

**OCTOBRE**, c'est le mois dédié aux proches aidants.

Le Département et les partenaires de la gérontologie de l'Ouest audois, vous proposent des conférences, des stands d'information, des ateliers découverte et des animations/pièces de théâtre pour sourire, s'émouvoir, réfléchir....

Le 17 octobre, rejoignez la « **RENCONTRE FESTIVE DES AIDANTS de la Moyenne et Haute Vallée** » à **COUIZA**.

En **NOVEMBRE**, nous vous proposons une nouvelle action « **Bénévoles académie : l'école de la générosité au service de la mobilité** », organisée par l'association « La Trame » et Malakoff Humanis.

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

## l'Agenda



### LIMOUX

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

**9 ATELIERS/ Sarah LAFARGE, psychologue**

Des rencontres pour échanger ensemble.

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

Les mercredis 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2024 de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département

Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite



### QUIRBAJOU / SAINT FERRIOL

« **Les gestes qui sauvent** »

**4 SÉANCES / MSA Service Grand Sud**

3 heures pour revoir et approfondir les gestes de premiers secours.

#### QUIRBAJOU

Les vendredis 4, 11, 18 et 25 octobre 2024 de 9h à 12 h

Lieu : **Maison des Associations**

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

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

#### SAINT FERRIOL

Les vendredis 4, 11, 18 et 25 octobre 2024 de 14h à 17h

Lieu : **Salle des Fêtes**

Inscriptions : **06 20 59 37 68** ou

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

#### GRANES

« **Bien manger, bien dormir, bien vieillir !** »

**1 CONFÉRENCE ET 9 ATELIERS/ Elise LABYE,**

*sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne*

10 demi-journées pour comprendre les bases d'une alimentation adaptée au senior et d'un sommeil de qualité, essentiels à une bonne santé !

Les vendredis matin à partir du 27 septembre 2024

Informations / inscription : **Patricia LARCHER au**

**06 30 61 93 87 - Elise LABYE au 06 70 01 80 39**

### RIVEL / LIMOUX

« **Coup de pouce connexion** » **INITIATION**

**8 SÉANCES / MSA Service Grand Sud**

3 heures d'atelier numérique pour utiliser vos appareils de façon optimale et en toute sécurité.



#### RIVEL

Les mercredis à compter du 13 novembre

Horaires et lieux à préciser



#### LIMOUX

Les mercredis à compter du 13 novembre 2024

Lieu : **Maison du département – av. André CHENIER**

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



#### AXAT

« **Gymnastique douce chinoise** »

**12 SÉANCES / Association Fleur de prunier**

Calendrier en cours d'élaboration

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

Inscriptions : **Éric AUGOYARD au 06 07 53 12 71**

### PIEUSSE/ROQUEFEUIL

« **Prendre soin de soi avec la sophro-marche en nature** »

**10 ATELIERS/ Elise LABYE, sophrologue**

La Sophro-marche : activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie en salle à ceux de la marche en nature. Des exercices de relaxation, de respiration, de la visualisation positive avec marche active et marche afghane.

Les mardis du 1er octobre au 3 décembre



**PIEUSSE de 10H à 12H**



**ROQUEFEUIL de 14H30 à 16H30**

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

**VILLELONGUE d'AUDE**  
« Yoga sur chaise pour seniors autonomes »  
**12 ATELIERS / CAP-HEOL Elisabeth BIGOT**  
Les jeudis de 10h à 11h30 à partir du 21 novembre  
12 séances de 90 mn pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer, se détendre et partager joyeusement!  
**Lieu : Salle Communale**  
**Inscriptions : Elisabeth BIGOT au 06 23 82 75 01**

**BELVEZE du RAZES**  
« Un temps pour soi »  
**9 SÉANCES/ Cécile COSTABELLA,**  
*Art-pédagogie*  
Des ateliers d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer.  
Sans aucun pré-requis artistique.  
**en Octobre : Calendrier en cours d'élaboration**  
**Lieu : à la MJC**  
**Inscriptions : Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59**

## A noter ...

**LIMOUX**  
« SENIORS FACE AUX ARNAQUES »  
le lundi 18 novembre de 14 à 17h  
**REUNION INFORMATION / Gendarmerie**  
**ATELIER INITIATION / Nico Sports santé**  
Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant **la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**. Une réunion pour être mieux informé et donc moins vulnérable face aux actes de malveillance : abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, arnaques en tous genres, internet...  
Suivie d'une séance initiation au **Krav maga : sport de défense**.  
**Lieu : Maison du Département – av André CHENIER**  
**Inscriptions : Espace seniors au 04 68 69 79 60**



