

Lettre d'information

ESPACE SENIORS

Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

L'Automne est arrivé, et avec lui l'envie de se retrouver, d'échanger et de partager !

Dans ce nouveau numéro, retrouvez toutes les informations sur les activités qui vous sont proposées : le programme de la journée festive des aidants, une conférence et des dépistages autour de la prévention des chutes, ainsi que de nombreuses animations proposées dans le cadre de la Semaine bleue.

Des rendez-vous pour s'informer, se divertir, créer du lien et prendre soin de soi. Nous vous souhaitons une belle lecture et un très bel automne !

FLASH INFO : Pour recevoir la lettre d'info par e-mail plutôt que par courrier, envoyez simplement vos coordonnées sur esmoyenneethautevallee@auode.fr

Moins de papier, plus de fluidité

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, L'IMPORTANT C'EST D'EN PARLER !

En France, les chutes des personnes de 60 ans et plus, entraînent chaque année plus de 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès.

Ces chutes ont des conséquences physiques, sociales, psychologiques, et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie. Elles représentent la première cause de passage aux services des urgences.

3^{ème} JOURNÉE NATIONALE

PRÉVENTION DES CHUTES

à LIMOUX

Jeudi 24 septembre

Maison du Département



ENSEMBLE, AGISSONS
pour une vie plus sûre,
autonome et épanouie !

9h : Accueil public – Renseignements et stands partenaires

10h : Visio conférence : Professeur Hubert Blain

Gérontologue - CHU de Montpellier

13H30 – 17h30 : Évaluation des capacités physiques (sur inscription)

Cette journée vous permettra de trouver des informations utiles pour :

Savoir repérer le risque de chute, choisir un atelier d'Activité physique, trouver des infos sur la Nutrition, comment aménager son Logement et sortir en sécurité, les aides techniques, la téléassistance, des conseils pour surveiller sa Santé, et, en cas de chute apprendre à se relever ...

La chute n'est pas une fatalité !

En luttant contre la banalisation des chutes, le déni ou la peur de tomber, on réduit le risque de chute et ses conséquences parfois fatales.



Gratuit sur Inscription : Association Ma Vie 06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER

« MARCHÉ EN NATURE, SOPHROLOGIE, MARCHÉ AFGHANE »

12 SÉANCES/ ELISE LABYE Sophrologue

Un programme de 12 séances collectives de sophrologie, alternant 6 séances en salle et 6 séances en pleine nature avec marche afghane. Une parenthèse pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps et retrouver énergie, calme et vitalité, au fil des séances.

les Vendredis à partir du 25 Septembre 2026 de 10h à midi

à LIMOUX : Maison du Département - avenue André Chenier

Inscriptions : Elise LABYE au **06 70 01 80 39**



La Journée festive des aidants

Être aidant, quésako ?



14h15

Spectacle de et par ... « les Ninou »
Anne-Erell TOR et Sophie BELVISI,

« des Aidants chantés »

un spectacle sous forme d'émission de radio dédié
à ceux qui accompagnent : **les aidants**



Informations

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Jeudi 15 octobre de 13h à 20h
Au cinéma « l'Élysée » à LIMOUX

Une journée pour se divertir, s'informer ...

Soutenir un proche qui prend de l'âge nécessite parfois d'être soutenu soi-même.

AIDER, oui ! en gardant la santé, en étant informé pour trouver des ressources et mieux accompagner ses proches.

13h

Ouverture des stands d'information

Cette journée de rencontre avec les professionnels vous apportera de nombreuses réponses sur le maintien à domicile, les structures pouvant aider en cas de difficulté ou besoin de répit, ainsi que les associations qui soutiennent nos aînés.

16h

Venez partager une collation et échanger
avec les professionnels du territoire.

18h30

Spectacle d'humour de ... et par ...
Sophie BELVISI



Sur scène, Sophie nous plonge dans son vécu personnel avec une sincérité désarmante : celui d'une fille qui voit sa mère sombrer dans un Alzheimer précoce.

« Un spectacle que vous n'êtes pas prêts d'oublier ! » Sophie répondra à vos questions après la représentation.

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, vous accueille :

- à **LIMOUX** : du lundi au vendredi **sur rdv**, : 9/12h et 14/17h à la Maison du Département – av, André Chenier
- à **QUILLAN** : Un mercredi par mois **sur rdv** à la Maison des Solidarités - 47 bd Charles de Gaulle

- **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ** pour répondre aux besoins des aidants : accès aux droits, 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
Vendredi 9 Octobre 2026 de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**
Gratuit et proposé par une psychologue à l'Espace Seniors ou à votre domicile

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



Association France Alzheimer Aude le Collectif des Partenaires de la Moyenne et Haute Vallée

- **GROUPE DE PAROLE**
Un espace de rencontre et d'échanges
Mercredi 14 Octobre 2026
de 14h30 à 16h30



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 STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ**
Le vendredi 23 Octobre 2026
de 10h à 12h

Groupes animés par *Perrine SAUMITOU* Psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX



- **ATELIER RELAXATION – QI GONG**
Animé par *Eric AUGOYARD*
Le lundi 19 Octobre 2026

de 14h à 16h



Lieu : Comité de quartier de Flassian – LIMOUX

Association Alzheimer, un autre regard



« **Les après-midi détente** » :
Les lundis : 5 et 19 Octobre 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**
et/ou Anne PINILLA : **06 09 57 64 80**

Les après-midi détente accueillent les malades et leurs aidants pour des moments de convivialité, d'échange et de loisirs.

