

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée de l'Aude **vous souhaite :**
de belles fêtes et une Heureuse Année 2026.

Pour cette nouvelle année, vous trouverez dans la lettre d'information, l'agenda des ateliers, les actus du mois, ainsi qu'une rubrique « spécial aidants ».

Que vous soyez retraité ou que vous accompagniez au quotidien un parent âgé, n'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe : l'Espace seniors à pour mission de vous accompagner dans les démarches et/ou la recherche de solution en partenariat avec les professionnels de la gérontologie près de votre lieu d'habitation.

Pour recevoir la Lettre d'information : inscriptions au 04 68 69 79 60 /esmoyenneethautevallee@ardeche.fr

L'agenda des ateliers



BELVEZE du RAZES

« LES 5 SAISONS DE L'ENERGIE »

5 ATELIERS /Virginie PRICK – Tradition TAÔ

Les lundis : 12 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril et 11 mai 2026 de 14h30 à 16h45

Parcourir les saisons et leurs liens avec les organes (foie, cœur, rate, poumons, reins), découvrir les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise, intégrer des outils simples pour cultiver son Qi (énergie vitale) au quotidien

Lieu : Club des Aînés, 33 avenue du Lac

Inscription : Virginie PRICK au 06 36 21 14 13



VAL DU FABY

« RETROUVER PLUS D'AMPLITUDE ET D'AISANCE DANS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN »

1 CONFÉRENCE + 9 SÉANCES /Sophie GEULIN

Les lundis 12, 19 et 26 Janvier, 2 et 9 Février et, 2, 9 16, 23 et 30 mars 2026 de 10h à 11h30

Mouvements simples, respiration, relaxation et méditation pour libérer les tensions, retrouver plus d'aisance et de conscience dans les mouvements du quotidien et le plaisir de bouger !

Lieu : VAL du FABY

Inscription : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35



L'Espace seniors MHVA

au service des personnes de 60 ans et plus et de leurs aidants : un lieu d'accueil, d'écoute, d'information qui vous soutient dans les démarches.

Permanences à QUILLAN : Un mercredi par mois **sur rdv**

Maison des Solidarités - 47 bd Charles de Gaulle

à LIMOUX : du lundi au vendredi **sur rdv**, de 9h à 12h et de 14h à 17h

Maison du Département – av, André CHENIER

LIMOUX

SÉANCES d'« ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

Proposées par *La Ligue Contre le Cancer*, la *Mairie de Limoux* l'association « Femmes jusqu'au bout des seins »

Animées par l'association « Ma Vie »

Tous les Jeudis de 15h45 à 16h45

Toute personne traitée pour une pathologie cancéreuse ou en post-traitement peut s'inscrire auprès du Comité de l'Aude de la Ligue Contre le cancer

Lieu : salle 2 place Alcantara à Limoux

Gratuit - Inscription au 04 68 72 44 77

ou par mail au cd11@ligue-cancer.net



VILLELONGUE d'AUDE

« ÉQUILIBREZ VOUS ! »

ATELIERS/ Ma Vie

Réunion de Présentation le 23 Janvier à 14h30

Bilan Forme et nutrition le 27 janvier sur rdv

Ateliers Habitat le 29 janvier de 10h à 12h

Ateliers de Gym Santé Équilibre tous les jeudis de 9h à 10h30 dès le 5 février.

Lieu : Foyer de Villelongue d'Aude

Inscription : Association Ma Vie au 06 15 83 69 27





PIUIVERT

ATELIER « EXPRESSION PAR L'ÉCRITURE »

6 SÉANCES / Solveig PASQUER

Les mercredis 28 Janvier 18 Février 25 Mars 15 Avril 6 Mai et 10 juin 2026 de 14h30 à 16h30

Un atelier convivial pour explorer l'écriture à partir de textes, d'images autour de propositions variées et ludiques. Éveiller souvenirs et imagination, partager le plaisir des mots en toute liberté- aucun prérequis, juste l'envie d'essayer.

