

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

Les Espaces Seniors, services du Département, déploient les programmes de prévention CAP Prévention Seniors et Conférence des financeurs. Leurs objectifs communs : vous aider à protéger votre capital santé à travers votre participation à des activités ludiques, gratuites et déployées près de chez vous.

Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information,

merci de vous inscrire au 04 68 69 79 60 ou sur esmoyenneethautevallee@aude.fr

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



L'agenda des ateliers

Pour garder la forme :
Allier Nutrition Santé et
Activité Physique

**« CUISINE SANTÉ ET PLAISIR
SPÉCIFIQUE SENIORS » avec Julien
ESPEJEL (cuisinier SHUFFLE BB entreprise)**

1 conférence et 4 séances cuisine de 3h.

Se régaler, sans se ruiner, en faisant du bien à son corps, c'est possible ! Julien propose des recettes et des techniques simples pour réaliser des plats savoureux pour faire et se faire plaisir.

À **MAGRIE** - à l'Escola, (ancienne école) rue des écoles - **dés le 21 mai 2026 - les jeudis de 9h à midi**

À **MISSEGRE** au foyer **dés le 5 mai - les mardis de 9h à midi**

Complémentaire aux séances « Bien manger pour Bien Vieillir » animés par Patricia LARCHER

Inscription : Julien ESPEJEL au 06 58 08 57 73



**« BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR »
animé par Patricia LARCHER (nutritionniste)**

1 conférence et 3 séances de 2h pour poser les bases d'une alimentation santé, et 1 conférence pour informer sur la dénutrition.

À **MISSEGRE** au foyer - **dés le 5 mai les mardis de 10h à midi** en alternance avec Julien ESPEJEL

Inscription : Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87



GYM SANTÉ - « Ma Vie »

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

À **LIMOUX** – salle Marcerou - 2 place Alcantara
Tous les Jeudis de 15h45 à 16h45

Contenu : activité physique pour toute personne traitée pour une pathologie cancéreuse ou en post-traitement

Gratuit - Inscription au 04 68 72 44 77

ou par mail au cd11@ligue-cancer.net

Entretenir son bien-être physique et mental



à COUSTAUSSA

« PARFUMS DE GARRIGUE ET CAPITELLES »

4,5 km / Facile : Balade sensorielle entre plantes sauvages et abris de pierre, avec vue sur les Pyrénées. Réservation obligatoire par email. 15 personnes max. Matériel d'observation fourni.

Rendez-vous au parking du château.

Le 2 mai 2026 de 9h à 12h

Inscriptions : L'ORTIE ioana@lortie.asso.fr

à ALET LES BAINS

« NATURE AU FIL DE L'EAU »

5 km / Moyen / Balade en canoë pour une découverte insolite et ludique de la biodiversité des berges et du milieu aquatique sur le fleuve Aude. À vos pagaies ! Prévoir pique-nique. Savoir nager et s'immerger. S'équiper de chaussures fermées pouvant aller dans l'eau et d'un imperméable. Prévoir des vêtements de rechange.

Rendez vous parking de la gare puis co-voiturage vers le lieu de départ en canoë .

Le 16 mai 2026 de 9h à 12h

Inscriptions : 06 31 77 00 34

Herba Venti – Laurie Beaufiles

NOUVEAU !

Atelier « BIENVENUE à la RETRAITE »

À **ESPERAZA** à la salle Maroc – Espace L. Alibert
les lundis de 10h à 12h - du 1^{er} juin au 6 juillet 2026
6 séances : Ces ateliers sont destinés aux futurs retraités (moins de deux ans l'âge de départ à la retraite) et aux nouveaux retraités (2 ans maximum de retraite)

Inscription : Familles Rurales au 04.68.71.49.78

à FONTJONCOUSE

« COMMENT FLEURISSENT LES CORBIÈRES APRÈS LE FEU ? »

4 km / Moyen : Une immersion au cœur des Corbières pour comprendre comment la végétation revient après les incendies. Découvrez la résilience du vivant entre observation botanique et lecture du paysage. Réservation obligatoire par téléphone. 15 personnes max. Prévoir vêtements longs pour protection des buissons pour ceux voulant s'approcher au plus près de certaines plantes.

Le 1er mai 2026 de 14h à 17h

Inscriptions : 04 68 31 29 20

Fédération Aude Claire – Benjamin Gilbert

à RENNES LES BAINS

« LES ARBRES ET LEURS HÔTES ... »

4,5 km / Difficile : Les arbres sont le refuge d'une biodiversité insoupçonnée et de multiples interactions reliant végétaux, animaux et champignons. Réservation obligatoire par email. 15 personnes max. Matériel d'observation fourni.

