

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Carcassonnais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.
Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, et de 14h à 17h.

Pour les personnes qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : escarcassonnais@audefr ou par téléphone au 04 68 11 35 40

Actualité !

L'agenda



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

ALZONNE

"Préserver son dos : les bons gestes à adopter au quotidien"

ALIGNEMENT – Muriel BAUBE vous propose 10 ateliers pour préserver votre dos, prévenir, diminuer les douleurs physiques et apprendre à prendre soin de son dos de manière autonome,

Les vendredis de 10H30 à 12H

Septembre: 13,20,27

Octobre: 4,11,18,31

Novembre: 8,15,22 et 29

Inscription : 06 88 72 10 48

Lieu : Salle polyvalente- Parc Municipal

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

BARBAIRA

Coup de pouce connexion - Initiation

MSA Services Grand Sud vous propose des séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.

Les mercredis de 9H à 12H

Septembre: 11,18,25

Octobre: 2,9,16,23 et 30

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Salle George Brassens- Place du 14 juillet

CUXAC-CABARDES

Atelier Mémoire Connectée

ARCO-PRED vous propose « 10 séances dédiées à la mémoire et à la stimulation cognitive tout en découvrant l'outil numérique. »

Les mercredis de 10h à 12h

Septembre: 11,18,25

Octobre: 2,9,16,23

Novembre: 6,13,20

Inscription : Salle du Conseil -Mairie

Lieu : Salle du Conseil -Mairie – 5 place Antoine Courrière

CARCASSONNE

« Un temps entr'aïdants »

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

CONFERENCE D'OUVERTURE:

Le jeudi 5 septembre 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

LA REDORTE

Atelier Mémoire Connectée

ARCO-PRED vous propose « 10 séances dédiées à la mémoire et à la stimulation cognitive tout en découvrant l'outil numérique. »

Les mercredis de 14h à 16h

Septembre: 11,18,25

Octobre: 2,9,16,23

Novembre: 6,13,20

Inscription : Mairie au 04 68 27 80 80

Lieu : Maison du port -15 port la fabrique

LES ILHES

Coup de pouce Connexion

MSA Services Grand Sud vous propose 8 séances d'informatique de 3h pour apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet.

Les jeudis de 9h à 12h

Septembre: 12,19,26

Octobre: 3,10,17,24,31

Inscription : Mairie au 04 68 26 33 22

Lieu : Salle du Conseil – CDC Montagne Noire – Route du Mas

MONTOLIEU

Coup de pouce connexion- Perfectionnement

MSA Services Grand Sud vous propose un atelier numérique de 8 séances de 3 heures pour utiliser vos appareils de façon optimale et en toute sécurité.

Les jeudis après-midi de 14h à 17h

Septembre: 12,19,26

Octobre: 3,10,17,24,31

Inscription : Mairie au 04 68 24 84 03

Lieu : Salle du conseil Municipal – 8 rue de la Mairie

PEYRIAC-MINERVOIS

Relaxation sonore

RE-HARMONIE - Catherine Vanier vous propose de vous plonger dans un état méditatif pour une pause ressourçante avec des bols tibétains.

Les lundis de 14h30 à 16h

Septembre: 9,16,23,30

Octobre: 7 et 14

Inscription : Mairie au 04 68 78 11 30

Lieu : Mairie – 22 rue Jean Jaurès

ROUFFIAC D'AUDE

Réflexologie / Marche Afghane/ Cohérence Cardiaque

SIEL BLEU vous propose un cycle de plusieurs séances d'Activité Physique Adaptée et relaxation.

Réunion d'information

mardi 10 septembre de 10h-11h

Réflexologie les mardis de 9h30 à 11h

Septembre: 17, 24

Octobre: 1,8,15,22,29

Marche afghane les jeudis de 10h à 12h

Septembre: 19,26

Octobre: 3,10,17,24,31

Novembre: 7,14,21

Inscription : Mairie 04 68 26 81 76 ou 06 69 75 44 92

Lieu : Salle Multi Activité de Rouffiac d'Aude
(Rue des Vendangeurs)

PENNAUTIER

Théâtre pour 1,2 et toi!

