

Retrouvez les prochains ateliers de préventions financés par la « Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie », une réunion d'information gendarmerie « **Les seniors face aux arnaques** », une enquête sur « **la santé en Occitanie** », un quiz et diverses informations avec « **les Chroniques de Mazette** ».

## Agenda

Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

### **CAMPAGNE SUR AUDE** « Retrouver plus d'amplitude dans les mouvements du quotidien »

A partir du Lundi 27 mars 2023 de 14h à 15h  
**1 CONFERENCE / 10 ATELIERS** / Sophie GEULIN  
association VIVEKA

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

Lieu : Salle des Aînés – Allée du Foyer

Inscription : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

### **COUIZA** « Seniors, à l'écoute de votre santé ! »

Lundi 17 avril 2023 de 14h à 16h  
**CONCERT/CONFERENCE** / Mutualité Française Occitanie

Conférence sur les risques auditifs suivis de tests (audition, vue, diabète, tension artérielle, fragilité avec intervention de l'Espace Seniors et de l'équipe de la clinique de la fragilité/USSAP.

Lieu : Salle Polyvalente Robert Capdeville  
Rue d'Aude

Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

### **LIMOUX/ ROQUEFEUIL** Atelier « Bien-être Multisensoriel » **ATELIERS** / Pascale MARTIN

15 séances : A travers une activité en petits groupes, apprendre à prendre soin de soi, partager des astuces et des recettes Bien-être, stimuler ses 5 sens.

#### **ROQUEFEUIL**

A partir du 4 avril 2023 de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Montagne

#### **LIMOUX**

A partir du Jeudi 6 avril 2023 de 14h30 à 16h30

Lieu : Maison du Département

Inscription : Pascale MARTIN au 07 54 35 65 54

### **COURNANEL** « Les seniors face aux arnaques » **RÉUNION D'INFORMATION** / Animée par la Gendarmerie Nationale



En 2022, le groupement de gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude ont décidé de fixer leur collaboration dans une convention de partenariat tripartite intitulée « **Opération tranquillité Seniors** ». Les professionnels sociaux du département et du groupement de gendarmerie ont ainsi un objectif commun : conjuguer leurs efforts pour une vigilance renforcée des personnes âgées afin de réduire leur vulnérabilité et de lutter plus efficacement contre les vols et atteintes volontaires les visant.

C'est dans ce cadre que l'Espace Seniors Moyenne et haute vallée, en partenariat avec la commune de **Cournanel** a sollicité l'intervention de la gendarmerie pour mener une réunion d'information et de sensibilisation destinée aux seniors : « **LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES** ».

Les abus de faiblesse, atteinte aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet...tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance. **Entrée libre et gratuite.**

**Le mercredi 12 Avril 2023 de 15h à 17h**  
**Salle des Fêtes – Rue de l'Ecole - COURNANEL**



## « SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

Le programme « Senior Connecté » en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD** s'adresse aux personnes débutantes comme aux personnes qui ont déjà utilisé un ordinateur. L'**ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS à thème le matin et des RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS les après-midi** afin de vous accompagner dans les démarches, à **QUILLAN** et à **LIMOUX**.

### ➤ à QUILLAN

Tous les 1<sup>er</sup> mercredis du mois



### ➤ à LIMOUX

Tous les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois

#### 📍 Sécurité et numérique (Arnaques et Cybercriminalité)

QUILLAN : le Mercredi 5 avril de 9h30 à 12h

#### 📍 Utiliser l'appareil photo, retrouver/partager les photos

QUILLAN : le Mercredi 3 mai de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure l'après-midi

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan



#### 📍 Savoir gérer ses fichiers, les dossiers, utiliser l'explorateur de fichiers et la clé USB

LIMOUX : le Mercredi 12 avril de 9h30 à 12h

#### 📍 S'informer sur Internet

LIMOUX : le Mercredi 26 avril de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure l'après-midi.