LA NEWSLETTER DU BUREAU PRÉVENTION ET PARTENARIATS DE SÉCURITÉ

NUMERO 7 - JUILLET 2024

**VOTRE ÉDITION DU MOIS : LES SENIORS**

Bonnes pratiques « **CHOUETTES ET HIBOUX** » est un dispositif visant à impliquer les seniors en vue de prévenir les risques numériques (hameçonnage, cyberharcèlement, arnaque aux sentiments, etc.) à travers des groupes de pair-aidance et des réunions de sensibilisation ...

**En savoir plus :**  
**Contact : ADC Benoit GOUBE (CAB RG HF)**  
[benoit.goube@gendarmerie.interieur.gouv.fr](mailto:benoit.goube@gendarmerie.interieur.gouv.fr)



## SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné

Le programme « Senior Connecté » s'adresse aux personnes débutantes comme initiées.

**L'ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des ATELIERS COLLECTIFS à thème et des RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS afin de vous accompagner dans les démarches.

**QUILLAN**  
**Journées accompagnement individuel (45 mn)**  
**Le matin de 9h30 à 12h30**  
**Et l'après-midi de 13h30 à 16h30**  
**Les mercredis 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre 2024**

**Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan**  
**47 Bd Charles de Gaulle**  
**Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60**

Permanence de l'Espace seniors à **QUILLAN** :  
Les mercredis **16 octobre, 20 novembre et 18 décembre 2024**  
à la Maison des Solidarités  
47 Bd Charles de Gaulle  
Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



**LIMOUX**  
**Rdv individuels le matin (45 mn)**  
**Inscription : 04 68 69 79 60**  
**Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier**

**Atelier : Installez et découvrez WhatsApp**  
**Lundi 14 octobre de 14h à 16h30**

**Atelier : Scan et partage**  
**Lundi 28 octobre de 14h à 16h30**

**Atelier : France connect Quesaco ?**  
**Lundi 4 novembre de 14h à 16h30**

**Atelier : Tri et sauvegarde**  
**Lundi 25 novembre de 14h à 16h30**

**Atelier : Facebook, tout un monde...**  
**Lundi 9 décembre de 14h à 16h30**

**Atelier : Musique, musique!**  
**Lundi 28 octobre de 14h à 16h30**

La formation **RAVie** : un temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels. Il a pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi entre particuliers en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,

- Rompre l'isolement des salariés.

Ce relai animé par Ipéria est un dispositif de proximité qui s'adapte aux disponibilités des professionnels et impulse la création d'un réseau.

**Les vendredis 11 et 18 octobre / 8, 15 et 22 novembre de 14h à 17h**

**Lieu :** Maison du Département

av André CHENIER à LIMOUX

**Renseignements et inscriptions auprès de :**

**Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08**

## ENS : découvrez les espaces naturels de l'Aude

*Programmez vos balades et venez découvrir les Espaces Naturels Sensibles de la Moyenne et haute vallée de l'Aude !*

### BELVÈZE DU RAZÈS

« Entre Malepère et voie verte »

**35 KM/MOYEN**

Le Samedi 5 octobre de 9h30 à 18h

A nous la piste cyclable! Par une boucle alternant vélo et pauses « nature », découvrons la biodiversité et le patrimoine fruitier locaux.

**Lieu :** Rdv place de la Halle

**Réservation obligatoire :** Atout fruit, Arnaud TROTIN au 06 26 94 17 67 – ASC Saint-Paulet, David RICHIN.

Prévoir pique-nique. Prendre vélo (VTT/VTC), jumelles, appareil photo, matériel de gonflage/réparation vélo, gilet fluo, casque et antivol.



### COUDONS

« Un cri dans la nuit »

**0 KM/FACILE**

Le vendredi 11 octobre de 18h à 20h30

Le brame est une période de grande sensibilité pour les cerfs. Profitez de ce moment magique en toute quiétude pour vous et les animaux...

**Lieu :** Rdv parking plateforme d'observation de la faune en direction d'Espezel

**Réservation obligatoire :** ADHCo, Bastien BRUNON au 04 68 45 24 51

Matériel fourni. Prévoir lampe de poche.



