

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

Bientôt la rentrée!

L'espace seniors de la moyenne et haute vallée vous propose de vous inscrire à de nouvelles activités ! Activités physiques, cognitives, culturelles, ludiques, de bien être, en salle ou en pleine nature... ateliers santé, dépistages et rencontres informatives ... tout un programme pour prendre soin de soi au quotidien et vieillir entouré et en bonne santé !

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Espace Seniors MHVA.

Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyennehautevallee@auode.fr



Agenda

ESPERAZA

« CINÉ-DÉBAT » Le mercredi 24 septembre à 13h30

Film « **Les vieux fourneaux 2** » de Christophe Duthuron

Animé par l'Association Petits Frères des Pauvres et Camille CRABOL, Psychologue

« Pour venir en aide à des migrants qu'il cachait à Paris, Pierrot les conduit dans le Sud-Ouest chez Antoine. C'est un véritable chamboulement pour les réfugiés qui débarquent à la campagne au milieu de ces hôtes à l'hospitalité légendaire. Et comme une surprise n'arrive jamais seule, Pierrot et ses copains vont se retrouver dans une situation cocasse puisqu'ils s'engagent dans une campagne électorale... »

Lieu : Salle du Bari – Centre Culturel – 20 av. de la Gare

Inscription : au 07 85 09 31 24

La projection sera suivie d'une discussion animée par des professionnels afin d'échanger sur les émotions et réactions que le film suscite.

ST FERRIOL

« SANTÉ VOUS BIEN ! »

CONFERENCE/ ATELIERS / Ma VIE

Le 4 septembre 2025 à 10 h

Une conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée ». Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors et Alimentation. Ateliers de septembre à Novembre 2025

Lieu : Salle des Fêtes

Inscription : association Ma VIE au 06 15 83 69 27

CHALABRE

« AGIR POUR MA SANTÉ »

CONFERENCE/ ATELIERS / Ma VIE

Le 4 septembre 2025 à 14 h 30

Une conférence « Nutrition, équilibre, habitat : Clés d'une retraite en santé ». Présentation des ateliers collectifs « Habitat », « Alimentation » et « Gym Equilibre ».

Ateliers de septembre à Novembre 2025

Lieu : Conférence à la Mairie

Ateliers : Salle de l'Abattoir

Inscription : association Ma VIE au 06 15 83 69 27



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs



LIMOUX

« LA CULTURE S'INVITE CHEZ VOUS »

NOUVEAU

4 ATELIERS / Familles Rurales de l'Aude

1. Présentation du dispositif « **CulturMoov** »
2. Présentation des aides aux vacances
3. Présentation du dispositif « **Culture du Cœur** »
4. Conférence en ligne sur l'histoire de la gastronomie Française – **Goûter convivial**

Les mardis 9, 16, 23 et 30 sept de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Maison du département – av. André CHENIER

Inscriptions : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

« CUISINONS LA NATURE, CUEILLETTE ET RECETTES »

5 SÉANCES / Laurie BEAUFILS

REPRISE

Le 15 septembre 2025 de 14h à 17h

Balade découverte des plantes comestibles suivie d'un atelier de cuisine sauvage. Un moment de détente, de partage et de convivialité.

Rdv : Maison du département – av. André CHENIER

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

L'Espace seniors MHVA au service des personnes de plus de 60 ans et de leurs aidants :

un lieu d'accueil, d'écoute, d'information qui vous soutient dans les démarches.

Permanence à QUILLAN : Un mercredi par mois **sur rdv** à la Maison des Solidarités
47 bd Charles de Gaulle

à **LIMOUX** : les jours ouvrés de 9h à 12h et 14h à 17h

à la Maison du département – av. André CHENIER

Agenda (suite)

LIMOUX

« GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE (QI GONG) »

12 SÉANCES / Association Fleur de Prunier

Ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

du 1^{er} au 15 sept : les lundis : 10h30 /11h30

et du 25 sept au 27 nov : les jeudis : 14h /15h

Lieu : Comité de Quartier de Flassian - 1 rue des Etudes

Inscription : comité de quartier au **06 76 71 33 12**

QUIRBAJOU

« LES 5 SAISONS DE L'ÉNERGIE »

Ateliers 4 et 5 : Automne et Hiver

Jeudis 2 oct et 20 nov de 14h30 à 16h45

5 ATELIERS/Virginie PRICK – Tradition TAÔ

Une conférence/atelier par saison pour comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise et de l'alimentation

Lieu : Maison des associations – rue du dépiquage

Inscription : Virginie PRICK au **06 36 21 14 13**

SUITE

VAL DU FAY

« SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES! »

6 ATELIERS/ Delphine BARAL, praticienne en aromathérapie

6 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer, connaître les hydrolats.

les vendredis du 12 sept au 17 oct de 10 h à 12 h

Lieu : Mairie de FA

Inscription : Delphine BARAL au **06 72 67 29 64**

QUILLAN

« MODELER POUR SE RETROUVER »

15 SÉANCES / Marie-Laure BOUCHERY

Ateliers de modelage. Aucun niveau requis.