Sarah LAFARGE et Luc TALLIEU vous proposent 5 séances pour s'évader, apprendre en s'amusant, apprendre à être un autre...

Les mercredis matin de 9h30 à 12h

Septembre: 18

Octobre: 2,16

Novembre: 6 et 20

Inscription : 06 61 57 82 26

Lieu : Maison des associations -4 boulevard Pasteur
(séance du 20 novembre: théâtre No LOBA)

Santé Vous Bien !

L'association MA VIE vous propose une série d'ateliers en Activité Physique Adaptée et en Alimentation. Vous pourrez bénéficier gratuitement de 12 heures de Gym Santé et 3 rencontres avec une diététicienne.

L'action se déroulera à partir de la 2ème semaine de Septembre jusqu'à fin Novembre sur Pennautier.

Inscription : pré inscription au 06 15 83 69 27

à partir du **20 aout.**

Lieu : Maison des associations - 4 boulevard Pasteur

SAINT-DENIS

REFLEXO-ME: Gestes d'auto stimulation

ASSOCIATION A.F.R.I vous propose des séances pour apprendre à stimuler les zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps et favoriser l'autorégulation du corps pour mieux appréhender ses émotions, son sommeil, la digestion ou encore l'estime de soi.

Les mercredis de 16h à 17h30

Septembre: 18,25

Octobre: 2,9,16,23,30

Novembre: 6

Inscription : Mairie au 04 68 26 40 64

Lieu : Salle commune – 13 route de Saissac

VILLEMUSTAUSOU

Sécurité Routière

LA POSTE – CAP SECUR vous propose de participer à un atelier de prévention routière afin de sensibiliser les seniors aux risques routiers, à travers des mini-conférences, des présentations, et des mises en situation via un simulateur ou conduite sur véhicule.

Vendredi 4 Octobre

Groupe 1 de 9h à 12h

Groupe 2 de 14h à 17h

Inscription : 06-75-35-65-15



Lieu : Salle de Conférence Charles Aznavour – Allé André Monnié



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



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

CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais Un professionnel de santé de la CPTS vous propose un rendez-vous de 30 minutes pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

RDV individuel de 9h30 à 12h – Durée : 30 minutes

Mardi 27 Août

Mardi 24 septembre

Mardi 29 octobre

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

ICOPE s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile. A partir de tests simples et ludiques une évaluation des six fonctions essentielles (locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision) est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kiné, travailleur social...) avec l'appui d'outils numériques.



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



CARCASSONNE

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

☐ **Mardi 3 septembre**

Matin : Apprendre à utiliser sa messagerie: votre messagerie est pleine de pubs? Comment se désabonner des newsletters

☐ **Vendredi 13 septembre**

Matin : Découvrir les réseaux sociaux et apprendre à les utiliser

☐ **Vendredi 11 octobre**

Matin: Les réseaux sociaux partie 2

☐ **Vendredi 25 octobre**

Matin: Découverte des sites qui vous sont dédiés: mon compte retraite, améli, ma mutuelle, France connect, cgos, cos

☐ **Vendredi 27 septembre**

Matin : Vous souhaitez embaucher un salarié à domicile ? Vous souhaitez déclarer votre salarié en ligne ? Comment créer son compte sur le CESU ? vous accompagnent gratuitement dans cette démarche ! Atelier animé par le Département de l'Aude, Service Aide Sociale Générale, un animateur Particulier Emploi et votre animatrice numérique MSA SERVICES Grand Sud



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

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne

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 mercredis de 9h à 12h

Septembre: 11,18,25 / Octobre: 2 et 9

Prochaine session de novembre à décembre

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

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



OCTOBRE ROSE: « BOUGER EN ROSE »

CARCASSONNE

Samedi 12 Octobre à partir de 10h

10 activités/ateliers possibles proposés au cours de la journée :

- Biathlon : vélo fixes et course/marche
- Grande marche pour Octobre rose : départ 14H
- Pilate
- Qi-qong
- Réflexologue plantaire
- Massage assis
- casques de réalité virtuelle « relaxation »
- Aquagym (fin de journée)
- Modelage sur de l'argile
- SPA et/ou Piscine
- **Lieu** : Zone du pôle aqualudique (*salle Nicole ABAR si mauvais temps*)



