

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

Dans cette lettre d'information,
des conseils pour aborder
l'été en toute sérénité.

FLASH INFO :

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

Moins de papier, plus de fluidité

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**, de 9h à 12h et de 14h à 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

Comment lutter contre la déshydratation ?

L'HYDRATATION SOUTENUE PAR LES PLANTES ET LE MOUVEMENT proposé par Elizabeth BIGOT et Ioana GONTIER

à **CHALABRE** : reprise des ateliers

Informations : Elizabeth BIGOT au 06 23 82 75 01

On nous dit souvent qu'il faut boire... et c'est vrai.

Mais avec les années, notre corps change doucement:
la soif se manifeste moins clairement, la peau et les
tissus retiennent moins l'eau.

Le mouvement se fait à l'écoute des sensations.

Il se propage progressivement agréablement, plus ou
moins ample et intense pour activer les circulations. Le
corps se redresse et s'allonge pour occuper tout son
espace. **La respiration** se calme, les tensions
diminuent, les fonctions naturelles s'harmonisent.

Les plantes quant à elles, ne sont pas seulement là
pour parfumer les tisanes. Elles **ont des propriétés
qui peuvent accompagner le corps en
douceur**. Certaines plantes améliorent le confort du
ventre : elles stimulent une digestion un peu ralentie et
aident à réduire les ballonnements. D'autres invitent le
corps à se détendre, ce qui permet au système digestif
de mieux faire son travail. Certaines encouragent une
circulation douce des liquides, ce qui apporte une
sensation de légèreté et de fraîcheur. Chaque
personne ayant son histoire et sa santé, **il est
important de choisir avec soin les plantes qui vous
conviennent vraiment**.

Bien s'hydrater, ça peut être simplement un trio de
gestes naturels : **boire, soutenir son corps avec les
plantes et rester en mouvement**. C'est une manière
douce et efficace pour préserver son confort, sa vitalité
et sa clarté d'esprit au fil du temps. C'est cette
approche globale, qui mêle herboristerie et yoga sur
chaise, que nous explorons lors de nos ateliers.

Et pourtant, boire ne suffit pas toujours. Pour
que l'eau joue pleinement son rôle, elle doit circuler
dans tout le corps afin d'être disponible pour nos
articulations et nos organes. C'est là que **le
mouvement (même tout doux) et les plantes
deviennent des alliés précieux**. Quand on bouge
un peu moins, l'eau a tendance à stagner, et cela
peut se traduire par des jambes lourdes, une
digestion lente ou une fatigue passagère.

Testez vous-même : à la selle, surélevez vos
pieds, comme les enfants 😊, redressez-
vous, respirez en soupirant "hhhaaa" puis laissez
l'air entrer. Détendez-vous, souriez...

**VAGUES DE CHALEUR,
DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER

MANTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOILETS LE JOUR

DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES

BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE

NE PAS BOIRE
D'ALCOOL

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15

ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES

Balades natures et santé

Retrouvez des sorties gratuites organisées
sur tout le département

entre mars et décembre 2026

sur le site des :

Espaces Naturels Sensibles de l'Aude
espacesnaturelsensibles.aude.fr

LES FRUITS D'ÉTÉ AU CONSERVATOIRE OUVERT DE LA VOIE VERTE

à **CHALABRE** le 29 août 2026
de 9h à 12h - Gratuit

15 km/Facile

Reine-Claude verte, pomme Pay bou, pêche Roussane
de Rodez... Tout un patrimoine fruitier à découvrir et à
goûter le long de la voie verte !

Réservation obligatoire par téléphone. 20 personnes

Apporter son vélo, casque et gilet fluorescent.

Dégustation de fruits.

Rendez-vous au parking de la voie verte

Portable +33 7 77 77 95 02 |

Atout Fruit – Solène Callarec

ENSEMBLE, PROTÉGEONS LES CHAUVES-SOURIS

à **BELVIANES-ET-CAVIRAC** le 29 août
de 17h30 - 21h

3 km / Moyen / ++ 6 ans

Le rôle des chauves-souris est essentiel, comme
insecticide naturel par exemple. Découvrons comment
les protéger lors d'une balade ludique et nocturne
autour du belvédère du Diable.

Réservation obligatoire par téléphone. 25 personnes
max.

Prévoir pique-nique et lampe de poche.

