



Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNAIS

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Les Espaces seniors sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui orientent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations d'aide aux malades.

L'agenda



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



📍 CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les Espaces Seniors. En partenariat avec la **MSA SERVICES Grand SUD** des cours collectifs et des rendez-vous individuels vous sont proposés sur différents thèmes en lien avec votre quotidien.. Les séances s'adaptent à votre niveau, les rendez-vous individuels se font exclusivement sur inscription.

📅 VENDREDI 10 Mars

Matin: Atelier informatique en partenariat avec Le PRÉAU, Espace Conseil France Rénov, est le service public de la rénovation énergétique qui accompagne tous les habitants dans leur démarche et leur projet de rénovation. Venez participer à un atelier sur la rénovation énergétique : présentation de ce service public, quizz interactif en ligne, simulation informatique éligibilité.

Après-midi: RDV individuel sur inscription

📅 VENDREDI 24 Mars

Matin: Atelier informatique pour devenir acteur de sa santé: Doctolib, téléconsultation, compte Améli, ICOPE, Mon appli Mutuelle...

Après-midi: RDV individuel sur inscription

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

msa
SERVICES
GRAND SUD

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Invitation au débat théâtral « Aimer n'a pas d'âge »

La vie affective reste à tout âge une composante essentielle du bien-être de chacun. Le Comité Action sociale Agirc-Arrco de la région Languedoc Roussillon a le plaisir de vous inviter à un spectacle de théâtre forum interactif animé par la compagnie NAJE:

« AIMER N'A PAS D'ÂGE »

Le Jeudi 23 mars 2023 de 14H30 heures à 17H00 heures (Accueil à partir de 14 heures)

A l'ODEUM Carcassonne

64 rue Antoine Marty

11000 Carcassonne

L'inscription est gratuite et obligatoire ou en vous inscrivant directement sur le site internet agirc-arrco.fr > rubrique mes services > participer à un événement.

PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS

ALAIRAC

Le Tennis s'adapte à votre santé

COMITE AUDE DE TENNIS vous propose : « huit séances d'une heure trente de Tennis pour pratiquer en interactivité sociale et de manière ludique cette activité qui s'adapte à votre santé. »

Présentation du programme et prise de contact le lundi 6 mars de 10h à 12h

Les mardis 14/03 et 21/03, vendredi 24/03, le mardi 4/04, les vendredis 7/04 et 14/04, lundi 17/04

Inscription : 04 68 72 71 40

Lieu : Complexe sportif de tennis- Site Roger Adivèze (site du stade de football)

CONQUES SUR ORBIEL

Santé vous bien !

ASSOCIATION MA VIE vous propose : « un cycle de 14 rencontres en activité physique adaptée et trois ateliers sur l'alimentation animés par une diététicienne »

CONFERENCE: « Clés d'une retraite en santé » : le jeudi 16 Mars 2023 de 10h à 12h

Lieu : Théâtre des 3 conques - rue du commerce

Ateliers collectifs en Activité Physique Adaptée: les jeudis de 9h15 à 10h15

Mars: 23 et 30

Avril: 6,13,20 et 27

Mai: 11 et 25

Juin: 1^{er}, 8, 15,22 et 29

Lieu : Foyer Felix Roquefort

Ateliers Collectifs en nutrition : les vendredis matins

le 7 avril, 10h à 12h

le 28 avril 10h à 12h

le 26 mai de 9h à 12h

Lieu : Foyer Felix Roquefort

Inscription : 06 15 83 69 27

MOUSSOULENS

Atelier mémoire connectée

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

Les lundis de 14h à 16h

Mars: 13,20 et 27

Avril: 3,17 et 24

Mai: 15 et 22

Juin: 5 et 12

Inscription : 06 88 86 39 50

Lieu : Salle Emilien Combes –Place du Calcadis

BAGNOLES

Atelier découverte et Initiation au KRAV MAGA

NICOLAS QUETGLAS vous propose : « 24 séances d'exercices et de mise en situation vous permettant de connaître les méthodes de défense et de vous aider à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie. »

Du 6 mars au 12 juin

Les lundis de 14h à 15h et les jeudis de 10h30 à 11h30

Inscription : 06 86 78 98 27

Lieu : Salle polyvalente – 3 chemin de ronde

LAVALETTE

Coup de pouce connexion - Perfectionnement

MSA SERVICES GRAND SUD vous propose : « 8 séances pour utiliser vos appareils de façon optimale et en toute sécurité. »