Rendez-vous au parking gratuit le long de la départementale à côté de la piscine et des thermes.

Le 8 mai 2026 de 14h à 17h

Inscriptions : laudeaunat@laposte.net

Manon Lucasson

à LIMOUX

« QUI SIFFLOTE AU BORD DE L'EAU ? »

3,5 km / Facile : Saurez-vous reconnaître qui siffle et chante au bord de l'eau ? Suivez le guide dans Limoux pour reconnaître les êtres à plumes, perchés ou au bord de l'Aude. Réservation obligatoire par SMS. 20 personnes max. Matériel d'observation fourni.

Rendez-vous au parking de la piscine .

Le 20 mai 2026 de 9h à 12h

Inscriptions : 07 52 06 24 85

LPO Occitanie de l'Aude – Paul Janin

Retrouvez des sorties gratuites organisées sur tout le département entre mars et décembre 2026

sur le site des :
Espaces Naturels Sensibles
de l'Aude

espacesnaturelssensibles.aude.fr



Et si on parlait santé ...



JOURNÉE DÉPISTAGE proposée par la MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

« LOTO SENIORS : SANTÉ GAGNANTE, A VOS CARTONS ! »

À BELVEZE DU RAZES au foyer communal

1 loto santé, le 8 juin de 14h30 à 16h30.

2 conférences sur l'audition et la vue,

le 15 juin de 14h30 à 16h30

et, 1 journée de tests : auditifs, visuels, fragilité des seniors, repérage et soutien des aidants de personnes âgées en perte d'autonomie,

le 22 juin sur rendez-vous (entre 9h et 17h)

Inscription : Mutualité Française au 05 31 48 11 55



Conférences santé en ligne

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco



« LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO »

Des WEB CONFÉRENCES animées par Happy visio

Les mardis de 10h à 11h30

Contenu : 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...

Connexion : www.happyvisio.com

Code partenaire CASFR

Centre de la fragilité - Hôpital de jour À LIMOUX



L'hôpital de jour à vocation à évaluer la fragilité des personnes de 65 ans et plus, afin de prévenir la dépendance. Pour bien vieillir, la prévention de la perte d'autonomie est essentielle.

Elle repose sur un bilan complet afin d'identifier les signaux d'alerte : fatigue, perte d'appétit, perte de poids, diminution de l'activité physique, trouble de la marche, trouble cognitif / de la mémoire.

L'hôpital de jour vous propose des ateliers pour reprendre confiance dans vos capacités.

Renseignements au 04 68 74 64 81

« RESTAURER VOTRE SOMMEIL POUR UN CORPS ET UN CERVEAU EN EVEIL »

proposé par **Sophie DE SOUSA**

à LIMOUX

(psychologue)

À la Maison du Département – av André Chenier

à partir du 4 mai tous les lundis de 10h à 12h

7 séances de 2h. L'action est conçue de manière interactive alliant des apports théoriques et des temps d'auto-évaluation (agenda du sommeil, identification des facteurs favorables et défavorables impactant leur sommeil, établir leur profil de dormeur, évaluer la qualité du réveil, du sommeil et de la journée...).

Inscriptions :

Sophie DE SOUSA
au 06 28 25 14 43



« MUT'ONLINE 2026 : des Webinaires santé gratuits »

Ces webinaires aborderont des thématiques variées pour mieux vivre au quotidien : bien-être lié aux écrans, gestion des allergies, mémoire, nutrition, lutte contre les moustiques, activité physique, cuisine saine, protection des enfants en été, gestion du stress et de la fatigue, prévention des douleurs articulaires et conseils pour un sommeil de qualité.

Mardi 19 Mai de 18 à 19h :

J'ai la mémoire qui flanche !

Mardi 16 juin de 12h30 à 13h30 : Mousti KO

Inscription sur : occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Contact : Justine Mandrou / 06 23 10 10 14

S'informer et prévenir les risques

« RÉUNIONS D'INFORMATION GENDARMERIE »

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, proposent des réunions d'information et de sensibilisation aux personnes de 60 ans et plus.

