

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

Retrouvez tout le programme d'actions mis en œuvre et financé par la CFFPA de l'Aude dans les lettres d'information de votre Espace Seniors ou sur moisenior.aude.fr

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

L'agenda



**FRANCE
EMPLOI
DOMICILE**

CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe

RDV individuel de 45 mn sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

☐ **Vendredi 14 mars**

Matin : Découverte de Google Lens, WhatsApp, utilisation du site le bon coin...

☐ **Vendredi 28 mars**

Matin : Prévention des arnaques en ligne

☐ **Vendredi 11 avril**

Matin & après-midi: Rendez-vous individuels prioritaires en lien avec vos questions sur le CESU et les impôts

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

ALZONNE

Savoir bien utiliser les huiles essentielles pour bien préserver son capital santé !

Delphine BARAL praticienne en aromathérapie, réflexologie plantaire vous propose un cycle de 6 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

Les mardis matin de 10h à 12h

Mars : 18 ; Avril: 1^{er}, 29

Mai: 13 ; Juin: 3,17

Inscription : Mme BARAL au 06 72 67 29 64

Lieu : Salle polyvalente – parc municipal

CARCASSONNE

«Le tennis s'adapte à votre santé !»

COMITE AUDE DE TENNIS vous propose huit séances de tennis adapté pour créer du lien social et se maintenir en bonne santé grâce à la pratique du tennis dans le cadre du programme de prévention sport-santé pour les seniors.

Les jeudis de 10h à 12h

Mars: 13, 20,27

Avril: 3, 10,24

Mai:15 et 22

Inscription : Comité Aude de Tennis au 04 68 72 41 40

Lieu : Cité des Sports – 10 av du Général Sarrail

☐ **Vendredi 4 avril de 10h à 12h**

Matin : Participez à une réunion d'information collective et gratuite sur le secteur de l'emploi à domicile entre particuliers ! Vous êtes aidant, sénior, futur particulier employeur d'un salarié en CESU ? Découvrez les avantages, les aides financières, les métiers, le cadre légal, la déclaration CESU et tous les contacts utiles ! Dans une deuxième partie, découvrez la présentation du chèque autonomie du Département et son fonctionnement (déclaration et enregistrement en ligne)

Atelier animé par le Département de l'Aude, Service Aide Sociale Générale, un animateur Particulier Emploi et votre animatrice numérique MSA SERVICES Grand Sud

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne

BARBAIRA

Atelier numérique perfectionnement

MSA SERVICES GRAND SUD vous propose huit séances de perfectionnement à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.

Les jeudis de 9h à 12h

Mars: 20,27 & Avril: 3,10,17

Mai: 15,22 & Juin: 5

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Mairie – salle de réunion

CARCASSONNE

La Culture s'invite chez vous!

Fédération Départementale FAMILLES RURALES de l'AUDE vous invite à venir découvrir les ateliers loisir & culture. Apprenez-en plus sur les secrets et les mystères de l'histoire via des conférences en ligne sur différentes thématiques : histoire de l'art, musique, cinéma, art ...

Venez vous remémorer vos souvenirs d'enfance !

Le lundi de 9h30 à 11h30

Mars: 3,17,24,31

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS

CAZILHAC

« Moov up »

ASSOCIATION MA VIE vous propose un programme qui se compose d'ateliers de Sport Santé et de Nutrition afin d'agir en faveur d'une amélioration de sa santé. Le programme s'adresse en particulier aux personnes en ALD, ou présentant une maladie chronique.

Réunion de lancement: **Mardi 4 mars à 16h**

Les mardis de 16h à 18h

De mars à juin: gym santé

2 ateliers sur l'alimentation

Inscription : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

Lieu : Mairie – salle partagée (derrière mairie)

CUXAC CABARDES

Seniors épanouis et en forme avec la sophrologie !

Laetitia MARCHANDISE vous propose un accompagnement de 7 séances pour remettre du mouvement, de la détente et de l'énergie dans le corps et l'esprit, cheminer vers une meilleure connaissance de soi, mieux potentialiser ses ressources et s'épanouir.