Les jeudis de 9h à 12h

Mars: 30

Avril: 6,13,20,27

Mai: 11,25 et 1^{er} Juin

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Foyer du 3^{ème} âge –Rue de l'église (Parking de l'école)

LES ILHES

Aménager son logement

SOLIHA MEDITERRANEE vous propose : « cinq séances pour apprendre à adapter son environnement à ses besoins et sécuriser son logement notamment dans les actes de la vie quotidienne. Les aides pouvant être sollicitées seront présentées. »

Les mardis matin de 10h à 12h

Le 28/03, les 4,11,18 et 25/04

Inscription : 04 68 26 33 22

Lieu : CDC MONTAGNE-NOIRE- Salle du Conseil Communautaire- Route du Mas Cabardès

PALAJA

Préserver son dos: les bons gestes

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. »

REUNION D'INFORMATION: Vendredi 10 Mars à 10h30

Les vendredis matins de 10h30 à 12h

Mars: 17,24,31

Avril: 7, 14, 21

Mai: 26

Juin: 9,16,23

Inscription : 04 68 79 62 15

Lieu : Salle des mariages – Mairie – Rue Lo Moral

PENNAUTIER

Atelier découverte et Initiation au KRAV MAGA

NICOLAS QUETGLAS vous propose : « 24 séances d'exercices et de mise en situation vous permettant de connaître les méthodes de défense et de vous aider à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie. »

Du 6 mars au 12 juin

Les lundis de 10h30 à 11h30 et Les jeudis de 14h à 15h

Inscription : 06 86 78 98 27

Lieu : Maison des associations – 6 boulevard Pasteur

POMAS

Bien-être et vitalité

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE vous propose un projet axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, Relaxation, Méditation,..) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être.

PRESENTATION du PROGRAMME: le 15 Mars de 10h à 12h

Les mercredis de 10h à 12h

Mars: 22,29

Avril: 5,12,19

Mai: 10 et 17

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Foyer – 8 grand rue (face à l'enclos)



PRADELLES CABARDES

Génération-@-11

FEDERATION FAMILLES RURALES vous propose : « 10 ateliers d'initiation au numérique pour appréhender l'outil informatique, connaître les bases de l'utilisation en toute sécurité et autonomie. »

Les jeudis matin de 10h à 12h

Mars: 23 et 30

Avril: 6,13,20,27

Mai: 4,11 et 25 et Juin: 1^{er}

Inscription : 04 68 71 49 78

Lieu : Salle de l'ancienne école – Route de Carcassonne



VAL DE DAGNE (Montlaur & Pradelles)

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. »

REUNION D'INFORMATION: le 24 mars de 10h à 12h

Les vendredis matin de 10h à 12h

Avril: 14

Mai: 12 et 26 (Visite de la distillerie: horaire à définir)

Juin: 9 et 16

Inscription : 04 68 24 09 20 – 06 72 05 20 54

Lieu : Petit Foyer – Route du pont neuf



ROUFFIAC D'AUDE

Pilates et relaxation

SIEL BLEU vous propose : « 11 séances de Pilates et de Relaxation ayant pour objectifs d'améliorer la qualité de vie, diminuer le stress, la douleur et la fatigue. »

REUNION D'INFORMATION: Le jeudi 23 Février de 9h30 à 10h45

Les jeudis matin de 9h30 à 10h45

Mars: 9,16,23,30

Avril: 13,20,27

Mai: 4,11,25 et Juin: 1^{er}

Inscription : 06 69 75 44 92

Lieu : Salle multi activités – Rue des vendangeurs



VILLALIER

Préserver son dos: les bons gestes

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. »

REUNION D'INFORMATION: Vendredi 10 Mars à 14h30

Les vendredis après-midi de 14h30 à 16h30

Mars: 17,24,31

Avril: 7, 14, 21

Mai: 26

Juin: 9,16,23

Inscription : 04 68 77 13 92

Lieu : Salle Joe Bousquet - Place Joe Bousquet



VILLALBE

Coup de pouce connexion - Perfectionnement

MSA SERVICES GRAND SUD vous propose : « 8 séances pour utiliser vos appareils de façon optimale et en toute sécurité. »

Les mardis après-midis de 14h à 17h

Mars: 7,14,21,28

Avril: 4,11,18,25

Inscription : 07 85 31 37 99

Lieu : Foyer Jacques Ricard – Petit côté du foyer

BAGNOLES

Ateliers Informatiques Seniors

FEDERATION FAMILLES RURALES vous propose : « 10 ateliers d'initiation au numérique pour appréhender l'outil informatique, connaître les bases de l'utilisation en toute sécurité et autonomie. »

Les jeudis après-midi de 14h à 16h

Mars: 23, 30

Avril: 13, 20, 27

Mai: 4, 11 et 25 et Juin: 1^{er}

Inscription : 04 68 71 49 78

Lieu : Salle du foyer municipal – chemin de la Ronde

LAURE MINERVOIS

MOOV UP !

