

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée de l'Aude **vous souhaite :**
de belles fêtes et une *Heureuse Année 2026*.

Pour cette nouvelle année, vous trouverez dans la lettre d'information, l'agenda des ateliers, les actus du mois, ainsi qu'une rubrique « spécial aidants ».

Que vous soyez retraité ou que vous accompagniez au quotidien un parent âgé, n'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe : l'Espace seniors a pour mission de vous accompagner dans les démarches et/ou la recherche de solution en partenariat avec les professionnels de la gérontologie près de votre lieu d'habitation.

Pour recevoir la Lettre d'information : inscriptions au 04 68 69 79 60 / esmoyenneethautevallee@audefr

L'agenda des ateliers



BELVEZE du RAZES

« LES 5 SAISONS DE L'ENERGIE »

5 ATELIERS / Virginie PRICK – Tradition TAÔ

Les lundis : 12 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril et 11 mai 2026 de 14h30 à 16h45

Parcourir les saisons et leurs liens avec les organes (foie, cœur, rate, poumons, reins), découvrir les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise, intégrer des outils simples pour cultiver son Qi (énergie vitale) au quotidien

Lieu : Club des Aînés, 33 avenue du Lac

Inscription : Virginie PRICK au 06 36 21 14 13



VAL DU FABY

« RETROUVER PLUS D'AMPLITUDE ET D'AISANCE DANS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN »

1 CONFÉRENCE + 9 SÉANCES / Sophie GEULIN

Les lundis 12, 19 et 26 Janvier, 2 et 9 Février et, 2, 9 16, 23 et 30 mars 2026 de 10h à 11h30

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

Lieu : VAL du FABY

Inscription : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35



LIMOUX

SÉANCES d'« ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

Proposées par La Ligue Contre le Cancer, la Mairie de Limoux l'association « Femmes jusqu'au bout des seins »

Animées par l'association « Ma Vie »

Tous les Jeudis de 15h45 à 16h45

Toute personne traitée pour une pathologie cancéreuse ou en post-traitement peut s'inscrire auprès du Comité de l'Aude de la Ligue Contre le cancer

Lieu : salle 2 place Alcantara à Limoux

Gratuit - Inscription au 04 68 72 44 77

ou par mail au cd11@ligue-cancer.net



VILLELONGUE d'AUDE

« ÉQUILIBREZ VOUS ! »

ATELIERS/ Ma Vie

Réunion de Présentation le 23 Janvier à 14h30

Bilan Forme et nutrition le 27 janvier sur rdv

Ateliers Habitat le 29 janvier de 10h à 12h

Ateliers de Gym Santé Équilibre tous les jeudis de 9h à 10h30 dès le 5 février.

Lieu : Foyer de Villelongue d'Aude

Inscription : Association Ma Vie au 06 15 83 69 27



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.

Permanences à QUILLAN : Un mercredi par mois sur rdv

Maison des Solidarités - 47 bd Charles de Gaulle

à LIMOUX : du lundi au vendredi sur rdv,

de 9h à 12h et de 14h à 17h

Maison du Département – av, André CHENIER



★ **PUIVERT**
ATELIER « EXPRESSION PAR L'ÉCRITURE »
6 SÉANCES / Solveig PASQUER
 Les mercredis 28 Janvier 18 Février 25 Mars 15
 Avril 6 Mai et 10 juin 2026 de 14h30 à 16h30
 Un atelier convivial pour explorer l'écriture à partir
 de textes, d'images autour de propositions variées
 et ludiques. Éveiller souvenirs et imagination,
 partager le plaisir des mots en toute liberté- aucuns
 prérequis, juste l'envie d'essayer.
Lieu : mairie – 2, place de l'église
Inscription : Solveig Pasquer au 07 86 32 28 69

★ **ALET LES BAINS**
ATELIER THÉÂTRE
« JOUEZ, EXPRIMEZ, RENCONTREZ ... »
8 SÉANCES / Compagnie VOX OMNIBUS
 Les jeudis 22 et 29 Janvier 5, 12, 19, 26 Février
 5, 12, 19, 26 Mars 2, 9 Avril 2026 de 15h à 17h
 Pour jouer 1000 et une situations de notre vie
 quotidienne.
 Animé par Denis Leblond, comédien et metteur en
 scène au sein de la Compagnie Vox Omnibus.
Lieu : 1^{er} étage – Accueil de l'Abbaye
Inscription : Denis LEBLOND au 06 33 96 59 88

Les rendez-vous du numérique

★ **ESCUEILLENES ET ST JUST DE BELENGARD**
**« OSER LE NUMÉRIQUE, DE L'INITIATION
 A L'AUTONOMIE »**
12 SÉANCES / Christophe MARTY
 Les jeudis 15, 22, 29 Janvier - 5, 12, 19, 26 Février et
 5, 12, 19 mars 2026 de 9h30 à 12h
 Des séances pour vous 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.
Lieu : Salle « Le Cantou »
Inscription : Christophe MARTY au 07 66 42 58 45

★ **CHALABRE**
**« OSER LE NUMÉRIQUE, DE L'INITIATION
 A L'AUTONOMIE »**
12 SÉANCES / Christophe MARTY
 Les lundis de 14h30 à 17h : les 2, 9 et 16 Février -
 2, 9, 16 et 23 Mars - 13 et 27 Avril – 4 et 11 Mai
 et 1er Juin 2026
Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully
Inscription : Christophe MARTY au 07 66 42 58 45

★ **LIMOUX**
**ATELIER « TABLETTES : COUP DE POUCE
 CONNEXION »**
4 SÉANCES / MSA Services
 Les mardis 3, 10, 17 et 24 Février 2026 de 9h à 12h
 Utiliser sa tablette, naviguer sur internet, utiliser des
 applications, prendre et envoyer des photos, gérer ses
 dossiers, n'auront plus de secret pour vous !
Lieu : Maison du Département – av André CHENIER
Inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33

★ **« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »**

QUILLAN
**Accompagnement individuel de 45 mn
 sur rendez-vous**
 Les Mercredis 7 Janvier ; 4 Février 2026
Lieu : Maison des Solidarités -
7 bd Charles de Gaulle
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



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.

« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

CHALABRE
 En alternance avec l'atelier « Osez le numérique ... »,
**Accompagnement individuel de 45 mn
 sur rendez-vous**
 Les lundis 26 Janvier et 23 Février 2026
Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

LIMOUX
 les lundis 12 et 19 Janvier, et, 9 et 16 Février 2026
**- Accompagnement individuel de 45 mn sur
 rendez-vous (entre 9h30 et 12h30/ 15h30)**
- Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30
Que vous soyez débutants ou que vous maîtrisiez déjà
 les bases ...vous pouvez vous inscrire à un atelier par
 mois ... ci dessous les thèmes qui seront abordés :
En Janvier : « Vous venez de passer sous
 Windows 11 ? On vous parle de ce qui change !
 Ici on travaille dans l'explorateur de fichiers »
En Février : « Votre boîte mail vous donne des ailes » :
 envoyer, recevoir, créer des dossiers, gérer ses
 contacts.. Tout sur l'indispensable messagerie
 électronique. »
Lieu : Maison du Département
Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

... des rencontres conviviales

Les bénévoles de l'association « **Petits Frères des Pauvres** » animent toute l'année des moments de convivialité .

À CHALABRE, ils vous invitent à partager un moment convivial autour d'un **GOÛTER DE NOËL ANIMÉ : Musique, gourmandises et bonne humeur seront au rendez vous.**

Le jeudi 18 décembre 2025 de 14h30 à 16h30

Lieu : salle Charles Amouroux (place Charles Amouroux)

Contact et inscription : 07 56 30 47 83

Baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr

À ESPERAZA

« RENCONTRES ET ATELIERS à l'EH PAD GAUDISSARD »

L'équipe des bénévoles d'Espérazza vous propose, une fois par mois, une rencontre sous forme d'atelier et un goûter.

Un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger.

Contact et inscription : 07 56 30 40 89

Petits Frères des Pauvres
LA BARAQUE à Frat
-vie retrouvée-



PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés

posted by :
Alain-Images



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

« LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO »

WEB CONFÉRENCES/ Happy visio

Des rencontres en ligne pour échanger ; thèmes : les clés du bonheur après 60 ans, mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au mieux de sa forme, bien vivre son rôle de proche aidant...

Les mardis de 10h à 11h30

Connexion : www.happyvisio.com

Code partenaire CASFR



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

LIMOUX

« 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 8 Janvier et Vendredi 6 Février 2026 de 14h à 16h

**Lieu : Maison du Département
Av. André Chénier**

Entrée libre et gratuite



LIMOUX

UNE « SOIRÉE MUSICALE » au son du violon et de l'accordéon

Le tiers-lieu organise une soirée originale, joyeuse mais aussi gourmande, avec de bons gâteaux d'hiver et de délicieuses boissons apportés par ceux qui le souhaitent pour une pause en mode auberge espagnole !

Lieu : 7 rue du Cougaing

Le vendredi 18 décembre de 18h30 à 21h

inscription : 07 69 85 66 78 equipedelequipage@gmail.com



Le soutien des associations

Être-là
Accompagner
en Soins Palliatifs



LIMOUX - QUILLAN

« CINÉ DEBAT : LA FIN DE VIE ET L'ACCOMPAGNEMENT »

proposé par l'association des Soins Palliatifs de l'Aude

Projection du film **Plan 75** : de Chie Hayakawa

LIMOUX cinéma « l'Elysée » : jeudi 15 janvier 2026 à 20h30

QUILLAN cinéma « le Familia » : jeudi 22 janvier 2026 à 20h30



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 - Programme Départemental d'Aide aux Proches Aidants**
Animé par *Camille CRABOL*, psychologue
Vendredis 16 Janvier et 13 Février 2026 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

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

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 7 Janvier et 4 Février 2026 de 14h30 à 16h30



- **ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ**
Les vendredis 23 Janvier et 20 Février 2026 de 10h à 12h
Groupes animés par *Perrine SAUMITOU* Psychologue



Lieu : Maison du Département – LIMOUX

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



- **ATELIER RELAXATION – QI GONG**
Animé par *Eric AUGOYARD*
Les lundis 12 Janvier et 16 Février 2026 de 14h à 16h



Lieu : Comité de quartier de Flassian – LIMOUX

L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose :



« Les après-midi détente » :

**Les lundis : 7 et 16 Janvier ;
2 et 16 Février 2026 de 14h à 17h**

Des temps de loisirs et de convivialité

Lieu : salle 0 - 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, vous propose :



Des Ateliers diététiques :
1 jeudi par mois de 14h30 à 16h

www.afd.asso.fr



De l'Activité Physique Adaptée :
1 séance par mois (sur inscription)

Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX
Martine GLEYZES et M-Hélène LAMBERT,

Inscription obligatoire auprès de
Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61

Le Comité Audois France Parkinson



Association France Parkinson
18 rue des Terres au Curé
75013 Paris
www.franceparkinson.fr

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.

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