Du lundi 8 sept au 24 nov : 14h30 - 16h30

Lieu : Salle Filaire – 2 rue Louis Ormières

Inscription : ML BOUCHERY **06 72 38 21 82**

REPRISE

SOUGRAIGNE

« BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR! »

5 SÉANCES / Patricia LARCHER

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

Conférence le mardi 16 septembre à 10 h

Ateliers les 30 sept, 14 et 28 oct et 21 nov : 10 h/ 12h

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

Lieu : Salle de la Mairie – Place de la Fontaine

« CUISINE SANTÉ ET PLAISIR »

CONFÉRENCE + 3 SÉANCES / Julien ESPEJEL

Mise en œuvre de recettes répondant aux besoins nutritifs spécifiques des seniors (moins de sucre, besoin de protéines...) dans un cadre convivial avec des recettes savoureuses.

Conférence le 23 septembre à 10h

Ateliers les 7, 21 oct et 4 nov de 9h à 12h

Inscription : Julien ESPEJEL au **06 58 08 57 73**

Lieu : Salle de la Mairie – Place de la Fontaine

ESPERAZA

«MEDIATION ARTISTIQUE »

6 ATELIERS/ SANDRINE HUGOT

6 séances pour libérer son potentiel créatif à travers un moment de partage et de convivialité

Les lundis du 22 sept au 10 nov : 14 h/ 16h

Lieu : Salle du Maroc – Centre Alibert

Inscription : Sandrine HUGOT au **06 87 85 19 86**

REPRISE

CASTELRENG

« J'AMÉLIORE MON SOMMEIL ET MA MÉMOIRE » -

14 SÉANCES / Marie Annick REGOND Sophrologue

Nouvelles séances sur la mémoire

Les lundis du 15 sept au 10 nov : 14h30 - 16h30

Lieu : Foyer Av. Gabriel Raynier

Inscription : Marie-Annick REGOND **06 85 23 67 96**

LADERN SUR LAUQUET

« DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES ET BASES DE L'AROMATÉRAPIE ! »

6 SEANCES/ Iona Gontier, L'Ortie

Deuxième cycle de 6 séances

Les mardis du 16 sept au 21 oct: 14h30 à 16h

Lieu : Espace Christiane et Jean Guilaine

Inscription : Mairie de LaderN sur Lauquet
au **04 68 69 40 71**

REPRISE

VILLELONGUE d'AUDE

BIODENZA « Danse la Vie »

13 ATELIERS/ Laurence DAVID

Ateliers d'expression corporelle ludique en musique, pour stimuler la joie, l'estime de soi et la vitalité.

Les mardis du 30 sept au 13 janv de 10h15 à 12h15

Lieu : salle des fêtes

Inscription : Laurence DAVID au **06 61 62 19 21**

NOUVEAU

LIMOUX

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

9 ATELIERS/ Camille CRABOL, psychologue

Des rencontres pour échanger ensemble.

Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.

Les mercredis 17 sept et 15 oct 2025 de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département –

Av. André Chénier –

Entrée libre et gratuite



L'AGIRC-ARRCO à votre rencontre

En partenariat avec la commune de CHALABRE, le **Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc-Roussillon** organise une tournée dans le département à bord du véhicule « L'Agirc-Arrco à votre rencontre » pour répondre à vos questions et vous proposer des dépistages gratuits en partenariat avec l'USSAP / SSR fragilité, la CPTS et l'Espace Seniors MHVA et les professionnels du territoire.

Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets qui nous concernent tous notamment en cas de besoin de soutien à domicile, d'adaptation du logement, de solutions de répit pour les aidants, de prévention, de solutions d'hébergement pour les personnes âgées.

Ce sera l'occasion également d'échanger avec un conseiller de l'**Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco** qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion, cumul emploi retraite, futurs droits à la retraite pour les salariés etc...)

L'**Espace Seniors** guichet d'accueil unique et gratuit, soutient les seniors et leurs proches aidants et renseigne sur vos droits, les prestations et les services en coordination avec l'ensemble des partenaires du territoire.



accès libre
- gratuit

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



CHALABRE

Sur le parking
Place Francois Mitterrand
Jeudi 11 septembre 2025

de 10h30 à 16h

sans rendez-vous

Bénéficiez de nos conseils pour préparer votre retraite et faites le point, en fonction de votre parcours professionnel et personnel



Les démarches à réaliser

Vos droits à la retraite complémentaire



Les seniors face aux arnaques

Entrée
libre

À CAMPAGNE SUR AUDE

➤ Le 1^{er} octobre 2025 de 9h30 à 11h30

Lieu : Foyer Communal

À ST HILAIRE

➤ Le 1^{er} octobre 2025 de 14h à 16h

Lieu : Foyer Municipal Louis Boussieux – 7 rue du Béal

Venez vous informer

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors les plus fragiles et les moins informés sont plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse..

Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, arnaques en tous genres, internet, etc.

Autant de points qui seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc d'être moins vulnérables face aux actes de malveillance.



RÉUNION D'INFORMATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES



Réunion animée par :
la gendarmerie nationale
En partenariat avec les communes de
Campagne sur Aude et de St Hilaire



Informations au 04 68 69 79 60

Des places libres dans votre véhicule, ou pas de solution de transport pour vous rendre à cet atelier ?

Avez-vous pensé au covoiturage ?



Pour covoiturer :

Association la Trame : 04 11 66 99 12

En partenariat avec la plateforme départementale de covoiturage Mobil Aude
<https://mobil.aude.fr>





Animation numérique « Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

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.

À QUILLAN

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Mercredi 3 septembre: Stockage en ligne et sauvegarde

Utiliser le cloud, le drive

Mercredi 1^{er} octobre : Acteur de sa santé via le numérique

Utiliser les applications ICOPE, Doctolib, Ameli...

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin (11h45)

Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

À CHALABRE

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Lundi 15 septembre : Stockage en ligne et sauvegarde

Utiliser le cloud, le drive

Lundi 6 octobre : Acteur de sa santé via le numérique

Utiliser les applications ICOPE, Doctolib, Ameli...

Accompagnement individuel (45 mn)

Matin (11h45)

Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



À LIMOUX

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin 9h30 à 12h30

Après-midi (15h45)

Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30 :

Un atelier dédié aux débutants une fois par mois

Lundi 8 septembre : Démarches en ligne

France connect, mots de passe sécurisés

Lundi 13 octobre : La messagerie

Création d'une adresse mail, pièces jointes, spams

Et si vous maîtrisez déjà les bases...

Lundi 22 septembre : Stockage en ligne et

Sauvegarde - Utiliser le cloud, le drive

Lundi 20 octobre : Acteur de sa santé via le

Numérique

Utiliser les applications ICOPE, Doctolib, Ameli, etc...

Lieu : Maison du Département

Inscription : espace seniors au 04 68 69 79 60

Ateliers Informatique sur les communes



ST BENOIT

« **GÉNÉRATION @ 11** » initiation

10 ATELIERS / Familles Rurales de l'Aude

Ateliers d'initiation numérique.

Du lundi 8 sept au 17 nov de 10 h à 12 h

Lieu : Salle du Conseil Municipal

Inscriptions : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

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



ANTUGNAC

Les mardis du 2 sept au 21 oct : 9h - 12h

Lieu : Salle des associations - 14 rue du lavoir



MAGRIE

Les mardis du 2 sept au 21 oct : 14h - 17h

Lieu : Salle de Réunion – Mairie - 16 Place la Mairie

Inscriptions : MSA Services au 04 68 11 77 33



Lutter contre l'isolement des personnes âgées

« Les petits frères des pauvres » : une association pour AGIR ensemble, permettre à chacun de **nos aînés, souffrant d'isolement** et de solitude, **de vieillir le plus sereinement possible**, à travers des moments d'échange et de partage. Les bénévoles offrent une présence à une personne âgée et organisent des activités collectives...

A Chalabre, Limoux, Quillan et à Espérazza, les équipes bénévoles des Petits Frères des Pauvres organisent des rencontres pour lutter contre l'isolement des aînés.

Ces rencontres sont ouvertes (sur inscription) aux personnes âgées isolées de plus de 50 ans.

Contacts : Magalie VINGERDER, coordinatrice de Développement Social à Chalabre / Espérazza : 07 56 30 47 83

Séverine ZUCCARO CALDERON, coordinatrice de Développement Social à Limoux / Quillan : 07 85 09 31 24

Venez découvrir les « Espaces Naturels Sensibles » de l'Aude et les « Forteresses Royales » du Languedoc

Programme complet et informations sur
espacesnaturelsensibles.aude.fr

➤ LE BOUSQUET

« Des chauves-souris et des forêts »

4 KM/MOYEN

Le samedi 13 septembre – de 17h à 20h30

Lieu : Rdv devant la mairie

Réservation obligatoire par téléphone :

Natura Pirenèus - Carine Boucabeille au 06 79 05 46 64

Prévoir pique-nique et lampe de poche

➤ GINOLES

« Le karst, mémoire de l'eau »

2 KM / FACILE

Le samedi 11 octobre de 14h à 17h

Lieu : RDV aire de repos entre le col du Portel et

Coudons, parking au croisement de la RD613 et la RD59

Réservation obligatoire par téléphone :

Natura Pirenèus - Carine Boucabeille au 06 79 05 46 64

L'Ortie - Ioana Gontier

➤ MONTAZELS

« Changement climatique, quels arbres pour demain ? »

4 KM/FACILE

Le samedi 27 septembre de 14h à 17h

Matériel d'observation fourni.