Lieu : mairie – 2, place de l'église

Inscription : Solveig Pasquer au **07 86 32 28 69**



ALET LES BAINS

ATELIER THÉÂTRE

« JOUEZ, EXPRIMEZ, RENCONTREZ ... »

8 SÉANCES / Compagnie VOX OMNIBUS

Les jeudis 22 et 29 Janvier 5, 12, 19, 26 Février 5, 12, 19, 26 Mars 2, 9 Avril 2026 de 15h à 17h Pour jouer 1000 et une situations de notre vie quotidienne.

Animé par Denis Leblond, comédien et metteur en scène au sein de la Compagnie Vox Omnibus.

Lieu : **1^{er} étage – Accueil de l'Abbaye**

Inscription : Denis LEBLOND au **06 33 96 59 88**

Les rendez-vous du numérique



ESCUEILLENS ET ST JUST DE BELENGARD

« OSER LE NUMÉRIQUE, DE L'INITIATION A L'AUTONOMIE»

12 SÉANCES /Christophe MARTY

Les jeudis 15, 22, 29 Janvier - 5, 12, 19, 26 Février et 5, 12, 19 mars 2026 de 9h30 à 12h

Des séances pour vous initier au numérique et gagner en autonomie. Thèmes abordés : découverte, sécurité numérique, maîtrise des outils, information en ligne, utilisation des sites administratifs et services en ligne, communication via les réseaux sociaux et emails.

Lieu : **Salle « Le Cantou »**

Inscription : Christophe MARTY au **07 66 42 58 45**



Autonomie des seniors | Aude



Le programme « **Senior Connecté** » vous propose :

- des **ATELIERS COLLECTIFS** à thème et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS** avec un *animateur numérique*, afin de vous accompagner dans vos démarches.



« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

CHALABRE

En alternance avec l'atelier « *Osez le numérique ...* »,

Accompagnement individuel de 45 mn

sur rendez-vous

Les lundis 26 Janvier et 23 Février 2026

Lieu : **Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully**

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



CHALABRE

« OSER LE NUMÉRIQUE, DE L'INITIATION A L'AUTONOMIE»

12 SÉANCES /Christophe MARTY

Les lundis de 14h30 à 17h : les 2, 9 et 16 Février - 2, 9, 16 et 23 Mars - 13 et 27 Avril – 4 et 11 Mai et 1er Juin 2026

Lieu : **Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully**

Inscription : Christophe MARTY au **07 66 42 58 45**



LIMOUX

ATELIER « TABLETTES : COUP DE POUCE CONNEXION »

4 SÉANCES / MSA Services

Les mardis 3, 10, 17 et 24 Février 2026 de 9h à 12h

Utiliser sa tablette, naviguer sur internet, utiliser des applications, prendre et envoyer des photos, gérer ses dossiers, n'auront plus de secret pour vous !

Lieu : **Maison du Département – av André CHENIER**

Inscription : MSA Services au **04 68 11 77 33**



LIMOUX

les lundis 12 et 19 Janvier, et, 9 et 16 Février 2026

**- Accompagnement individuel de 45 mn sur
rendez-vous (entre 9h30 et 12h30/ 15h30)**

- Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30

Que vous soyez débutants ou que vous maîtrisiez déjà les bases ...vous pouvez vous inscrire à un atelier par mois ... ci dessous les thèmes qui seront abordés :

En Janvier : « Vous venez de passer sous Windows 11 ? On vous parle de ce qui change ! Ici on travaille dans l'explorateur de fichiers »

En Février : « Votre boîte mail vous donne des ailes »: envoyer, recevoir, créer des dossiers, gérer ses contacts.. Tout sur l'incontournable messagerie électronique. »

Lieu : **Maison du Département**

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



« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

QUILLAN

Accompagnement individuel de 45 mn sur rendez-vous

Les Mercredis 7 Janvier ; 4 Février 2026

Lieu : **Maison des Solidarités -**

7 bd Charles de Gaulle

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

... des rencontres conviviales

Les bénévoles de l'association « Petits Frères des Pauvres » animent toute l'année des moments de convivialité.

À CHALABRE, ils vous invitent à partager un moment convivial autour d'un **GOÛTER DE NOËL ANIMÉ** : Musique, gourmandises et bonne humeur seront au rendez vous.