Durant 3 heures, des bénévoles motivés et formés proposent, après le café d'accueil, des jeux, des activités manuelles, des exposés, de la danse et de l'activité physique adaptées, des visites aux alentours. Le tout dans l'échange et la bonne humeur.

Un groupe de parole animé par un médecin retraité est régulièrement proposé aux aidants. L'après midi se termine par un goûter.

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 accompagnez une personne atteinte **d'une maladie neuro-évolutive**?
Vous recherchez des conseils, du soutien ?
Vous avez **des questions** ?
Vous souhaitez obtenir **des informations claires** ?

Appelez au : **06 16 83 95 17**
contact@mnd-occitanie.fr



Répondez à ce quiz, et découvrez quel aidant vous êtes ?

1. Apportez-vous une aide à une personne de votre entourage et à qui ?

- ☐ Oui, à un ou une ami(e)
- ☐ Oui, à un ou une voisin(e)
- ☐ Oui, à un membre de ma famille
- ☐ Oui, à un ou une collègue

2. A quelle fréquence apportez-vous ces services ?

- ☐ 1 fois par mois
- ☐ 3 à 5 fois par mois
- ☐ 2 à 3 fois par semaine
- ☐ Tous les 2 jours, voir tous les jours

Vous avez répondu OUI au moins à une question, Vous semblez faire partie des 11 Millions d'Aidants recensés en France.

3. Quelle incidence cela a-t-il sur votre quotidien ?

- ☐ Aucune
- ☐ De la fatigue psychique et/ou physique
- ☐ Des absences au travail
- ☐ Un déséquilibre de mon budget
- ☐ Une perturbation de ma vie sociale

Association des Diabétiques Occitanie



AFD
Association des Diabétiques
Occitanie
www.afd.asso.fr

Ateliers diététiques :

1 jeudi par mois de 14h30 à 16h

Activité Physique Adaptée :

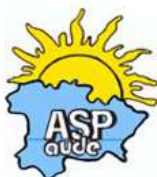
Dernier vendredi du mois à 14h30

Lieu : Salle Marcérou– Place Alcantara à LIMOUX

Inscription obligatoire auprès de *Martine GLEYZES*
Marie-Hélène LAMBERT au **06 73 38 73 61**



Association pour le développement des soins palliatifs



à Limoux, Chalabre, Quillan

Les bénévoles apportent une écoute, un réconfort et un soutien, aux personnes gravement malades et à leurs proches sans aucun jugement, projet et dans une démarche laïque.

Siège: 2, rue Jean Moulin - 11610 Pennautier

Contact : asp-aude@orange.fr

Femmes jusqu'au bout des seins et la Ligue contre le cancer



Ouvert aux personnes traitées pour une pathologie cancéreuse ou en post traitement, ainsi qu'à leurs aidants.

Groupe de parole :

Tous les derniers mardis du mois à 14h

Activité Physique Adaptée

Tous les Jeudis de 15h45 à 16h45

Lieu : Salle Marcérou– Place Alcantara à LIMOUX

Renseignements : au **04 68 72 44 77**

ou **06 83 57 82 93** cd11@ligue-cancer.net



Mammobile Dépistage du cancer du sein

Pour toutes les femmes de 50 à 74 ans n'ayant pas réalisé de mammographie depuis au moins 2 ans.



**Réservation
ouverte sur
Doctolib 2 mois
avant la date**

DÉPISTAGES en Haute Vallée :

en **Novembre** : le **23** à **ESPERAZA** le **24** à **BELCAIRE** le **25** à **AXAT**

Les rendez-vous du numérique

« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

Le programme « **Senior Connecté** » vous propose :
des **ATELIERS COLLECTIFS** à thème :

En Octobre : Scanner, partager un devis à ma mutuelle en un clic (smartphone sous Android)

et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS**

avec un **animateur numérique**, afin de vous accompagner dans vos démarches.

à LIMOUX

Les lundi 12 et lundi 19 Octobre

entre 9h30 et 12h30 et à 15h30

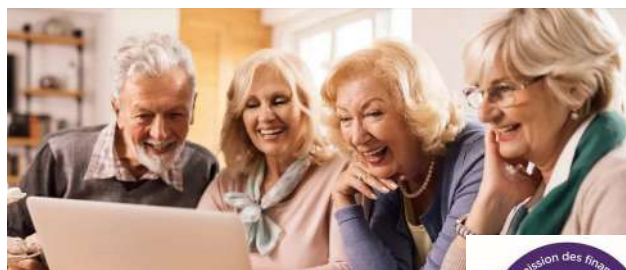
Accompagnement individuel de 45 mn
sur rendez-vous

Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30

Vous pouvez vous inscrire à un atelier par mois ...