### COUNOZOULS

« Découverte du cerf au brame »

**0 KM/FACILE**

Le samedi 5 octobre de 17h à 19 h

**Lieu :** Rdv place du village

**Réservation obligatoire :** Fédération des chasseurs de l'Aude, Stéphane AZEMA au 06 08 47 29 23

Prévoir vêtements chauds et jumelles.

### QUILLAN

« Les plantes sauvages autour des balcons de Quillan »

**3 KM/MOYEN**

Le samedi 12 octobre de 9h30 à 12h30

Au cours de cette balade, découvrons les beaux paysages d'automne. Le sentier offre une grande variété floristique et de belles vues sur les massifs et gorges alentours.

**Lieu :** Rdv château de Quillan

**Réservation obligatoire :** L'Ortie, Iona GONTIER - [iona@lortie.asso.fr](mailto:iona@lortie.asso.fr)

« La faune du bord de l'Aude »

**2 KM/FACILE**

Le mercredi 30 octobre de 9h à 11h

De sa source à son embouchure, le fleuve Aude regorge de vie! Découvrez ses habitants avec un animateur de la LPO lors d'une balade d'observation au cœur de Quillan.

**Lieu :** Rdv 15 quai Pouzadou (chambre d'agriculture)

**Réservation obligatoire :** LPO Occitanie – Aude, Paul JANIN au 07 52 06 24 85

### NÉBIAS

« Le spiranthe de l'automne sera-t-il au rendez-vous? »

**3 KM/FACILE**

Le samedi 26 octobre 14 h à 17 h

Une balade dans ce bel endroit à la découverte des ambiances, des plantes sauvages si variées...

**Lieu :** Rdv place de l'Eglise

**Réservation obligatoire :** La Stellaire, Gabriel TEIGELKAMP au 06 02 29 95 86

# En octobre... c'est la Journée Nationale des Proches Aidants

Être proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, c'est être « multitâches » 24h/24h mais cela peut avoir des répercussions sur notre santé au quotidien : stress, anxiété, charge mentale, troubles du sommeil, fatigue voire même épuisement...

Or, pour bien aider, il faut prendre soin de son bien-être et de sa santé.

**Venez vous divertir et vous renseigner sur les différentes journées dédiées aux proches aidants !**

## LA RENCONTRE FESTIVE DES PROCHES AIDANTS

DE LA MOYENNE ET HAUTE VALLEE DE L'AUDE

A COUIZA

**11H – 17H Jeudi 17 Octobre 2024**

**ESPACE ROBERT CAPDEVILLE**  
rue du pont vieux - COUIZA

Stands d'information

**14H - CONFERENCE /THEATRE :**

« Comment mieux communiquer avec mon proche,  
grâce à l'HUMANITUDE ? »

Démonstration de **GYM CHINOISE**  
Atelier d'**EQUITHERAPIE**



**RESERVATIONS : Espace Seniors MHVA - Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr**

La journée des aidants, c'est aussi à Castelnaudary, Carcassonne et Ventenac Cabardès

**20H – 21H Lundi 7 OCTOBRE 2024**

**THEATRE DES 3 PONTS**  
36-38 RUE DU G. DEJEAN – CASTELNAUDARY

CONFERENCE de Colette ROUMANOFF

**14H30 Mardi 8 OCTOBRE 2024**

**THEATRE DES 3 PONTS**  
36-38 RUE DU G. DEJEAN – CASTELNAUDARY

PIECE DE THEATRE

**LA CONFUSIONITE**

**RÉSERVATIONS : Espace seniors Lauragais – tel 04 68 23 71 90**

**20 H 30 Vendredi 18 OCTOBRE 2024**

**Auditorium Chapelle des Jésuites**  
Rue des Études - 11000 Carcassonne

**THÉÂTRE ODETE LAFLEUR**  
« Je aime, je parraine, je protège »

**9 H/18 H Samedi 19 OCTOBRE 2024**

**FABRIQUE DES ARTS**  
**Auditorium Francis Huster**  
Av. Jules Verne - 11000 Carcassonne

**09 H/ 12H ATELIERS**  
**14 H/ 18H CONFÉRENCES**

ENTREE LIBRE



**✓ RÉSERVEZ CETTE DATE**

ESPACE RENÉ DOUCE  
**VENTENAC-CABARDÈS**  
VENDREDI 11 OCTOBRE  
**2024**

**Inscription obligatoire,**  
**réservez dès à présent cette date !**  
**Une seule adresse pour vous inscrire : jna11@udaf11.org**

## POINT INFOS ! ...

... Les soins à domicile en Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

**Le SSIAD ou Service de Soins Infirmiers à Domicile** est un service de proximité qui accompagne au quotidien les personnes qui souhaitent rester chez elles.