ASSOCIATION MA VIE vous propose : « un cycle de 10 séances de Gym Santé Senior et un atelier sur l'alimentation animés par une diététicienne »

Ateliers collectifs en Activité Physique Adaptée: les jeudis de 10h45 à 12h

Mars: 2, 9 16

Avril: 6, 13, 20 et 27

Mai: 11 et 25

Juin: 1^{er}

Lieu : Dojo, 10 rue du portail neuf

Atelier Collectif en nutrition :

Jeudi 23 mars de 14h10 à 16h10

Lieu : Foyer, arrière de la mairie

Inscription : 06 15 83 69 27



PROGRAMME ICOPE: Je préserve ma Santé

POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS

Evaluer la fragilité des personnes de 60 ans et plus robustes, pré-fragiles, fragiles pouvant présenter des maladies chroniques ou des signes d'alerte pouvant être responsables de la fragilité, afin de prévenir la dépendance. Réaliser un bilan complet pour rechercher les différents facteurs responsables de la fragilité.

Le programme ICOPE, grâce à des outils digitaux simples et rapides, vous permet d'évaluer et de suivre depuis chez vous les fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé. Venez faire le point sur votre santé, venez tester vos capacités autour d'ateliers de dépistage sur **LA MÉMOIRE, L'AUDITION, LA VISION, L'ÉQUILIBRE, L'ALIMENTATION...** mais aussi vous donner des pistes pour maintenir une activité sociale...

La participation au programme est gratuite et si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec le médecin traitant. **En Occitanie, 25000 seniors participent déjà à cette démarche innovante, pourquoi pas vous !?**

JEUDI 1^{er} Juin: HOTEL DU DEPARTEMENT: programme à venir

J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !

ICOPE MONITOR

Avec le programme **ICOPE** je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité

JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION

INFORMER, SENSIBILISER, PRÉVENIR : DU 6 AU 11 MARS 2023
LA 26E JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION RESTE FIDÈLE À SA MISSION

De nombreux spécialistes proposeront au public d'effectuer un bilan auditif et ont répondu ainsi à toutes les interrogations des personnes désireuses de mieux être informées sur leur capital auditif. Plus de 2 500 points d'accueil et relais d'information seront mises à la disposition du public, ce qui a permettra d'accueillir un large public qui pourra bénéficier d'un test de dépistage auditif.

AUDILAB
Adresse: 116 Avenue François Roosevelt - CARCASSONNE
Tel: 04 68 25 46 52

CENTRE HOSPITALIER ANTOINE GAYRAUD
Service ORL
Docteur Sandrine CODRON
Tel: 04 68 24 22 84

du 6 au 11 mars 2023

TESTEZ VOTRE AUDITION dans toute la France

GRATUIT
OUVERT À TOUS
INFOS et CONSEILS

GRANDE CAMPAGNE NATIONALE

Journée Nationale de l'Audition

Trouvez un centre partenaire près de chez vous sur www.journee-audition.org
Rubrique : "Publics"

Logo of the French Republic and the National Association of Hearing (INA)



La CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) est un dispositif de coordination. Constituée sous la forme d'une association Loi 1901, la CPTS est initiée et portée par des professionnels de santé à l'échelle d'un territoire. La **CPTS Alaric** intervient sur 49 communes et 2 Etablissements Publics de Coopération Intercommunale. Ses objectifs sont notamment d'améliorer l'accès aux soins, de fluidifier les parcours de santé, de mettre en œuvre des actions de prévention sur le territoire. Dans le cadre de l'accès aux soins, la CPTS **peut faciliter l'accès à un médecin traitant**.

Aussi, si vous rencontrez des difficultés à trouver un médecin traitant car le vôtre est parti à la retraite, que vous avez déménagé, que vous avez une pathologie chronique nécessitant un suivi médical..., **et à la condition que vous habitez sur l'une des communes couvertes par la CPTS Alaric**, vous pouvez saisir la CPTS par mail en remplissant le formulaire en ligne à l'adresse suivante : <https://www.cpts-alaric.org/je-cherche-un-medecin-traitant>.