1 bracelet = 1 activité = 5 €
Evènement gratuit pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés

France Services : JOURNEE PORTES OUVERTES

Du 14 au 19 octobre

COUFFOULENS

Journées Portes Ouvertes

France SERVICES

Accès aux droits à la santé des séniors

Mardi 15 Octobre

Inscription : 04 68 47 81 60

Lieu : Foyer

VILLEMUSTAUSOU

Journées Portes Ouvertes

De 9h à 12h et de 14h à 17h

France SERVICES

Bien vieillir chez soi

Lundi 14 Octobre

Inscription : 04 68 78 54 63

Lieu : 2 bis avenue saint louis



Journée de la Santé Mentale

Organisée dans le cadre de la semaine nationale de la **santé mentale** en octobre 2024. Une action de santé publique à l'initiative de la CPTS du Bassin Carcassonnais sensibles à la problématique du bien vieillir, vous propose de participer à une demi-journée autour de cette thématique.

L'objectif est de favoriser le bien-être des séniors du territoire grâce des activités produisant de la joie, de l'enthousiasme, du rire, de la détente, du dynamisme et du partage.

Programme à venir

Lundi 14 Octobre de 14h à 17h

Lieu: Jardin d'Arcadie – 2 avenue du Maréchal Joffre

Renseignements: Espace Seniors 04 68 11 35 40



Spécial Aidants !

Actualité !

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS

- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**
Entièrement 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

- AIDE AUX AIDANTS**
Accompagnement administratif sur rendez-vous
RDV au : **04 68 11 35 40**
Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

- GROUPE DE PAROLE**
Mardi 10 septembre à 14h30
RDV au : **04 68 11 35 40**
Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

L' Agenda

CARCASSONNE

Se former pour se préserver !

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

- Les RENDEZ-VOUS AIDANTS**
Mardi 24 septembre de 14h à 16h30

LES MECANISMES DE L'AIDANT

Dominique SZULZYNGER, psychologue intervenant dans le programme d'aide aux aidants interviendra autour de la thématique des aidants et de ses mécanismes, quel rôle, quel statut, quelles formes d'aide, venez découvrir l'approche psychologique et échanger avec les professionnelles de l'espace seniors.

Prémunir les aidants et leurs proches des risques liés à l'accompagnement!

Inscription au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



JNA: Journée Nationale des Aidants

Chaque année, en France, une journée est consacrée aux aidants.

Elle leur permet de s'informer sur leurs droits et les aides existantes, d'échanger sur leurs difficultés et leurs questions, de partager des solutions.

Le SIAFF de l'Aude a le plaisir de vous annoncer la tenue de la seconde édition départementale qui se tiendra **le vendredi 11 octobre 2024 de 9h30 à 16h30, Espace René Douce à Ventenac-Cabardès.**

Le matin, vous nous retrouverez autour de stands, d'ateliers de solutions, d'espaces d'échanges.

A l'heure du déjeuner, un buffet campagnard « animé » vous sera offert.

En début d'après-midi, vous assisterez à la diffusion exceptionnelle du film « **La Promesse de l'aidant** » suivie d'un débat...

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



RÉSERVEZ CETTE DATE
ESPACE RENÉ DOUCE
VENTENAC-CABARDÈS
VENDREDI 11 OCTOBRE
2024

FRANCE ALZHEIMER AUDE :

pour les malades Alzheimer et maladies apparentées

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les jeudis 5/09 et 17/10 de 14h30 à 16h30

Perrine SAUMITOU, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les lundis 16 et 30/09 et le 28/10 de 14h30 de 16h30

ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les lundis 2,16,30/09 et 14 et 28/10 de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

FORMATION des Aidants

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les jeudis 26/09, 24/10 de 14h à 16h

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les lundis 9 et 23/09 et le 7/10 de 10h30 à 12h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 4

Les lundis 9 et 23/09 et le 7/10 de 9h à 10h30

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

Les lundis 9 et 23/09 et le 7/10 de 13h30 à 15h15

Groupe 3

Les lundis 9 et 23/09 et le 7/10 de 15h15 à 17h

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les mercredis 18/09 et 16/10 de 14h30 à 16h30

« 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

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**

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**