Séance d'ouverture : **Vendredi 7 mars de 14h à 17h**

Les vendredis de 14h30 à 16h30

Mars: 14,21,28

Avril: 4,11,25

Inscription : Mairie au 04 68 26 50 06

Lieu : Mairie - salle du conseil - 5 pl Antoine Courrière

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

LAVALETTE

Bien-être avec les plantes

EMMANUELLE LEPAIX vous propose : « 5 séances pour prendre soin de soi grâce aux plantes et vous apportera des connaissances sur les vertus des plantes et apprendre à utiliser les huiles essentielles. »

Réunion d'information: **Jeudi 6 mars de 13h30 à 15h**

Horaires différents en fonction des séances

Mars: 13,20

Avril: 10,30

Inscription : Mme MARTINEZ – LACOMBE au 06 70 34 42 97

Lieu : Foyer du 3^{ème} âge – rue de l'église

LES MARTYS

« Santé vous bien ! »

ASSOCIATION MA VIE vous propose une conférence sur le thème des clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée, et la mise en œuvre d'ateliers collectifs en Gym Santé Seniors et Alimentation.

Conférence: **Mardi 4 mars à 10h -De mars à juin les**

jeudis de 13h30 à 14h30 : Gym santé

3 ateliers sur l'alimentation

Inscription : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

Lieu : salle polyvalente (à côté du stade)

LEUC

Coup de pouce connexion - perfectionnement

MSA SERVICES GRAND SUD vous propose huit séances de perfectionnement à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.

Les Jeudis de 14h à 17h

Mars: 20, 27 & Avril: 3,10,17

Mai: 15,22 & Juin: 5

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Mairie – salle des associations – Le Château

MOUSSOULENS

Préserver son dos

Muriel BAUBE vous propose 10 séances pour prendre soin de votre dos.

Séance d'ouverture: **Le jeudi 13 mars de 10h à 11h30**

Les jeudis de 10h à 11h30

Mars: 20 et 27

Avril: 3,10,17

Mai: 15,22

Juin: 5,12,19

Inscription : Mme Micouveau au 06 88 86 39 50

Lieu : Salle Emilien Combes – place du Calcadis

PALAJA

Seniors épanouis et en forme avec la sophrologie !

Laetitia MARCHANDISE vous propose un accompagnement de 7 séances pour remettre du mouvement, de la détente et de l'énergie dans le corps et l'esprit, cheminer vers une meilleure connaissance de soi, mieux potentialiser ses ressources et s'épanouir.

Séance d'ouverture : **Vendredi 7 mars de 9h à 12h**

Les vendredis de 9h30 à 11h30

Mars: 14,21,28 & Avril: 4,11,25

Inscription : Mairie au 04 68 79 62 15

Lieu : Mairie - salle des mariages – rue Lô moral

PENNAUTIER

Théâtre pour 1,2 et toi! Acte 2

Sarah LAFARGE et Luc TALLIEU vous proposent huit séances pour s'évader, apprendre en s'amusant, apprendre à être un autre...

Les mercredis matin de 9h30 à 12h

Mars: 26 & Avril: 2, 16,30

Mai: 14,21,28 & Juin: 18 (théâtre No LOBA)

Inscription : Mme LAFARGE au 06 61 57 82 26

Lieu : Maison des associations - 4 boulevard Pasteur

PEYRIAC-MINERVOIS

Bien manger pour bien vieillir

Patricia LARCHER Diététicienne-Naturopathe vous propose des ateliers informatifs et interactifs : des ateliers nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

Les lundis de 14h30 à 16h30

Mars: 10,17,24,31

Novembre: 17: séance dans le cadre de la semaine sur la dénutrition

Inscription : Mairie au 04 68 78 11 30

Lieu : Mairie – salle du conseil – 22 rue Jean Jaurès

PUICHERIC

UFOLEP vous propose un programme de 16 séances multi-sports.