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

L'Espace seniors vous reçoit à QUILLAN :

le mercredi 19 avril 2023

sur rendez-vous au 04 68 69 79 60

À la Maison des Solidarités –  
47 Bd Charles de Gaulle

### ➤ à LIMOUX

2 journées « Accompagnement individuel » ont été rajoutées de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

les mardis 4 avril et 30 mai 2023



## « Votre santé c'est vous qui en parlez le mieux! »

Vos besoins de santé sont au cœur des préoccupations de l'Agence Régionale de santé en Occitanie.

Vous souhaitez exprimer votre avis, vos idées et vos propositions pour bâtir des solutions pour la santé près de chez vous : cette consultation citoyenne vous donne la parole pour fixer les priorités du Projet régional de santé 2023-2028 en partageant avec vous un même objectif : mieux répondre à vos besoins de santé dans chaque territoire.

Votre santé, c'est le moment d'en parler!

[jeparticipe.occitanie.ars.sante.fr](http://jeparticipe.occitanie.ars.sante.fr)



## « Devenez bénévole d'accompagnement »

L'Association audoise pour le développement des soins palliatifs recherche de nouveaux candidats à la formation de bénévoles.

Cœuvrez au sein d'une équipe en accompagnement des malades par votre présence et par votre écoute.

Renseignements : Associations pour le développement des Soins Palliatifs dans l'Aude

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



## LOGEMENT ADAPTÉ : Quiz d'auto évaluation et astuces .



Suite à un projet-recherche sur « **mon domicile, savoir l'habiter, l'aménager et le sécuriser pour y rester le plus longtemps possible** » porté par la CARSAT-LR, l'association gardoise « **Gard'et Autonomie** » propose un Quiz d'auto évaluation à réaliser pour soi ou pour un proche afin de faire un point sur sa situation personnelle et bénéficier d'astuces simples à mettre en place pour aménager et sécuriser son logement dans le but de faciliter son quotidien.

Vous pourrez retrouver ce Quiz sur leur **site internet « gardetautonomie.com »** à la page « ressources » ou via le lien :

<https://form.jotform.com/221042264149347>

Vous y trouverez aussi dans « **Les petites chroniques de Mazette** » une information riche et complète sur la thématique de l'aménagement du logement et de la vie au quotidien (nutrition, activités, évènements, idées et bons plans... ) – comme ci-dessous :

Vous avez fait le quizz et vous avez besoin d'aide pour mettre en place un aménagement, vous avez des questions ?... Pour toutes informations ou orientations vers les organismes du département de l'**Aude**, contactez :  **votre Espace seniors au 04 68 69 79 60**

### Extrait des « Petites chroniques de Mazette » :



#### LES MAINTIENS

Que ce soit pour prévenir les risques de chute chez les personnes âgées ou bien pour aider les petits enfants et toutes autres personnes à se déplacer, la barre d'appui reste l'alternative idéale dans les salles de bain, les baignoires et douches, les toilettes, les escaliers, la chambre et les couloirs, etc.

Il existe plusieurs types de barres d'appui avec des modèles très différents : barre d'appui verticale/inclinée, barre de redressement, main courante, etc. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel pour adapter précisément vos besoins à votre logement et votre situation.

#### Nos 7 astuces :

1 - Pour vous aider dans les **déplacements**, vous pouvez **installer des barres d'appui** pour vous tenir dans les WC, la baignoire, la douche, mais aussi la cuisine et les couloirs. Vous pouvez également **ajouter des rampes dans les escaliers** si vous n'en avez pas déjà.

2 - Les **barres de redressement** pour le lit et les fauteuils ou canapés **avec des accoudoirs** permettent de **se relever bien plus facilement**.

3 - Pour faire vos vitres, des **outils à long manche** pourront vous aider pour nettoyer au-dessus ou en dessous d'un meuble, **plutôt que de monter sur un tabouret** ou trop vous baisser.