Rendez-vous au parking près de l'église

Portable +33 6 79 05 46 64 | Natura Pirenèus – Carine

Boucabeille | L'Ortie – Ioana Gontier

DE L'OURS DU ROUSSILLON

À L'OURS BRUN

à **ARTIGUES** le 27 juin de 14h30 à 18h

4 km / Moyen / + 6 ans

Gratuit

Dans la forêt qui a connu l'une des dernières chasses à
l'ours locales, nous vous conterons l'histoire de la
cohabitation avec le plantigrade dans les Pyrénées
audoises durant une balade naturaliste. Réservation
obligatoire par téléphone. 25 personnes max.

Portable : +33 6 79 05 46 64 | Natura Pirenèus –
Carine Boucabeille

Toutes
les activités
sont
GRATUITES



DES TRÉSORS DANS MON VILLAGE ET MA MAISON

à **COUIZA** le 25 juillet de 18h30 - 22h

2 km / Facile / + 6 ans

Gratuit

Pas besoin d'aller loin pour trouver des espèces
protégées. Nos villages et maisons peuvent abriter
animaux et végétaux rares. Mais méfiez-vous des
espèces « ordinaires » aux pouvoirs insoupçonnés.

Réservation obligatoire par téléphone. 25 personnes
max. Prévoir pique-nique.

Rendez-vous au parking des école

Portable +33 6 79 05 46 64 | Natura Pirenèus – Carine
Boucabeille | L'Ortie – Ioana Gontier

La tactique anti-tiques

Préparez la sortie

Couvrez vous le plus possible

Utilisez un répulsif adapté

Munissez vous d'un tire-tique

Après la sortie

Se doucher, vérifier ...

Si vous trouvez une tique :

Ne mettez pas de produits dessus,

Retirez la au plus vite

Glissez le tire-tique à la base

Tournez jusqu'à dévisser la tique

Désinfectez et consultez



Les rendez-vous du numérique



Les ATELIERS « COUP DE POUCE CONNEXION » animé par MSA Services

« COUP DE POUCE PERFECTIONNEMENT »

Vous souhaitez un Perfectionnement en informatique ? Nous vous proposons un atelier numérique de 8 séances de 3 heures, pour renforcer vos compétences en informatique de façon optimale et en toute sécurité.

à **MAGRIE** à compter du **11 septembre** les **vendredis de 9h à 12h** salle du conseil à la mairie

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

« PERFECTIONNEMENT génération @-11 »

Atelier animé par FAMILLES RURALES

5 séances de 2h pour développer de nouvelles compétences et approfondir les compétences acquises.

à **ST BENOÎT**, à la salle du conseil municipal

dès le **14 septembre** - les **lundis de 10 h à 12 h**

Inscription : Familles Rurales au **04 68 71 49 78**

Des ateliers INFORMATIQUES

avec Christophe MARTY

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

À **COUIZA** - à la salle verte - rue du stade
du **16 juin** au **27 octobre**,

les **mardis de 9h30 à 12h**

À **SOUGRAIGNE** - à la mairie - salle communale
du **23 juin** au **27 octobre**,

les **mardis de 14h30 à 17h**

12 séances pour s'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.

Renseignements et Inscription :

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

« Senior connecté : OUI mais @compagné »

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**

Les **Mercredis 15 Juillet** et **2 Septembre**
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 **LIMOUX**

En **Juillet** : **lundi 6** et **mardi 20**

En **Août** : **lundi 31**

En **Septembre** : **lundi 7** et **21**

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 ...

En Juillet : « Santé en ligne et accès aux soins : RDV, consultations, espace santé, Icope, j'installe mes favoris pour ne rien louper ! »

En Août : « Youtube : apprendre, découvrir, se divertir , toutes les fonctions en détail »

En Sept : « Sauvegarder et protéger ses données : "Par ce que l'on est jamais trop prudent !" (venir avec clef USB 3.1 ou 3.2 et ordinateur si souhaité)

Lieu : Maison du Département

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

à **CHALABRE**

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30

Les **2 et 27 Juillet** : Photos de voyage et d'ailleurs : prendre, classer, transférer aux proches (smartphone sous Android) vos prochaines vacances ?

les **8 et 14 Septembre** Sauvegarder et protéger ses données : « Par ce que l'on est jamais trop prudent ! » (venir avec clef USB 3.1 ou 3.2)

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**



Préparer la rentrée, réserver un atelier

« BIEN ÊTRE AVEC LES PLANTES, MOUVEMENTS ET GYM CÉRÉBRALE » ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AROMATHÉRAPIE proposé par Laurie BEAUFILS et Pascaline PAVARD (association HERBA VENTI)

8 séances de 2h : 4 Sorties à l'extérieur pour se familiariser avec les plantes locales et leur utilisation / confection de produits à base de plantes (baumes, inhalateurs et bougies de massage). 4 séances d'équilibration par le mouvement, moment d'activité corporelle, jeux d'écriture et de créativité graphique.

