

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

L'espace seniors de la moyenne et haute vallée est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Si vous souhaitez recevoir cette lettre d'information par mail, merci de nous le préciser.

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



L'agenda des ateliers

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

À LIMOUX

Le Mardi 14 octobre à 13h30

Film « *Là-haut* » de Pete Docteur et Bob Peterson

Carl Fredricksen, un vendeur de ballons à la retraite, s'envole vers le ciel avec sa maison et un jeune garçon nommé Russell. En chemin, ils rencontrent Doug, un chien parlant, et Kevin, un oiseau sans ailes, dans un monde perdu de rêves.

Projection suivie d'une discussion animée par des professionnels

Lieu : Cinéma « l'Elysée » - 9 allée des Marronniers à LIMOUX

Inscription : au 07 85 09 31 24

REPORT

SÉANCE « CINÉ-DÉBAT »

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



Toutes
les activités
sont
GRATUITES

ARTIGUES

« PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHROLOGIE
ET LA MARCHÉ EN NATURE »

10 SÉANCES / Elyse LABYE, sophrologue formatrice

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

A compter du jeudi 2 octobre 2025

Lieu : Salle la batteuse, près du Lavoir

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39

ROQUEFEUIL / ST POLYCARPE

« YOGA AVEC CHAISE »

12 SÉANCES / Cap-Heol – Elisabeth BIGOT

Pour entraîner la mobilité, déployer la respiration, renforcer l'équilibre, marcher et partager joyeusement !

ROQUEFEUIL

A compter du mardi 14 octobre 2025 à 10h

Lieu : salle communale (derrière la mairie)

ST POLYCARPE

A compter du mercredi 5 novembre 2025 à 10h

Renseignements et inscription :

Elisabeth BIGOT au 06 23 82 75 01



ESPERAZA

« ATELIER D'EXPRESSION PAR L'ÉCRITURE »

6 SÉANCES / Solveil' Créations

de 9h30 à 11h30 les 30 oct. 20 nov. 18 déc. 2025
22 janv. 26 fév. 19 mars 2026

Atelier convivial pour explorer l'écriture, éveiller souvenirs et imagination et partager le plaisir des mots en toute liberté...

Aucun prérequis, juste l'envie d'essayer.

Lieu : Médiathèque – Avenue de la Gare

Inscription : 07 86 32 28 69

solveilcreations@gmail.com

Retrouvez l'ensemble des activités proposées par les caisses de retraite sur le site pourbienvieillir.fr, dédié au bien-vieillir pour un vieillissement actif en santé, destiné en priorité aux seniors de 60 ans et plus. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent préserver leur capital forme et être acteur de leur santé.

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 : du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h

à la Maison du département – av, André CHENIER

... des rencontres conviviales

À CHALABRE

La **BARAQUE à Frat** vous propose des activités de lien social pour lutter contre l'isolement de nos aînés en milieu rural :

Le jeudi 23 octobre : « Intergénération »

Le mardi 25 novembre : « Bibliothèque »

De 14h30 à 16h30

Lieu : rdv donné à l'inscription

Contact et inscription : 07 56 30 47 83

Baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr



À ESPERAZA

« **RENCONTRES ET ATELIERS à l'EHPAD GAUDISSARD** »

L'équipe des Petits frères des Pauvres d'Espéraza vous propose une rencontre sous forme d'atelier et un goûter.

Un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger.

Les jeudis 2 octobre et 13 novembre de 15h à 17h

Lieu : EHPAD GAUDISSARD

Av. André Chénier

Contact et inscription :

07 56 30 40 89



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

À LIMOUX

L'Espace seniors dans le cadre de la Conférence des financeurs, vous propose le :

« **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.

Le mercredi 15 octobre 2025 de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département –

Av. André Chénier –

Entrée libre et gratuite



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

Mercredi 5 novembre : **Les achats en ligne**

Mercredi 3 décembre : **Café numérique**

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin à 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 6 octobre : **Acteur de sa santé via le numérique**

Lundi 24 novembre : **Les achats en ligne**

Lundi 15 décembre : **Café numérique**

Accompagnement individuel (45 mn)

Matin à 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 de 9h30 à 12h30

Après-midi à 15h45

Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30 :

Un atelier dédié aux débutants une fois par mois

Lundi 13 octobre : **La messagerie**

Lundi 3 novembre : **Acteur de sa santé via le numérique**

Lundi 1^{er} décembre : **Café numérique**

Et si vous maîtrisez déjà les bases...