Le **SSIAD**, est un service public intervenant chez les personnes de 60 ans ou plus, ou sur dérogation.

### Il a pour but :

- D'assurer les soins infirmiers et d'hygiène générale à domicile afin de maintenir ou de retrouver une autonomie
- De prévoir ou retarder l'aggravation de l'état de santé du bénéficiaire, d'éviter une hospitalisation lorsque les conditions médicales ou sociales le permettent, ou de faciliter un prompt retour à domicile après une hospitalisation
- D'éviter ou retarder l'admission dans une institution adaptée
- De répondre à un vœu intime de passer ses derniers jours au milieu des siens

### Des professionnels de santé qualifiés :

infirmière coordinatrice  
équipe administrative  
équipe d'aides soignant(e)s  
intervenant(s) paramédicaux libéraux  
(sous convention)

### Le SSIAD peut être sollicité par :

vous-même,  
votre famille,  
votre médecin,  
l'hôpital,  
un assistant social...

Le SSIAD procure des soins pris **entièrement en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale** en collaboration avec votre généraliste.



**SSIAD de CHALABRE**  
Cours d'Aguesseau  
Infirmière coordinatrice :  
Mme Sandrine ARNOLD  
Gestionnaire :  
EHPAD de CHALABRE  
Tel : 04 68 69 99 76  
[idec@ehpad-chalabre.fr](mailto:idec@ehpad-chalabre.fr)

**SSIAD de LIMOUX**  
27 av André CHENIER  
Infirmière coordinatrice :  
Mme Marie Noelle BONNET  
Gestionnaire :  
CH de LIMOUX-QUILLAN  
Tel : 04 30 07 60 13  
[ssiad@ch-limoux.fr](mailto:ssiad@ch-limoux.fr)



**SSIAD de QUILLAN**  
Rue du Dr ROUEYLOU  
Infirmière coordinatrice :  
Mme Sandrine CAVAROC  
Gestionnaire :  
CH de LIMOUX-QUILLAN  
Tel : 04 68 20 85 16  
[ssiad@ch-limoux.fr](mailto:ssiad@ch-limoux.fr)

## En Novembre : Organiser la mobilité... tous bénévoles solidaires !

14H – 17H

**Jeudi 7 NOVEMBRE 2024**

ESPACE ROBERT CAPDEVILLE – rue du pont vieux - COUIZA

une pièce de **THÉÂTRE HUMORISTIQUE :**  
« Bénévoles académie : l'école de la générosité »

des **ASSOCIATIONS** qui proposent du bénévolat,  
des **STANDS** d'information



COMPAGNIE  
**La Belle  
Histoire**  
— DEPUIS 1999 —



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**



**la trame**

[WWW.LATRAME.FR](http://WWW.LATRAME.FR)

☎ 04 11 66 99 12  
[contact@latrame.fr](mailto:contact@latrame.fr)

Possibilité de venir et de repartir avec le bus 402.

Vous avez besoin du Transport Solidaire ? Contactez « la trame » !  
Le coût du transport est pris en charge par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du département de l'Aude

## PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude



### ➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

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**

**Sarah LAFARGE, psychologue**

**ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ 04 68 69 79 60**

### ➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

**Les vendredis de 14h à 16h :**

**23 octobre, 27 novembre et 18 décembre 2024**

**avec Sarah LAFARGE, psychologue**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 04 68 69 79 60**



## L'association France Alzheimer Aude et le Collectif des partenaires de la Moyenne et Haute Vallée vous proposent :

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi

**Les vendredis 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre de 10h à 12h**

### ✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**Les mardis 22 octobre, 26 novembre et 17 décembre de 14h30 à 16h30**

**Animés par Perrine SAUMITOU**

**Psychologue : 06 07 91 95 04**

### ✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Les lundis 14 octobre, 4 novembre et 16 décembre 2024 de 14h à 16h**

**Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association FAA :**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Sur inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS,**

**Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**



## L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose :

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.

### Les APRÈS-MIDI DÉTENTE

**Les lundis de 14h à 17h**

**Les 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre et 2 et 16 décembre 2024**

**Lieu : 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 propose des réunions pour les patients et leurs proches

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

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

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

**Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61**

**1 JEUDI par mois de 14h30 à 16h**