à **ST FERRIOL** à la salle polyvalente **les mardis de 9h30 à 11h30** **partir du 8 septembre**
Inscriptions : Laurie BEAUFILS au **06 31 77 00 34**

« PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHRO MARCHE EN NATURE ET LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE »

proposé par **Élise LABYE**

La Sophro-marche est une activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie à ceux de la marche en nature.

5 séances en extérieur – 5 séances en salle.

à **GINOLES** à la salle communale
les mardis de 14h à 16h à partir du 1^{er} septembre

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

« J'AMÉLIORE MA MÉMOIRE » proposé par Marie-Annick REGOND (sophrologue)

Au foyer municipal de **MONTAZELS**
À partir du 8 sept. tous les mardis de 10h à 12h

Atelier de 10 séances de 2h sur la mémoire pour les seniors alliant informations sur la mémoire, les structures existantes sur le territoire, la présentation d'ICOPE et réalisation d'exercices de sophrologie sur les facteurs favorisant la mémoire et des jeux pour travailler de différentes manières la mémoire.

Inscriptions :

Marie Annick REGOND au **06 85 23 67 96**



« AGIR POUR MA SANTE, PRÉVENIR LE RISQUE DE CHUTE » GYM SANTÉ / NUTRITION avec l'association : MA VIE

Un programme sur plusieurs semaines : 1 Conférence, 1 Atelier « Habitat » ; 14 heures de « Gym Santé Équilibre pour tous » 3 Ateliers « Nutrition » (avec Patricia LARCHER diététicienne)

à **TOURREILLES** : **le 4 septembre à 14h30**
au foyer municipal -6 bd des platanes

Conférence : « **La chute : Anticiper et agir** »

et présentation du programme

Inscriptions : Association Ma Vie au **06 15 83 69 27**

« GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE » avec Eric AUGOYARD (association Fleur de Prunier)

12 séances de 1h30 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.

à **LADERN sur LAUQUET** au foyer Christiane et Jean Guilaïne - 5 rue de la Condamine

Les jeudis de 10h à 11h30 à partir du 3 septembre

Inscription : Eric AUGOYARD au **06 06 43 12 12**

« BIEN ÊTRE PAR LE TOUCHER, MASSAGES ET AUTO MASSAGES »

proposé par **Estelle DOLBAU**

8 séances de 2h : activité visant à favoriser la détente musculaire et articulaire, en stimulant la circulation sanguine et lymphatique. Ateliers qui permettent de maintenir la souplesse et la perception corporelle, un état de bien-être psychologique, la qualité du sommeil et de la mémoire.

à **ALAIGNE** salle du presbytère - porte de Pepy
dès le 8 sept 2026 les mardis de 14h à 16h

Inscriptions : Estelle DOLBAU au **06 04 16 22 10**

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT » proposé par MSA Services

L'objectif de cet atelier est d'acquérir les connaissances nécessaires en termes de prévention et de gestion, face des situations à risques afin d'accroître votre autonomie, de lever des freins et de réduire les facteurs de stress.

les lundis du 7 au 28 septembre

à **MAGRIE** de 9h à 12h au foyer municipal Espace Jean Garrouste

à **QUILLAN** de 14 à 17h, au club de la bonne humeur – place de la république

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

ATELIER « A VOS COCOTTES »
proposé par **FAMILLES RURALES**

à **ESPERAZA** 1 fois par mois dans les locaux de l'association au centre culturel 20 av. de la gare
Contenu : jardin partagé, atelier cuisine et repas collectifs à 5 €.

Inscription : Familles rurales au **04 68 71 49 78**

Il reste des places ...

« LA MATIÈRE DU SOI : MODELER POUR SE RETROUVER »

proposé par **Marie Laure BOUCHERY**

Cet atelier se veut ludique et thérapeutique. Le modelage en art-thérapie consiste à manipuler de l'argile, exprimer ce que l'on ressent de manière non verbale. Il sollicite la motricité fine ainsi que la créativité.

à **LIMOUX** au comité de quartier de Flassian
les **mercredis de 14h30 à 16h30**

Inscriptions :
Marie Laure BOUCHERY au **06 72 38 21 82**

« GYM DOUCE - DO IN »

avec **Marie VIALLE**

Séances de 1h : Pratique ancestrale chinoise, le Do-in est basé sur des auto massages, acupressions, étirements et assouplissements coordonnés avec la respiration, visant à faire circuler l'énergie vitale (le « Qi »).