Lundi 20 octobre : **Acteur de sa santé via le Numérique**

Lundi 17 novembre : **Les achats en ligne**

Lundi 8 décembre : **Café numérique**

Apprenez à utiliser les applications ICOPE, Doctolib, Ameli, etc...

Lieu : Maison du Département

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

La semaine nationale de la dénutrition : C'est du 17 au 23 novembre



La **dénutrition** fait partie de la **malnutrition**, qui, elle est un des **3 risques liés à l'âge** avec la **perte de la masse musculaire** et l'**ostéoporose**.

Une alimentation insuffisamment riche en énergie, en protéines et en nutriments pour couvrir ses besoins, entraîne un amaigrissement, symptôme trop souvent banalisé. S'il est important, l'amaigrissement est responsable de dénutrition, une maladie potentiellement grave. La prise en charge par une alimentation saine riche en protéines et adaptée aux seniors permet d'inverser son cours.

La **conférence sur la dénutrition** vous donnera plus d'informations sur cette maladie qui touche aujourd'hui un nombre important de Français et peut entraîner une perte d'autonomie. On parlera aussi bien de la maladie elle-même et de ses conséquences, que de la prévention et de la prise en charge.



À ANTUGNAC, LIMOUX et SOUGRAIGNE

« **BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR!** »

CONFERENCE / Patricia LARCHER

À LIMOUX

le lundi 17 novembre de 10h à 12 h

Lieu : Salle René Fil – 1, rue des Etudes

À ANTUGNAC

le mardi 18 novembre de 10h à 12 h

Lieu : Salle des Associations – 14 rue du Lavoir

À SOUGRAIGNE

le vendredi 21 novembre de 10h à 12 h

Lieu : Salle de la Mairie – Place de la Fontaine

Inscription : Patricia Larcher au 06 30 61 93 87

Les recettes faciles de Julien ESPEJEL

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Œufs braisés, poireaux et Zaatar

recette de Yotam Ottolenghi

Pour 3 personnes :

15 g de beurre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gros poireaux
0,5 c. à café de graine de cumin grossièrement écrasée
1 petit citron confit épépinés chair et peau haché finement
150 ml de bouillon de légumes, 100 g de pousse d'épinards
3 œufs de gros calibre, 40 g de feta
0,5 cuillère à soupe de zaatar (mélange d'épices : thym ou
origan sec, du sumac, graines de sésame grillé)

1. Faire fondre le beurre et un peu de l'huile d'olive à feu moyen. Dès que le beurre mousse, ajouter les poireaux et une pincée de sel. Faire suer les poireaux qq minutes en remuant.

2. Ajouter le cumin, le citron et le bouillon laisser cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit en grande partie évaporé. Ajouter les épinards laisser cuire une minute et baisser le feu

3. Creuser 3 puits pour mettre les œufs, ajouter la feta et laisser mijoter à couvert 4 à 5 minutes.
Parsemer de Zaatar avec l'huile d'olive restant avant de déguster.

Bon appétit !

Mousse au chocolat santé facile

Ingrédients :

200g de chocolat noir à 70%

6 Œufs

1. Faire fondre le chocolat au bain marie
2. Y ajouter les jaunes d'œufs battu
3. Monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel
4. Incorporer délicatement les blancs à la préparation en 3 fois
5. Réfrigérer 1h30 à 2h avant de déguster

Pour une recette gourmande

Remplacer le chocolat à 70% par du chocolat à 52% et 2 sachets de sucre vanillé

Ajouter des noisettes ou amandes concassées, du piment en poudre (avec modération)

Les espaces naturels de l'Aude (ENS)

Les **Espaces Naturels Sensibles** sont des sites reconnus pour leur patrimoine naturel exceptionnel accueillant une faune et une flore diversifiées et remarquables.

➤ GINOLES

« Le karst, mémoire de l'eau »

2 KM/FACILE

Le samedi 11 octobre de 14 h à 17 h

Le calcaire et l'eau façonnent un paysage mystérieux...

Matériel d'observation fourni.

Lieu : Rdv aire de repos entre le col du Portel et Coudons

Réservation obligatoire :

Natura Pirenéus Carine Boucabeille au 06 79 05 46 64

L'ortie – Ioana Gontier

Programme et informations sur

espacesnaturelssensibles.aude.fr



➤ AXAT

« Dans l'intimité des truites fario »

1 KM/FACILE

Le samedi 15 novembre de 13 h 30 à 16 h

L'automne est la bonne période pour observer la reproduction des truites fario. Une balade au bord de l'Aude...