Le jeudi 18 décembre 2025 de 14h30 à 16h30

Lieu : salle Charles Amouroux (place Charles Amouroux)

Contact et inscription : 07 56 30 47 83

Baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr

À ESPERAZA

« RENCONTRES ET ATELIERS à l'EHPAD GAUDISSERT »

L'équipe des bénévoles d'Espéraza vous propose, une fois par mois, une rencontre sous forme d'atelier et un goûter. Un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger.

Contact et inscription : 07 56 30 40 89



PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés



RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

« LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO »



WEB CONFÉRENCES/ Happy visio

Des rencontres en ligne pour échanger ; thèmes : les clés du bonheur après 60 ans, mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au mieux de sa forme, bien vivre son rôle de proche aidant...

Les mardis de 10h à 11h30

Connexion : www.happyvisio.com

Code partenaire CASFR



Le soutien des associations

LIMOUX - QUILLAN

« CINÉ DEBAT : LA FIN DE VIE ET L'ACCOMPAGNEMENT »

proposé par l'association des Soins Palliatifs de l'Aude

Projection du film **Plan 75** : de Chie Hayakawa

LIMOUX cinéma « l'Elysée » : jeudi 15 janvier 2026 à 20h30

QUILLAN cinéma « le Familia » : jeudi 22 janvier 2026 à 20h30

Être-là
Accompagner en Soins Palliatifs
ASP Aude



L'agenda des aidants



Vous accombez au quotidien un proche âgé de plus de 60 ans, vous êtes proche aidant.e.
Des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner :

➤ **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ** pour un accès aux droits au plus proche de vos besoins en tant qu'aidant :
APA, solutions de répit, formation, congé proche aidant, atelier collectif, écoute et soutien individuel.

➤ **GROUPE DE PAROLE** - Programme
Départemental d'Aide aux Proches Aidants

Animé par Camille CRABOL, psychologue

Vendredis 16 Janvier et 13 Février 2026 de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département – LIMOUX



➤ **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**

Gratuit et assuré par une psychologue à
l'Espace Seniors ou à votre domicile



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

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



**Les mercredis 7 Janvier et 4 Février 2026
de 14h30 à 16h30**

➤ **ATELIER STIMULATION COGNITIVE
AIDANT/AIDÉ**

**Les vendredis 23 Janvier et 20 Février 2026
de 10h à 12h**

Groupes animés par Perrine SAUMITOU Psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Pour tous ces groupes, ateliers de
l'Association France Alzheimer Aude :

Inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS,
Bénévoles FAA : **06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**



➤ **ATELIER RELAXATION – QI GONG**

Animé par Eric AUGOYARD



**Les lundis 12 Janvier et 16 Février 2026
de 14h à 16h**

Lieu : Comité de quartier de Flassian – LIMOUX

L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose :



« **Les après-midi détente** » :

**Les lundis : 7 et 16 Janvier ;
2 et 16 Février 2026 de 14h à 17h**

Des temps de loisirs et de convivialité

Lieu : salle 0 - 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, vous propose :

Des Ateliers diététiques :

1 jeudi par mois de 14h30 à 16h



www.afd.asso.fr

De l'Activité Physique Adaptée :
1 séance par mois (sur inscription)

Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX

Martine GLEYZES et M-Hélène LAMBERT,

Inscription obligatoire auprès de

Marie-Hélène LAMBERT au **06 73 38 73 61**

Le Comité Audois
France Parkinson



La **ligne téléphonique d'écoute** du comité Audois France Parkinson est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes des malades et de leurs aidants.

Contact : **06 58 30 15 30**
comite11@franceparkinson.fr
www.franceparkinson.fr

Le Pôle MND Occitanie



Vous accombez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive?

Vous recherchez des conseils, du soutien ?

L'équipe MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique,

la Ligne écoute Aidants. Nos psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Permanence téléphonique, gratuite et accessible
7j/7 de 18 à 22 h au 0806 806 830

Espace Seniors du Département de l'Aude

Moyenne et haute vallée

Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX

Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr

