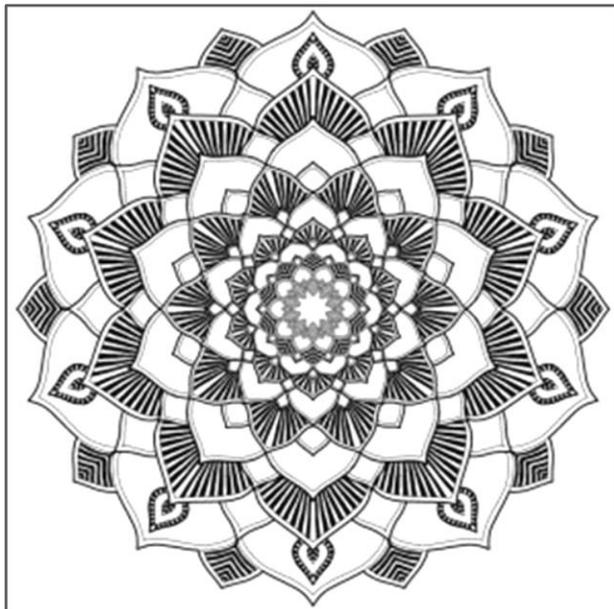
Ces deux caroténoïdes sont naturellement présents dans la macula, petite tache jaune située au centre de la rétine. Avec leur action antioxydante, ils vont protéger les cellules photoréceptrices sensibles aux radicaux libres, et former une sorte de filtre qui va absorber la lumière bleue et les rayons UV.

**Dans l'assiette : chou vert frisé, épinards, brocolis, maïs, œuf.**



## Mandala : Colorier pour stimuler sa plasticité cérébrale!

**Memo'bjectif** : consacrer une heure de son temps à réaliser ce grand coloriage pour déconnecter, déstresser, reprendre le contrôle de sa concentration et activer la mémoire sensorielle (perception spatiale). Le tout avec un maximum de jolies couleurs pour un résultat plein de bonne humeur!



## PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude



### ➤ 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**

**Sarah LAFARGE, 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.

**Les mercredis de 14h à 16h :**

**25 septembre, 23 octobre, 27 novembre et 18 décembre 2024**

**avec Sarah LAFARGE, psychologue**

**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 :

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

**Les vendredis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre de 10h à 12h**

### ✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**Les mardis 24 septembre, 22 octobre, 26 novembre et 17 décembre de 14h30 à 16h30**

**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 16 septembre, 14 octobre, 4 novembre et 16 décembre de 14h à 16h**

**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.



### Les APRÈS-MIDI DÉTENTE

**Les lundis de 14h à 17h**

**Les 9 et 23 septembre :**

**7 et 21 octobre 2024**

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

**Renseignement et inscription :**

**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 patients experts 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 de 14h30 à 16h**

