

L'espace seniors MHVA vous accueille sur rendez-vous du lundi au vendredi à Limoux et à Quillan (dates en page 3) pour vous informer, vous soutenir dans votre parcours et vos démarches, et vous proposer des actions de prévention santé (ateliers, forums, journées de dépistages fragilité, etc...)

N'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire auprès de l'Espace Seniors MHVA

Tél. : 04 68 69 79 60 - esmoyenneethautevallee@aude.fr



Vous voulez vous rendre à l'un des ateliers ou des événements proposés, mais vous n'avez pas de moyen de transport ?

la trame

Contactez l'association la Trame qui s'efforcera de vous aider à trouver une solution de transport.

Coût du transport pris en charge par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du département de l'Aude

WWW.LATRA.ME.FR

☎ 04 11 66 99 12
contact@latrame.fr

CAMPAGNE SUR AUDE / TOUREILLES

« YOGA SUR CHAISE POUR SENIORS AUTONOMES »

ATELIERS / CAP-HEOL Elisabeth BIGOT

12 séances de 90 mn pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer, se détendre et partager joyeusement ! Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

📍 à CAMPAGNE SUR AUDE

Du mardi 4 mars au 17 juin 2025 : 14h30 - 16h

Lieu : Le Foyer

📍 à TOUREILLES

Du mardi 11 mars au 1^{er} juillet 2025 : 10h - 11h30

Lieu : Le Foyer

Inscription : CAP-HEOL au 06 23 82 75 01

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

BELCAIRE / BUGARACH

ATELIER THEATRE « JOUEZ, EXPRIMEZ, RENCONTREZ... »

8 SÉANCES / Association Vox Omnibus

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.

📍 à BELCAIRE

Du mardi 18 mars au 20 mai 2025 : 15h - 17h

Lieu : Salle des Associations

📍 à BUGARACH

Du lundi 17 mars au 16 juin 2025 : 10h - 12h

Lieu : Salle de conférence du château

Inscriptions : Denis LEBLOND au 06 33 96 59 88

l'Agenda

LAPRADELLE PUILAURENS / VAL DU FABY

« J'AMÉLIORE MON SOMMEIL ET MA MÉMOIRE »

14 SÉANCES / Marie Annick REGOND Sophrologue

Utiliser la sophrologie, améliorer son sommeil et sa mémoire, apprendre à se tester avec Icope.

à LAPRADELLE PUILAURENS

📍 Du jeudi 6 mars au 10 juillet 2025 : 10h - 12h

Lieu : Salle de l'ancienne école de Puilaurens

au VAL DU FABY

📍 Du mercredi 5 mars au 18 juin 2025 : 14h30 - 16h30

Lieu : Foyer de Rouvenac

Inscription : Marie-Annick REGOND 06 85 23 67 96



ANTUGNAC

➤ « BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR! »

CONFÉRENCE – ATELIERS / Patricia LARCHER

Une conférence/ 3 ateliers pour poser les bases d'une alimentation santé, et une conférence pour vous informer sur la dénutrition.

À partir du mardi 11 mars 2025 de 10h à 12 h

Lieu : Salle des Associations

Inscription : Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

➤ « CUISINE SANTÉ ET PLAISIR »

CONFÉRENCE – ATELIERS / Julien ESPEJEL, Cuisinier

Venez cuisiner des recettes répondant à vos besoins nutritifs spécifiques dans un cadre convivial avec des recettes savoureuses sans se ruiner.

Conférence : mardi 18 mars 2025 à 10h

Ateliers les 1^{er}, 22 avril et 6 mai de 9h à 12 h

Lieu : Salle des Associations

Inscription : Julien ESPEJEL au 06 58 08 57 73

LIMOUX

«SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES!»

6 ATELIERS / Delphine BARAL, praticienne en aromathérapie

6 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer, connaître les hydrolats.

Du jeudi 20 mars au 19 juin 2025 de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département – Av. A. Chénier

Inscription : Delphine BARAL au 06 72 67 29 64

GINOLES / MONTAZELS

« THÉÂTRE POUR 1, 2 ET TOI ! »

8 SÉANCES / Sarah Lafarge, Actrice et psychologue
Luc Tallieu, Auteur et metteur en scène

Sortir de son quotidien, s'essayer à la fantaisie en jouant des personnages du théâtre de Pagnol, de Molière ou en interprétant des scènes improvisées.

GINOLES

Du mardi 25 mars au 17 juin 2025 : 9h30 – 12h

Lieu : Salle Polyvalente

MONTAZELS (Acte II)

Du mardi 25 mars au 17 juin 2025 : 14h – 16h30

Lieu : Foyer Communal – Place du Griffoul

Inscription : Sarah LAFARGE au 06 61 57 82 26

PUIVERT

« PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHRO-MARCHE EN NATURE ET LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE »

Du jeudi 20 mars au 19 juin 2025 : 14h30 à 16h30

10 SÉANCES / Elise LABYE, sophrologue

La Sophro-marche est une activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie à ceux de la marche en nature.

5 séances en extérieur – 5 séances en salle.

Lieu : Salle polyvalente de la Mairie

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39

QUIRBAJOU

« LES 5 SAISONS DE L'ENERGIE »

du jeudi 27 mars au 20 novembre : 14h30 - 16h45

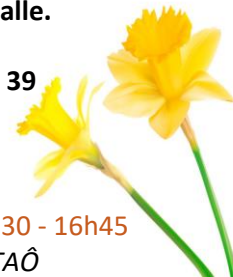
5 ATELIERS / Virginie PRICK – Tradition TAÔ

Une conférence/atelier par saison (printemps, été, été indien, automne, hiver) pour :

- comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise et de l'alimentation vivante,
- mettre du Qi (énergie, souffle vital) dans son quotidien.

Lieu : Maison des associations – rue du dépiquage

Inscription : Virginie PRICK au 06 36 21 14 13



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

icope
monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR



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. Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

Pour s'auto évaluer depuis son ordinateur ou son smartphone : <https://www.icope.fr/je-m-evalue>

Le Centre de la fragilité à Limoux

L'hôpital de Jour a vocation à évaluer la fragilité afin de prévenir la dépendance.

Pour bien vieillir, la prévention de la perte d'autonomie est essentielle. Elle repose sur un bilan complet pour rechercher les différents facteurs responsables de la fragilité.

Qui est concerné ?

- ✓ Toute personne de 65 ans et plus présentant des maladies chroniques ou des signes d'alerte pouvant être responsables de la fragilité.

Quels sont les signes d'alerte ?

- Fatigue
- Perte d'appétit
- Perte de poids
- Diminution de l'activité physique
- Trouble de la marche
- Trouble cognitif / de la mémoire



Qui oriente ?

La famille, le médecin traitant, les infirmiers libéraux, les kinésithérapeutes.

L'Hôpital de Jour de la Fragilité vous propose une consultation par un gériatre, un bilan neuropsychologique, une évaluation par un professionnel de l'activité physique adaptée, une évaluation diététique, une évaluation par un ergothérapeute, dépistage des troubles de la vision et de l'audition, un suivi social.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre Espace seniors au 04 68 69 79 60

LIMOUX

« CAFÉ DES SENIORS,
UN TEMPS DE RENCONTRE CONVIVIALE ! »

9 ATELIERS/ Sarah LAFARGE, psychologue

Des rencontres pour échanger ensemble. Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.

Les mercredis 26 février et 19 mars 2025

de 10h à 12h

Lieu : Maison du Département

Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite



Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN

Les mercredis 19 mars et 23 avril 2025

à la Maison des Solidarités

47 Bd Charles de Gaulle

Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



Atelier « Senior connecté : OUI mais @ccompagné »



À QUILLAN

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Mercredi 5 mars : **YouTube**

Création du compte pour gérer ses abonnements, partager ses coups de cœur

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin (11h45)

Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

47 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.

À LIMOUX

Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)

Matin 9h30 à 12h30

Après-midi (15h45)

Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30 :

Nouveau fonctionnement :

Un atelier dédié aux débutants une fois par mois

Lundi 10 mars : **Explorateur de fichiers**

Enregistrement de documents, création de dossiers et classement

Et si vous maîtrisez déjà les bases...

Lundi 24 mars : **Création du compte YouTube**

Gérer ses abonnements, son historique, partager ses coups de cœur.