4 - En installant une **douche à l'italienne** (sans marche ou rebord) à la place de votre baignoire, vous **diminuerez les risques de vous faire mal** en l'enjambant ou de glisser.

5 - Pour **ne pas glisser**, vous pouvez **ajouter des tapis de bain ou revêtements antidérapants** dans la salle de bain et la cuisine ainsi que des bandes antidérapantes sur les **arêtes des marches d'escaliers**. Vous pouvez aussi installer un **tabouret/siège très stable** dans la baignoire pour venir vous assoir pendant votre toilette ou vous reposer si vous fatiguez facilement et rapidement.

6 - Une **salle de bain bien aérée** et ventilée évitera moisissures et sols humides. Les **fenêtres à oscillo-battant** peuvent être de bonnes astuces à mettre en place.

7 - **Dans chaque pièce de votre maison**, vous pouvez **placer une assise** pour venir vous reposer facilement et rapidement **lorsque vous vous sentez fatigué**.

# Programme en direction des Aidants Familiaux

PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :



## LE 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 / Camille CRABOL, psychologue**

**ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ**

### QUILLAN

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | **Aude**

#### UNE REUNION POUR S'INFORMER...

Jeudi 23 mars 2023 à 14h

Temps de partage et d'échange autour d'un goûter ; l'occasion de présenter les différents programmes et aides proposés par l'espace seniors...

#### UN CAFÉ, UNE RENCONTRE...

Mardi 18 avril 2023 à 14h

Café-rencontre : à travers un moment de plaisir et de convivialité échanger et rencontrer d'autres personnes...

#### L'ART DE (se) RACONTER...

Jeudi 22 juin 2023 / 14h30 – 16h30

Un atelier de médiation par la photographie... Raconter l'image, c'est finalement se reconnecter avec soi-même...

**Animation : Camille CRABOL, psychologue – Bénédicte DUPRÉ, assistante sociale Espace seniors**

Lieu : Salle René PONT – 4 quai du Pouzadou

Renseignements : Espace seniors 04 68 69 79 60

L'association **France ALZHEIMER AUDE** et le **Collectif de partenaires de la Moyenne et haute vallée** vous proposent :

#### LE GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**1 mercredi par mois / 14H - 16H**

**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**

Lieu : Maison du Département – LIMOUX



#### L'ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

**1 vendredi par mois : 10 h – 12 h**

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi / **Nicolas CHAPLAIN**

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

#### L'ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong) / **Eric AUGOYARD**

**1 lundi par mois : 14 h – 16 h**

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Programme disponible dans votre espace seniors

### 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

Un Lundi sur 2 de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

**Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06**

**Anne PINILLA : 06 09 57 64 80**

# Préparez votre séjour vacances!

➤ Organisé par l'association **Familles Rurales** et l'**ANCV**, dans le cadre du programme « Seniors en vacances » un séjour vous est proposé **du 1<sup>er</sup> au 8 juillet** au village club Miléade de Port Barcarès.

Tarifs adaptés : pension complète, animations et excursions incluses. Visite de Collioure, journée en Espagne, visite d'un domaine viticole... soirées dansantes, balades pédestres...

**Information et réservation** : Familles rurales Aude au **04 68 71 49 78**

**Découvrez le village vacances de Port-Barcarès :**

Entièrement piéton et équipé d'une piscine avec un espace balnéo. Idéalement situé à 350 m de la plage et au cœur d'une station balnéaire dynamique, c'est un point de départ idéal pour combiner détente et découverte touristiques du pays catalan tout en profitant d'animations quotidiennes.

➤ L'association **France Alzheimer et maladies apparentées**, organise des séjours vacances « à thème », « détente » ou bien « solo », vous pouvez vous procurer le catalogue, vous renseigner ou bien vous inscrire auprès de **France Alzheimer Aude** au **04 68 65 35 80** ou sur **www.francealzheimer-aude.org**