A QUIBAJOU à la salle communal - rue du dépicage
les **mardis de 14h30 à 16h30**

Inscription : Marie VIALLE au **07 86 98 67 38**

ATELIER « MOBILITÉS TOUS CONCERNÉS »
proposé par **FAMILLES RURALES**

À la mairie de **PUIVERT** 2, place de l'église
Les **15, 22 et 29 Sept de 14h45 à 16h45**

L'action se déroule en 3 ateliers de 2h chacun. Ils portent sur la sensibilisation des personnes seniors aux risques routiers lors d'utilisation de véhicules motorisés ou non et les règles relatives à la conduite de ces véhicules : autorisation, législation, assurance.

Inscription : Familles rurales au **04 68 71 49 78**

« ATELIER D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE » proposé par
Christelle TALBI

À **LAURAGUEL** - salle communale - résidence le Pertinet
1 **vendredi /2, de 14h30 à 16h30**

Séances de 2h : espace d'expression, de mémoire et de partage, où chacun est invité à écrire et à transmettre son histoire. Atelier qui offre aux participants, l'occasion d'entretenir leurs capacités intellectuelles, de stimuler leur mémoire et de développer leur expression personnelle.

Inscriptions : Christelle TALBI **06 23 35 77 74**



L'agenda des aidants

Vous êtes AIDANT FAMILIAL,
vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ?

Ne restez pas seul.

Financé dans le cadre de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un accompagnement social et d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

- **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ** pour un accès aux droits adapté à vos besoins en tant qu'aidant : APA, solutions de répit, formation, congé proche aidant, atelier collectif, écoute et soutien individuel. En partenariat avec structures du territoire.

➤ **Des GROUPES DE PAROLE**

Animé par **Camille CRABOL**, psychologue
Vendredi 17 Juillet et Mercredi 19 Août et
Vendredi 11 Septembre 2026 de 14h à 16h
Lieu : Maison du Département – **LIMOUX**



➤ **Du SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**

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

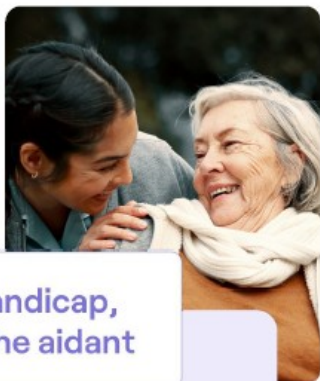
Renseignements et Inscriptions : Espace seniors au **04 68 69 79 60**



Vous employez une aide à domicile ? Venez vous informer ...



avec le soutien de



**60 ans et +, en situation de handicap,
bénéficiaire APA ou PCH, proche aidant**

Devenir particulier employeur, l'essentiel à savoir

Participez à une réunion collective gratuite et renseignez vous sur l'emploi direct en CESU, le contrat de travail, les avantages, les étapes essentielles de la relation de travail, la déclaration CESU, et les contacts utiles.



**Jeudi 17 Septembre 2026
de 14h à 15h30**

à LIMOUX :
Maison du Département

Entrée libre et gratuite

Pour rompre l'isolement ... participer à des rencontres conviviales

Atelier « LES VOYAGEURS DES VENTS »

Le projet « **Regards partagés** » propose des rencontres simples et chaleureuses.

Venez passer un bon moment avec nous.

Vous pourrez écouter de la musique, profiter d'un moment maquillage et coiffure, avec la présence d'un photographe et partager un goûter convivial.

Les photos réalisées pendant les ateliers seront ensuite présentées lors d'une exposition.

à QUILLAN salle rené PONT - **à partir de 14h les 10
Septembre, 5,6,7 Octobre, 19 Novembre**
Entrée libre et gratuite

« 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 16 Juillet et 27 Août 2026 de 14h à 16h

Jeudi 24 Septembre de 10h à midi

à LIMOUX : Maison du Département -

Entrée libre et gratuite

L'Équipe de QUILLAN
06 31 64 91 45

L'équipe d'ESPERAZA
07 56 30 40 89



L'Équipe de LIMOUX
07 56 30 23 01

L'équipe de CHALABRE
07 56 30 47 83

**Visites de convivialités à domicile ou
en EHPAD, pour :**
échanger, partager, écouter, créer un
lien de confiance et de régularité,
apporter une présence
et de la chaleur humaine

**Participation à des
moments collectifs :**
ateliers, sorties culturelles,
repas festifs (comme Noël ...)

**Accompagnement
individualisé selon :**
les envies, le rythme, les
capacités et l'histoire de vie de la
personne accompagnée