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier à LIMOUX

Inscription : 04 68 69 79 60

NOUVEAU ! À CHALABRE

Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :

Lundi 17 mars : **Explorateur de fichiers**

Enregistrement de documents, création de dossiers et classement

Accompagnement individuel (45 mn)

Matin (11h45)

Après-midi de 13h30 à 16h30

Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



LES RELAIS ASSISTANT(E) DE VIE

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

Vous embauchez une assistante de vie en emploi direct : partagez cet article avec elle !

Basé sur l'échange et le partage d'expérience entre assistants de vie, **un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune**

Le Relais Assistants de Vie est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnel(les).

DATES DE FORMATION POUR LE PREMIER SEMESTRE 2025 :

Les vendredis 7, 14, 21 et 28 mars – 3 avril 2025 de 14h00 à 17h00

à LIMOUX – Salle Louis Costes – 14 rue Blanquerie

Renseignements et inscription : *Véronique SEGRIA* au 06 08 60 93 08

Ne restez jamais seul face à une situation de solitude !



L'ISOLEMENT se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peut aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer.

Le **DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un **soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

Renseignez-vous auprès de votre Espace seniors au 04 68 69 79 60

Nouveau !

« La Baraque à Frat » à CHALABRE!

L'équipe bénévole des **Petits Frères des Pauvres de Chalabre** organise des rencontres pour **lutter contre l'isolement des aînés du territoire de Chalabre et ses alentours**.

Ces rencontres sont ouvertes (sur inscription) aux personnes âgées isolées de plus de 50 ans. Les rencontres mensuelles ont lieu :

Salle Charles Amouroux à Chalabre de 14h30 à 16h30.

Prochains rendez-vous :

Jeudi 13 mars : Loto

Jeudi 10 avril : Plantation printanière

Renseignements et inscriptions : 07 56 30 47 83

baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr



Le PLAISIR de LIRE

JE ME SOUVIENS DE ÇA ! ÉVÉNEMENTS MARQUANTS DES ANNÉES 50 À 90 ET CULTURE GÉNÉRALE pour les seniors Broché – 27 décembre 2023

Ce livre va vous transporter dans votre jeunesse à travers une compilation des moments emblématiques des années 1950 à 1990 ! À chaque page, amusez-vous à découvrir ou redécouvrir des anecdotes, des événements marquants, et des récits de moments historiques qui ont marqué la deuxième moitié du XXe siècle... et votre vie aussi !

Que faisiez-vous pendant la victoire de Yannick Noah à Roland Garros en 1984 ? Avez-vous déjà utilisé le tunnel sous la Manche, inauguré en 1994 ? Aujourd'hui, installez-vous confortablement, seul ou en famille, et laissez-vous transporter. Plongez dans ce livre et laissez les souvenirs affluer. « Je me souviens de ça ! » est votre billet pour un voyage dans un passé pas si lointain, mais tellement différent du monde qui nous entoure !



Consultation itinérante de gynécologie

Le **Département de l'Aude** vous propose une consultation de gynécologie en secteur rural dans un véhicule aménagé. Assurée par une gynécologue et une conseillère conjugale et familiale, ces consultations sont gratuites et ouvertes à toutes.

Sur la zone Moyenne et haute vallée, le bus sera présent, **de 10h à 15h :**

- à **AXAT** les **mardis 18 mars et 17 juin 2025**
- à **CHALABRE** le **mardi 29 avril 2025**
- à **ROQUEFEUIL** le **mardi 20 mai 2025**

Renseignements, prise de rendez-vous :

Maison Départementale des Solidarités (MDS) au : 04 68 69 79 64



Programme Départemental proposé par l'Espace seniors :

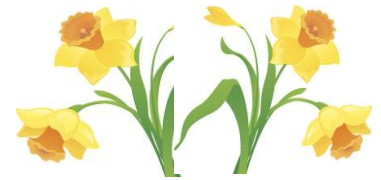


➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

Bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours d'aidant, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée

Sarah LAFARGE, psychologue



➤ ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / **Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ 04 68 69 79 60**

➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

Le mercredi 12 mars et le vendredi 25 avril 2025 de 14h à 16h

avec Sarah LAFARGE, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 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 5 mars, 2 avril 2025 de 14h30 à 16h30

✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi

Les vendredis 14 mars, 11 avril 2025 de 10h à 12h

Animés par Perrine SAUMITOU, Psychologue

✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

Les lundis 17 mars, 14 avril 2025 de 14h à 16h



Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association FAA :

Inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS, Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

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

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

Les APRÈS-MIDI DÉTENTE

Les lundis de 14h à 17h

Les 3/ 17 et 31 mars, 14 et 28 avril 2025



Lieu : 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 propose des réunions pour les patients et leurs proches

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX

Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.