Lieu : Maison du Département

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



à QUILLAN

Le Mercredi 7 Octobre

Accompagnements individuels
de 45 mn sur RV

Entre **9h30 – 12h30** à la Maison des Solidarités
- 7 bd Charles de Gaulle

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

Ateliers collectifs de **14h à 16h30** au Club de la
bonne humeur - 1 place de la République

à CHALABRE

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30

les Mardi 6 et Mardi 20 Octobre (sur inscription)
Accompagnements individuels de 45 mn sur RV
à 11h30 et entre 13h30 et 16h30

Lieu : Salle de l'Abattoir – rue Charles Amouroux

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



Vous souhaitez agir pour votre santé ?

PRENDRE SOIN DE VOUS
DEPUIS CHEZ VOUS !

Cap Prévention Seniors vous ouvre les portes d'un accompagnement complet et personnalisé 100 % gratuits, accessibles en visioconférence depuis votre domicile. .

Accédez aux 850 activités annuelles de **HAPPY VISIO** en direct et en replay. Et parce que certaines situations nécessitent un regard individuel, des consultations en tête-à-tête avec des experts de santé sont également proposées aux seniors en situation de fragilité, pour un suivi sur mesure et bienveillant.



Pour accéder à ces contenus en ligne, nous vous proposons de remplir le questionnaire d'inscription sur :

happyvisio.com code partenaire **DECLICSANTE**

Besoin d'aide ? **01 76 28 40 84**

contact@happyvisio.com

Nouveau !



« PARLONS SCIENCES EN S'AMUSANT ! »

Les Petits Débrouillards, association d'éducation populaire en sciences, vous invite à participer à des ateliers scientifiques ludiques : une occasion de découvrir, expérimenter et échanger sur les sciences. La thématique abordée sera **Saveurs savantes** en écho à la fête de la Science.

le Mardi 6 Octobre 2026 de 9h à midi

à LIMOUX : Maison du Département -
avenue André Chenier

Inscriptions : Anaïs au **06 41 13 81 08**



« POURSUIVEZ L'EXPERIENCE ! »

L'association sera présente avec le camion laboratoire Gaston et proposera des ateliers aux habitant.es toujours autour de la thématique **Saveurs savantes**. Venez expérimenter et échanger sur les sciences avec vos enfants, petits enfants, voisin.es, animaux de compagnie !

le Mercredi 7 Octobre 2026 de 10h à 17h

à LIMOUX : Parc de Cluny – 31 Av, Oscar Rougé

Accès libre et gratuit

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

11 ATELIERS/ Camille CRABOL, psychologue
Des rencontres pour échanger ensemble.
Un moment de lâcher-prise et de convivialité
pour tous les seniors.

Jeudi 22 Octobre 2026 de 14h à 16h

à LIMOUX : Maison du Département -

Entrée libre et gratuite

Ensemble
CONTRE L'ISOLEMENT,
POUR DES LIENS QUI COMPTENT !

à QUILLAN

à la maison de retraite La Coustète

Lundi 5, Mardi 6 et Mercredi 7 Octobre de 14h à 17h

REGARDS PARTAGES avec la Compagnie des vents

Maquillage, coiffure, espace photo et portraits, musique,
et, goûter convivial.

Sur Inscription

Vendredi 23 octobre de 14h à 17h

CONTE AVEC GOUTER

Sur inscription



à LIMOUX

à l'Atrium du CH de LIMOUX

Mardi 13 octobre à 17h30

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION

« Souvenirs de Vacances »

Cet évènement s'inscrit dans le cadre de la
Semaine Bleue 2026.

L'exposition mettra en valeur les souvenirs de
vacances des personnes accompagnées par
l'équipe de Limoux, ainsi que les vidéos réalisées
lors de leur séjour.



RÉUNION D'INFORMATION

« LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES »

Animée par la Gendarmerie Nationale

Abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux

personnes, arnaques en tous genres, internet, etc...

Il convient donc de redoubler de vigilance en

respectant les conseils simples qui seront prodigués à
l'occasion de cette rencontre.

Mercredi 7 Octobre 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : La DIGNE D'Aval

foyer municipal – av. de la Plaine

Entrée libre et gratuite

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



à LIMOUX

Lundi 3 Novembre de 14h à 17h

APRÈS-MIDI CONVIVIAL

Une animation organisée autour de Jeux de Société
et Gourmandises.



à PUIVERT

à la nouvelle salle polyvalente

Mercredi 1^{er} Octobre à 15h

YOGA ADAPTE et MASSAGE

à 16h

PROJECTION DU FILM « TRACES DE VIE »

Avec goûter partagé

Ouvert à tous

à PUIVERT

à la nouvelle salle polyvalente

Mardi 20 Octobre à 16h

SPECTACLE, ATELIER ET RÉCOLTE DE

PAROLE avec Marie Mercadal – Cirk Oblique

à 17h

PROJECTION DU FILM « TRACES DE VIE 2 »

à 18h30

Apéritif partagé



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS : 07 56 30 47 83