Les mercredis matin de 11h à 12h

Du 5 mars au 18 juin

Inscription : Mme BELKHIR 04 68 11 43 09 ou 06 29 23 60 25

Lieu : Salle l'enclos – rue de la paix

VERZEILLE

QI QONG

FLEUR DE PRUNIER vous propose 12 séances de cours de gymnastique douce chinoise pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Venez découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Les jeudis de 11h à 12h

Mars : 6, 13,20,27 & Avril : 3,10,17 et 24

Mai : 15,22 & Juin : 5,12

Inscription : M. AUGOYARD 06 07 53 12 70

Lieu: Salle Polyvalente de Verzeille (derrière la Mairie)
4 Allée de la Condamine

VILLALIER

Les cinq saisons de l'Energie

Virginie PRICK vous propose cinq ateliers par saison (printemps, été, été indien, automne, hiver) pour comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise et de l'alimentation vivante et mettre du Qi (énergie, souffle vital) dans son quotidien.

Les jeudis de 9h30 à 11h45

Mars: 20 & Juin: 5

Juillet: 31 & Septembre: 25

Novembre: 13

Inscription : 06 36 21 14 13

Lieu : Mairie

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

PROGRAMME DE PREVENTION CAP PREVENTION SENIORS

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.

TREBES

Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !

Élise LABYE et Patricia LARCHER vous proposent 10 demi-journées pour comprendre ensemble les bases d'une alimentation adaptée aux seniors et d'un sommeil de qualité, essentiels à une bonne santé.

Les vendredis de 10 h à 12h

Conférence d'ouverture: **Vendredi 21 mars de 10h à 12h**

Ateliers sophrologie: **Avril: 11,25 ; Mai: 23 ; Juin: 13**

Ateliers alimentation: **Mars: 28 ; Avril: 18 ; Mai: 16 ;**

Juin: 6 et 20

Inscription : Mme LABYE au 06 70 01 80 39

Lieu : Salle des Congrès – Mairie –

Place de la République

**Cap Prévention
Seniors**
Les caisses de retraite s'engagent

CAZILHAC

Coup de pouce connexion

MSA SERVICES GRAND SUD vous propose huit séances de 3h d'atelier informatique perfectionnement pour les seniors de + de 60 ans.

Les mardis de 9h -12h

Mars: 25 & Avril: 1,8,15,29 & Mai: 6,13,20

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Mairie – salle du conseil municipal

**Cap Prévention
Seniors**
Les caisses de retraite s'engagent

VILLALBE

TRAINING BAG

ASSOCIATION MA VIE vous propose un programme « Training Bag », il se compose de séances de Sport Santé avec du matériel innovant (Aqua Fit Bag) : du matériel rempli d'eau afin de s'adapter au potentiel de chacun et des séances avec une diététicienne.

Réunion de présentation: **Judi 6 mars à 10h30**

Séance de lancement et d'essai de cette nouvelle activité. **Programme à découvrir le jour de la réunion de présentation.**

Inscription & renseignement: 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer

**Cap Prévention
Seniors**
Les caisses de retraite s'engagent

CARCASSONNE

J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais et le Département de l'Aude vous proposent de rencontrer un professionnel de santé en rendez-vous individuel pour venir tester vos fonctions essentielles (vision, audition, mobilité, mémoire et humeur) et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

RDV individuel de 9h à 12h – Durée : 30 à 45 minutes

Mardi 25 mars

Mardi 29 avril

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



OK PAPI-MAMIE, JE ME CALME AVEC LES ÉCRANS... ET VOUS, VOUS FAITES VOTRE DÉPISTAGE COLORECTAL!



UN CANCER COLORECTAL DÉPISTÉ TÔT SE GUÉRIT DANS 9 CAS SUR 10. VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS, FAITES VOTRE DÉPISTAGE CHEZ VOUS...

SIMPLE, RAPIDE ET GRATUIT, IL PEUT VOUS SAUVER LA VIE ! SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ



Récupérez facilement votre kit de dépistage chez votre médecin, votre pharmacien ou en ligne.