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

Ateliers Activité Physique Adaptée : 2 mercredis/ mois de 15 H 45 à 16 H 45

Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61



La nomination d'une personne qualifiée en Etablissements et Services Sociaux et Médico-Sociaux (ESSMS) est effective depuis le 8 avril 2024.

La première personne à être nommée est **Madame Claudie LAIGNELOT**.

Elle exerce sa mission auprès des usagers, notamment les personnes âgées accueillies au sein d'établissements ou services médico-sociaux comme les EHPAD, les résidences autonomes, les services d'aide à domicile, les SPASAD, les SSIAD, (...) ainsi que les services assurant des mesures de protection judiciaire des majeurs (...)



Qui peut faire appel à la personne qualifiée ?

« Toute personne prise en charge par un établissement ou un service social ou médico-social (...) peut faire appel, en vue de l'aider à faire valoir ses droits, à une Personne Qualifiée ... » (article L.311-5 du Code de l'Action Sociale et des Famille). L'utilisateur dispose donc à présent d'un soutien à la résolution d'un conflit personnel ou collectif ou d'une information gratuite et en toute discrétion.

Quelle est le rôle et la mission de la personne qualifiée ?

La personne qualifiée a pour mission d'accompagner l'utilisateur (ou son représentant légal) afin de lui permettre de faire valoir ses droits au sein des structures qui l'accueillent. Ni conciliateur, ni médiateur, la personne qualifiée apparaît comme un défenseur saisi par l'utilisateur qui estime que ses droits ne sont pas respectés :

- * Le respect de la dignité, de l'intégrité, de la vie privée, de l'intimité et de la sécurité de l'utilisateur,
- * Le libre choix entre les prestations (accompagnement à domicile ou en établissement),
- * La prise en charge ou l'accompagnement individualisé et de qualité, respectant un consentement éclairé,
- * La confidentialité des données concernant l'utilisateur,
- * L'accès à l'information,
- * L'information sur les droits fondamentaux, sur les protections particulières légales, contractuelles et les droits de recours dont l'utilisateur bénéficie,
- * La participation directe de l'utilisateur ou avec l'aide de son représentant légal au projet d'accueil et d'accompagnement,
- * La personne qualifiée peut également solliciter et signaler aux autorités les difficultés ou éventuelles situations de maltraitance identifiées.

La personne qualifiée est donc une personne bienveillante, à l'écoute et capable de trouver des solutions aux situations d'incompréhension ou de conflit, et de fait, de contribuer à améliorer la qualité des prises en charge dans ces établissements et services.

Comment solliciter l'aide de la personne qualifiée ?

La personne qualifiée ne peut s'autosaisir elle-même d'une situation, elle doit être sollicitée par un usager ou son représentant légal. **Si vous souhaitez solliciter la personne qualifiée en ESSMS, vous pouvez la contacter directement par mail à cette adresse : laignelot.claudie@orange.fr ou bien demander que la personne qualifiée vous contacte, en appelant le numéro unique suivant : 04 68 11 69 67.**

Et après ?

La personne qualifiée prendra contact avec vous pour convenir des modalités d'une rencontre. Un premier échange vous permettra de lui expliquer votre situation. Elle contactera ensuite l'établissement ou le service pour en discuter. Elle pourra interroger sur place les différents responsables sur l'objet du litige en question. Elle étudiera les documents remis et pourra demander un complément d'informations. Puis, elle vous proposera des solutions et apportera une réponse pertinente et adéquate à votre demande.



Et si vous receviez la lettre d'information par e-mail/courriel ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors de la moyenne et haute vallée dans votre boîte aux lettres.

Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel.

Pour **ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent**, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : esmoyennehautevallee@aude.fr.