à QUILLAN

« LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES »

Jeudi 4 juin de 14h à 16h

Lieu : salle La Cigale – rue du théâtre

à LADERN sur Lauquet

« les DANGERS D'INTERNET et les DÉPÔTS DE PLAINE »

Mardi 9 Juin 2026 de 16h à 18h

Lieu : Complexe Christiane et Jean Guilaïne
9 bis av. de la Condamine

Entrée libre et gratuite



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

Secteur ESPERAZA /QUILLAN

ATELIER « ENSEMBLE ! »

6 SÉANCES/ Aurore CHALULEAU, animatrice
Vous vous sentez seul ou seule, venez partager un moment de convivialité, rencontrer d'autres personnes, participer et découvrir une activité près de chez vous.

Aurore propose d'accueillir des seniors isolées pour créer un projet d'animation avec elles.

Gratuit sur inscription :

Prenez contact avec Aurore au 06 74 99 25 97

à 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 7 Mai et Vendredi 5 Juin 2026 de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département - **Entrée libre et gratuite**



« JOURNÉE FESTIVE » à ESPERAZA pour les 80 ANS des petits frères

Le 5 juin de 13h30 à 18h à la MJC

Une journée pour découvrir cette association et rencontrer les bénévoles, suivi d'un goûter d'anniversaire et d'un karaoké acoustique.



à **CHALABRE**, l'équipe vous propose des rendez vous pour tisser du lien social et lutter contre l'isolement.

Lieu : Centre de Loisirs de **CHALABRE**

Contact et inscription : 07 56 30 47 83

Baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr

L'équipe des bénévoles d'Espérazza

accompagnent, tout au long de l'année, des personnes âgées isolées à domicile ou à l'EHPAD Gaudissard

Contact et inscription : 07 56 30 40 89



Équipe de QUILLAN

Contact et inscriptions : 06 31 64 91 45

Équipe de LIMOUX

Contact et inscriptions : 07 56 30 23 01



Les rendez-vous du numérique

Atelier d' « AUTO-DEFENSE NUMÉRIQUE » 2 SÉANCES / avec Eric MAHIEU

à **COUIZA** à la salle verte - rue du stade
les jeudis 18 et 25 Juin de 14h30 à 16h30

à **PUIVERT** salle de la mairie
Les mardis 16 et 23 Juin de 15h à 17h

2 séances de 2h pour apprendre à reconnaître les tentatives d'escroquerie et les fuites de données personnelles opérant à travers les outils numériques, notamment ordinateurs personnels et téléphones mobiles.

Renseignements et Inscription :
Eric MAHIEU au
07 68 17 92 00



Des ateliers DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGE 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

BELVEZE DU RAZES

salle de la mairie (1^{er} étage)
du 6 mai au 24 juin - les mercredis de 9h30 à 12h

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 @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 CHALABRE

En alternance avec l'atelier « Osez le numérique ... »,
animé par Christophe MARTY

Le mardi 19 Mai - **Accompagnements individuels de 45 mn sur RV** sur la journée

Animés par MSA services

Les mardi 2 Juin et lundi 29 Juin

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30

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

à QUILLAN

Les Mercredis 6 Mai et 3 Juin 2026

Accompagnements individuels de 45 mn sur RV

Entre 9h30 – 12h30 à la Maison des Solidarités -
7 bd Charles de Gaulle

Ateliers collectifs

de 14h à 16h30 au Club de la bonne humeur

1 place de la République

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



à LIMOUX

En mai : lundi 18 et mardi 26

En juin : lundi 15 et mardi 23

- **Accompagnement individuel de 45 mn sur rendez-vous** (entre 9h30 et 12h30 et à 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 Mai : « Sécurité, arnaques du moment et bons réflexes pour une navigation rassurante »

En Juin : « Réseaux sociaux, comment bien protéger ses données personnelles ? »

Lieu : Maison du Département

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

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

Vendredi 22 Mai et Jeudi 18 Juin 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

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 6 Mai et 3 Juin 2026

de 14h30 à 16h30



- **ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ**

Les vendredis 22 Mai et 12 Juin 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 CERREAL et MOULIS*, Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03



- **ATELIER RELAXATION – QI GONG**

Animé par *Eric AUGOYARD*

Les lundis 11 Mai et 15 Juin 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 : 11 Mai ; 1^{er}, 8 et 22 Juin 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 :

Le dernier vendredi du mois à 14h30

Lieu : Salle Marcérou– Place Alcantara 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 ?
Vous avez des questions ?
Vous souhaitez obtenir des informations claires ?



Appelez au : 06 16 83 95 17
contact@mnd-occitanie.fr