Lieu : Rdv parking de la carrière au bord de la RD52, à droite en allant à Antugnac

Réservation obligatoire par sms :

Herba Venti - Laurie Beaufile au 06 31 77 00 34

➤ CHALABRE

« Balade gourmande et cuisine de fruits sauvages »

Le samedi 25 octobre de 9h à 12h30

4 KM / DIFFICILE

Lieu : RDV parking à proximité du magasin Arterris

En montant jusqu'à la chapelle du Calvaire, venez découvrir les arbres et petits fruits.

Réservation obligatoire par téléphone.

Atout Fruit - Solène Callarec, 07 77 77 95 02

L'Ortie - Ioana Gontier

Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique.

Si possible, prévoir un bocal de 250 ml.



Le samedi 20 septembre 2025 : journée européenne du patrimoine, venez découvrir nos Forteresses Royales du Languedoc candidates au patrimoine mondial de l'Unesco 2026.

➤ CHÂTEAU DE QUÉRIBUS

« Des insectes et des fleurs »

de 9 h à 12 h

Lieu : Rdv à l'accueil du château

1 KM/FACILE

Réservation obligatoire : Matériel d'observation fourni

Stéphanie Dubois au 06 81 44 84 70

➤ CHÂTEAU DE PEYREPERTUSE

« Oiseaux des Corbières et passages migrateurs »

de 10 h à 12 h

Lieu : Rdv devant le château,

0 KM/FACILE

monter depuis le parking gratuit du château

Réservation obligatoire : Matériel d'observation fourni

Mathias Roth au 06 62 77 17 97

➤ CHÂTEAU DE LASTOURS

« Astronomie en Carcassonnais »

de 21 h à minuit

Lieu : Rdv à l'accueil du château

1 KM/FACILE

Réservation obligatoire par mail : Jamy Delrieu,

Matériel d'observation fourni contact@stimulastro.org

Prévoir vêtements chauds, couverture, plaid, fauteuil.

➤ CHÂTEAU DE TERMES

« Des pattes, de la soie et du venin »

de 14 h à 16 h

Le samedi 20 septembre – Lieu : Rdv à l'accueil du château

Réservation obligatoire : Bastien Brunon au 04 68 45 24 51

Matériel d'observation fourni

1 KM/FACILE

➤ CHÂTEAU DE PUILAURENS

« Ces plantes qui nourrissent les oiseaux »

de 14 h à 16 h

Lieu : Rdv à l'accueil du château - Réservation obligatoire par mail : Sarah Corre, laudeaunat@laposte.net

Matériel d'observation fourni

3 KM/FACILE



RENCONTRES POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

CARCASSONNE

Journée Mondiale Alzheimer

Vendredi 26 septembre à 20h30

Représentation : Le théâtre école de Caunes minervois

Lieu : théâtre municipal Jean ALARY

Samedi 27 SEPTEMBRE de 9H à 18H

Ateliers : « Osez le Théâtre », Yoga du rire

Conférences : quid des nouvelles directives, de la Nécessité d'anticiper ; Comment éviter le Burn Out chez les aidants ? ...

Lieu : Fabrique des Arts



SPECIAL AIDANTS !

Vous accompagnez 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.
Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable auprès de votre Espace Seniors.

➤ GROUPE DE PAROLE

Animé par Camille Crabol, psychologue

Vendredis 19 septembre et 17 octobre de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département – LIMOUX



ACCOMPAGNEMENT dans les démarches
Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ



➤ 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**

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 3 septembre et 1 er octobre 2025 de 14h30 à 16h30



➤ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Les vendredis 19 septembre et 10 octobre 2025 de 10h à 12h

Groupes animés par Perrine SAUMITOU Psychologue



➤ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Animé par **Eric AUGOYARD**

Les lundis 8 septembre et 13 octobre 2025 de 14h à 16h



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**
Lieu : Maison du Département – LIMOUX



L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose
« Les après-midi détente » :



Les lundis de 14h à 17h

Les 8 et 22 septembre et 6 et 20 octobre 2025

Des temps de loisirs et de convivialité

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription :

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

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

L'Association des Diabétiques Occitanie, vous propose :



Ateliers diététiques :

1 jeudi par mois de 14h30 à 16h

Ateliers Activité Physique Adaptée :

2 mercredis par mois de 15 H 45 à 16 H 45

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

Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.

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 accompagnez 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.

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