Centre d'Examens de Santé

Le Centre d'Examens de Santé de l'Aude vient d'ouvrir son antenne de Carcassonne le 17 janvier dernier.

Une examen de prévention en santé, comment ça se passe ?

L'examen de prévention en santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Cet examen est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie et sans avance de frais. C'est une offre particulièrement adaptée aux assurés éloignés de la prévention, basée sur les recommandations sanitaires et médicales actualisées.

L'examen de prévention de santé pour qui ?

Il est destiné aux personnes de + de 16ans éloignées du système de santé et en situation de précarité, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée comme les dépistages des cancers par exemple. L'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé.

Les consultations ont lieu tous les lundis et vendredis, au **6 Rue Déodat de Séverac à Carcassonne**, ancienne école Paul Lacombe, 11000 Carcassonne. Les prises de rendez-vous sont ouvertes et disponibles sur :

<https://www.doctolib.fr/examen-de-prevention-en-sante/aude> ou par mail : ces.siteaude@assurance-maladie.fr

ou par téléphone : **04.68.35.99.00**

CARCASSONNE

Les mardis de la santé

VILLE DE CARCASSONNE

CONFERENCES/DEBATS

De 18h à 20h

Mardi 1^{er} avril: *Établissement de santé in carca: Laissez-vous guider: Polyclinique Montréal; Centre Hospitalier de Carcassonne, Clinique du sud et Clinique La Vernède.*

Mardi 8 avril: *Fausse idées, vérités et perspectives sur les cancers: Pr Henri ROCHER, Professeur honoraire de cancérologie de l'université de Toulouse, Vice-président du comité départemental de la Ligue contre le Cancer.*

Inscription : Entrée libre

Lieu : Salle de l'Odéum



La Maison Médicale de Garde

De nouveaux locaux viennent d'être aménagés pour la Maison Médicale de Garde au **6 Rue Déodat de Séverac à Carcassonne**. Elle est gérée par l'APSA (Association pour la Permanence des Soins dans l'Aude) et présidée par le Docteur Anne Mandonnaud, également Médecin Coordinateur de la Maison Médicale de Garde.

Celle-ci est ouverte au public :

- Du lundi au vendredi de 20h à minuit
- Les samedis de midi à minuit
- Les dimanches, jours fériés et ponts, de 8h à minuit



15 (appel obligatoire)

Spécial Aidants !

Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée de plus de 60 ans, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr ou auprès de votre Espace Seniors.

Les RENDEZ-VOUS AIDANTS

Se former pour se préserver !

En partenariat avec différents professionnels de la gérontologie, l'Espace Seniors du Carcassonnais vous propose de participer à des ateliers de **sensibilisation, d'information et de formation** à destination des aidants pour vous accompagner dans votre quotidien auprès de vos proches !



Mardi 8 AVRIL
14h - 16h30

L'ACCES AUX SOINS PARLONS-EN !

Myriam KHREICHE, Directrice de la communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) du Bassin Carcassonnais: Qu'est-ce qu'une CPTS ? Venez découvrir les dispositifs d'accès aux soins de votre territoire.

Florence FOZZA et Mélanie PELLEGRINELLI - CPAM de l'Aude : Pôle Accès à la Santé: Venez découvrir les dispositifs proposés par la CPAM : accès aux soins : pour qui et comment ? Ouverture de vos droits mutuelle, Transport Santé Solidaire...

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



CARCASSONNE

« Un temps entr'aïdants »

UN COURS DE YOGA vous propose « un concept d'ateliers et de conférences dédiés aux aidants familiaux. »

Conférence d'ouverture:

Le mardi 4 mars de 14h30 à 15h30 suivi d'un atelier « méditation et voyage sonore » de 14h30 à 15h30

Programme à découvrir le jour de la conférence

Inscription : 06 80 95 00 88

Lieu : 6 impasse du pic de Bugarach



GROUPE DE PAROLE

Animé par **Dominique SZULZYNGER**

Mardi 11 mars de 14h à 16h

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

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

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à escarcassonnais@aude.fr



CARCASSONNE

« Les Relais Assistants de Vie : RAVie »

VOUS êtes un(e) Assistant(e) de Vie vous pouvez participer au relais Assistants de vie!