Lieu : Rdv parking du pont neuf

Réservation obligatoire par mail : accueil@fedepêche11.fr

Fédération de pêche et de protection des milieux aquatiques de l'Aude – Damien Fournier

➤ CHALABRE

« Balade gourmande et cuisine de fruits sauvages »

4 KM/DIFFICILE

Le samedi 25 octobre de 9 h à 12 h 30

En montant jusqu'à la chapelle du Calvaire, venez découvrir les arbres et petits fruits, apprenez comment les faire fermenter. Dégustation de gourmandises sauvages. Dénivelé : 280 m

Lieu : Rdv parking à proximité du magasin Arterris

Réservation obligatoire :

Atout fruit Solène Callariet au 07 77 77 95 02

L'ortie – Ioana Gontier

Prévoir pique-nique

Si possible, prévoir un bocal de 250 ml.



OCTOBRE ROSE



27/10 à COUIZA - Place Léon Roche

25/11 à LA BASTIDE SUR L'HERS

3 Avenue du 8 mai 1945

Face à la Mairie

**Dépistage des cancers du sein
près de chez vous**

Passage du Mammobile dans l'Aude pour
les femmes de 50 à 74 ans révolus

**Rdv sur DOCTOLIB : Tapez « Mammobile Aude »
ou appelez le 06 30 34 90 90**

Le dépistage organisé du cancer du sein à bord du Mammobile s'adresse aux femmes :

- Entre 50 et 74 ans
- N'ayant pas réalisé de mammographie depuis au moins 2 ans,
- Sans suivi particulier pour un antécédent personnel ou familial de cancer du sein, ou pour toute autre pathologie du sein

Une journée pour
se rencontrer et
pour s'informer !

JEUDI 20 NOVEMBRE
de 10h30 à 17h00

Rendez-vous à la salle des fêtes
37 av. de l'Hôtel de Ville
BELVÈZE DU RAZÈS

entrée libre/ gratuite :
informations au
04 68 69 79 60

VIEILLIR... ET ALORS !
SALLE DES FÊTES - BELVÈZE DU RAZÈS



VIEILLIR... ET ALORS !

UNE JOURNÉE D'INFORMATION LUDIQUE ET FESTIVE

VIEILLIR, OUI ! mais dans de bonnes conditions, en ayant la santé, parmi les siens et soutenu en cas de difficulté.

Cette journée vous apportera de nombreuses réponses sur le maintien à domicile, les structures pouvant aider en cas de difficulté, les professionnels et associations de soutien aux aînés sur votre territoire d'habitation.

**de 10h30 à 12h :
et de 15h à 16h :**

**Participez à notre grand jeu :
« PARCOURS DÉCOUVERTE »**

**Un parcours d'activités ludiques pour s'informer, apprendre, réfléchir,
trouver du soutien près de chez vous.**

Des ateliers pour découvrir :

Comment garder la santé ?

**à 14h : Divertissement :
et à 16h : CHANSONS FRANÇAISES**

**L'association « L'ÂGE DE LA VIE » vous propose
2 intermèdes musicaux : « LE PIANO BLEU »
pour s'évader, se souvenir, chanter,
danser et découvrir les bienfaits
de la musique sur notre santé.**



Venez partager une collation et un moment de convivialité



L'agenda des 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 :

- **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ** pour un accès aux droits au plus proche de vos besoins en tant qu'aidant :
APA, solutions de répit, formation, congé proche aidant, atelier collectif, écoute et soutien individuel.

➤ GROUPE DE PAROLE

Animé par *Camille CRABOL*, psychologue

Les vendredis 17 oct – 21 nov et 19 déc de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département – LIMOUX



➤ 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 1er oct – 5 nov et 3 déc 2025
de 14h30 à 16h30**



➤ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

**Les vendredis 10 oct – 14 nov et 12 déc 2025
de 10h à 12h**

Groupes animés par *Perrine SAUMITOU* Psychologue



➤ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Animé par *Eric AUGOYARD*

**Les lundis 13 oct – 17 nov et 8 déc 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 :
6 et 20 oct – 3 et 17 nov et 1er et 15 déc 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**

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée

Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX

Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoynneethautevallee@aude.fr