Si vous ne disposez pas d'accès au numérique, vous pouvez prendre rendez-vous auprès de votre Espace Seniors référent



ANNUAIRE DIGITAL DES ASSOCIATIONS PA/PH

Le **DÉPARTEMENT** a organisé le lundi 5 décembre 2022 un forum du « bénévolat solidaire » afin de célébrer l'engagement des bénévoles, mettre en lumière les réalisations des associations & encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolats notamment auprès des personnes âgées/ personnes handicapées. Il a été créé par le **Département** un **ANNUAIRE DIGITAL** des associations PA/PH :

- Vous souhaitez devenir bénévole dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap
- Vous recherchez des bénévoles pour votre association : **Contactez votre Espace Seniors**.

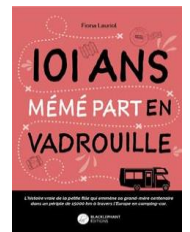


101 ANS: Mémé part en vadrouille

C'était à Carcassonne, Conques-sur-Orbiel et Palaja en Février !

Si vous avez manqué cette rencontre, le livre est encore disponible !

Fiona Lauriol (Auteur) Paru le 4 novembre 2021 Témoignage (broché)



#EXPERIENCE Il ne lui restait qu'une semaine à vivre... A 101 ans, elle a finalement vécu deux fabuleuses années sur les routes d'Europe, en camping-car avec sa petite-fille, sa fille et son gendre. "Mémé part en vadrouille", c'est une aventure humaine extraordinaire devenue livre à succès et le point de départ d'un combat, celui de Fiona Lauriol, pour que le regard de notre société sur la vieillesse change.

La jeune femme, qui parcourt aujourd'hui la France dans l'espoir de faire bouger les lignes, a fait un passage dans l'Aude du 3 au 5 février pour partager son expérience et alerter sur les conditions de nos aînés. Diaporama de son périple à l'appui, elle a expliqué l'importance de tisser des liens avec ses grands-parents ainsi que la richesse des liens intergénérationnels, et rappelle que non, il n'existe pas de "date limite" !

Partie au printemps 2022 pour une tournée d'un an en France, la jeune femme va à la rencontre des jeunes et des aînés, dans les écoles, les collèges, les maisons de retraite et sera reçue prochainement en juin à l'Assemblée Nationale pour échanger sur les initiatives locales.

Suivez 101 ans Mémé part en vadrouille sur Facebook : <https://www.facebook.com/101ansmemepartenvadrouille>



Vidéosurveillance dans les chambres d'Ehpad ?

Lancement d'une consultation publique par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) au sujet de la vidéosurveillance dans les chambres d'Ehpad. Cette démarche doit permettre de mieux comprendre les enjeux du secteur et de trouver un équilibre entre la sécurité des résidents, le respect de leur intimité et les droits et libertés des salariés.

La présente consultation publique a pour objectif d'éclairer la CNIL à la fois sur les préoccupations du public, mais également sur les besoins du secteur, et permettra d'enrichir la position qu'elle adoptera à son issue.

Cette consultation s'adresse :

- aux organismes hébergeant des personnes âgées dépendantes ;
- aux particuliers

La CNIL invite à faire part des avis sur le projet de recommandation jusqu'au 20 mars 2023.

<https://www.cnil.fr/fr/videosurveillance-dans-les-chambres-dehpad-la-cnil-lance-une-consultation-publique>

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 escarcassonnais@aude.fr



L' Agenda



ESPACE DE RENCONTRE

ART THERAPIE pour les aidants

Emilie SARDET, psychologue

Le vendredi 17/03 de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



AIDE AUX AIDANTS

Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise,

Mme PERILLOU Pascale

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

FRANCE ALZHEIMER AUDE: pour les malades Alzheimer et maladies apparentées



MEDIATION ARTISTIQUE

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le mercredi 15/03 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 13 et 27/03 de 10 h 30 à 12 h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

Les lundis 13 et 27/03 de 13 h 30 à 15 h 15

Groupe 3

Les lundis 13 et 27/03 de 15 h 15 à 17 h

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*



GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le jeudi 30/03 de 14h30 à 16h30



ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les lundis 6 et 20/03 de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

« ALZHEIMER un autre regard »: Les après-midis détente



HERMINIS

Lieu: Petit foyer

Référente: Anne-Marie BERNIS **06 58 70 44 93**



RUSTIQUES

Lieu: Maison du parc

Référente: Anne PINILLA **06 09 57 64 80**



PEYRIAC-MINERVOIS

Lieu: Salle Rambeau

Référente: Marie HOUSSIN **06 86 88 61 24**



CUXAC-CABARDES

Référente: Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**