Basé sur l'échange et le partage d'expériences entre assistants de vie, le Relais Assistants de Vie vous propose une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune.

Les mardis de 14h à 17h

Avril: 8,29 (salle Ganguise)

Mai: 6 (salle Étangs), 13 (salle Ganguise), 20 (salle Étangs)

Inscription obligatoire : Organisme de formation: Mme SEGRIA Véronique : 06 08 60 93 08

Lieu : Hôtel du Département



LA REDORTE

Maison de famille Antinéa

Vous êtes **aidants d'une personne âgée, malade, ou âgée de + de 60 ans** vous souhaitez connaître vos droits, en apprendre plus sur le statut de l'aidant ? L'Espace Seniors vous propose un temps d'échange et d'information.


Le jeudi 13 mars de 14h à 16h

Inscription: 04 68 27 72 00

Lieu : EHPAD -Allée du grand pin




maisons de famille


GROUPES DE PAROLE
 **Michèle CONDOURET, psychologue**
Et Danièle ALBERO, bénévole
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les jeudis 13/03 et 10/04 de 14h30 à 16h30




ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE
 **Evelyne BELZUNCES, Présidente**
Nicolas CHAPLAIN, psychologue
Perrine SAUMITOU, psychologue
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Groupe 1
Les lundis 10/03 et 7 et 28/04 de 10h30 à 12h
Groupe 4
Les lundis 10/03 et 7 et 28/04 de 9h à 10h30
Intervenante **Perrine SAUMITOU**
Groupe 2
Les lundis 10/03 et 7 et 28/04 de 13h45 à 15h15
Groupe 3
Les lundis 10/03 et 7 et 28/04 de 15h15 à 16h45
Intervenant **Nicolas CHAPLAIN**

 **Perrine SAUMITOU, psychologue**
Et Danièle ALBERO, bénévole
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les lundis 3/03 et 28/04 de 14h30 de 16h30

RELAXATION

 **Jean-Jacques CURIER**
Lieu : Petit foyer Villemoustaussou
Les lundis 17 et 24/03 et 14 et 28/04
De 14h45 à 16h15

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

 **Perrine SAUMITOU, psychologue**
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les mercredis 12/03 et 9/04 de 14h30 à 16h30

Le GOÛTER CONTÉ

François RIBETON, conteur
Et Michèle NICOT, bénévole
Lieu : MDPH- Salle CERS
Vendredi 11 avril de 14h30 à 16h30



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.

Contact : 06 58 30 15 30 ou comite11@franceparkinson.fr

Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Aide et Accompagnement des proches-aidants


Tous les proches et aidants prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec **un aidant-ressource** formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique.


« ALZHEIMER un autre regard »


Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire.

Les après-midis détente

 **PEYRIAC-MINERVOIS**
Lieu : Foyer Rambeau
Le mardi après-midi 14h - 17h
Marie HOUSSIN : **06 86 88 61 24**
Mariane TAILLANDIER : **06 78 03 55 46**

 **RUSTIQUES**
Lieu : La Maison du Parc
Le jeudi après-midi 14h - 17h
Christine VIAL : **06 17 23 91 52**
Marie-Eliane GIOT : **04 68 25 14 56**
Maryvonne ALLAYS : **06 15 15 17 83**

 **CUXAC-CABARDES**
Lieu : Foyer près de la mairie
Le mardi après-midi 14h - 17h
Cécile LABESCAT : **06 11 75 46 55**
Sylvette PICHARDO : **06 43 62 09 11**

 **HERMINIS**
Lieu : Le Foyer du Hameau
Le mardi après-midi 14h - 17h
Anne-Marie BERNIS : **06 58 70 44 93**
Michèle PONCET : **06 65 16 87 47**

