

Actualité !

Madame, Monsieur,
Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention vont pouvoir se réaliser sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous
- En distanciel par une Visio conférence, par téléphone selon les thématiques
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité de la salle

Quelque soit l'atelier choisi, une inscription est indispensable. Vous trouverez ci-dessous les animations proposées.

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

L'agenda

Des ateliers financés par la **Conférence Des Financeurs Pour La Prévention De La Perte D'autonomie Des Seniors Audois** visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

CARCASSONNE

Initiation à l'informatique

Tous les **mardis matin** du **25/05** au **13/07** de 9h à 12h

MSA SERVICES

Module Initiation: « Coup de pouce connexion »

Informier, Orienter, Accompagner les seniors

Le **5, 12, 19, et le 2/06** de 9h30 à 11h30

FÉDÉRATION FAMILLES RURALES

Thématiques de la sécurité routière, les dispositifs vacances pour les seniors, les accès aux droits, aux soins et aides sociales

Atelier bien vieillir, tout un programme!

Le **20 et le 27/05, le 3,10, 17 et 24/06** de 10h à 12h

ASSOCIATION ARCOPRED

Cycle de 6 séances d'information sur les thèmes de la santé, l'alimentation, la mémoire, le logement, l'activité physique.

Lieu : Espace Seniors Carcassonne

18 rue du Moulin de la Seigne - Site MDPH

Inscriptions : à l'Espace Seniors **04 68 11 35 40**

CAVANAC

« Préserver son dos : les bons gestes à adopter au quotidien »

Le **3,10 et 17/05**

ASSOCIATION ALIGNEMENT- Muriel BAUBE

Les ateliers « mieux-être » sont destinés aux seniors ayant une maladie chronique

Lieu: Foyer de Cavanac

Inscriptions: Mme BAUBE au **06 88 72 10 48**

FLOURE

Santé vous bien

Activités Physiques Adaptées: tous les **mardis** à compter du **6/04** de 14h à 15h jusqu'au **29/06**

Conférence sur l'alimentation: le **28/05** de 9h30 à 11h30

Ateliers alimentation: le **4,11, et 18/06** de 9h30 à 11h30

ASSOCIATION MA VIE - Marion LAUZE

Cycle d'activités physiques adaptées et d'ateliers alimentations

Pré-Inscriptions : Marion Lauze au **06 15 83 69 27**

HERMINIS

MOOV UP

Sur RDV : **Vendredi 26 Mars** : Réunion d'information

ASSOCIATION MA VIE - Marion LAUZE

Le programme MOOV'UP, 3 mois d'activités physiques adaptées et ateliers diététiques pour les personnes atteintes de pathologies chroniques

Lieu: Espace Seniors Carcassonne

Pré-inscriptions : Marion Lauze au **06 15 83 69 27**

Atelier « prévention routière et éco conduite »

Le **lundi 3 Mai** : 1^{er} groupe : 8h45 à 12h, 2^{ème} groupe : 13h45 à 17h

LA POSTE - Améliorer le confort et la confiance en votre conduite et apprendre les bases de l'éco-conduite, entre économie et écologie

Lieu : Salle Herminis - Route de Bram

Inscriptions : Mme SABAYROLLES au **04 68 25 76 26**

📍 LAVALETTE

Atelier « prévention routière et éco conduite »

Le 18 Mai : 1^{er} groupe : 8h45 à 12h, 2^{ème} groupe : 13h45 à 17h

Lieu : A déterminer

Inscriptions: en Mairie au **04 68 26 81 17**

📍 PALAJA

Atelier « prévention routière et éco conduite »

Le 17 Mai : 1^{er} groupe : 8h45 à 12h, 2^{ème} groupe : 13h45 à 17h

Lieu : Mairie - Salle des mariages - rue Lô Moral

Inscriptions : en Mairie au **04 68 79 62 15**

📍 VILLALIER

Atelier « prévention routière et éco conduite »

Le 4 Mai : 1^{er} groupe : 8h45 à 12h, 2^{ème} groupe : 13h45 à 17h

Lieu : Salle de la Mairie

Inscriptions : Mme CLUA au **04 68 77 13 92**

LA POSTE Améliorer le confort et la confiance en votre conduite et apprendre les bases de l'éco-conduite, entre économie et écologie

📍 PIECE DE THEATRE « Senior bien-vivre »

Le 15 Avril de 10h à 12h en VISIO CONFERENCE via :

COMPAGNIE LA FACON - « Vieillir....d'accord, mais y'a pas le feu ! »

Un spectacle théâtral autour de plusieurs saynètes - Bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare.

La compagnie La FACON vous propose de participer à un spectacle à deux voix pour évoquer, avec humour et légèreté, la réorganisation de notre vie rendue nécessaire par ce simple fait : on n'est plus tout jeune ! Deux personnages attachants et leurs métamorphoses donnent vie à cette idée : il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Il en existe aussi beaucoup de mauvaises. Des espaces seront ménagés pour vous permettre de réagir, témoigner, ou poser des questions. Comment ? Tout vous sera présenté en tout début de séance.

Inscription : sur www.happyvisio.com – En renseignant le formulaire d'inscription & en saisissant le code partenaire HAPPY11 - Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au **01 76 28 40 84** ou sur contact@happyvisio.com.

📍 VILLEFLOURE

Bien-être et vitalité

Tous les jeudis matin du 6/05 au 1^{er}/07 de 10h à 12h

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE

Un cycle de 8 ateliers, alliant bien-être, santé par les plantes et lien social. La pratique d'une activité douce, telle que le Qi-Gong, le Pilate, la relaxation ou bien encore la méditation, présente de nombreux avantages pour notre santé. La phytothérapie, a également un impact positif sur notre santé et notre bien-être.

Lieu: Foyer de Villeflore – 1 route du Mas des Cours

Inscriptions : au **05 31 48 11 55**

📍 VILLEMUSTAUSOU

Préserver son dos : les bons gestes à adopter au quotidien

Le 7,14,21/05

ASSOCIATION ALIGNEMENT- Muriel BAUBE

Les ateliers « mieux-être » sont destinés aux seniors ayant une maladie chronique

Lieu: Espace Seniors Carcassonne – 18 rue du Moulin de la Seigne – site MDPH – 11 000 CARCASSONNE

Inscriptions: Mme BAUBE au **06 88 72 10 48**

ACTIONS FINANCÉES dans le cadre de l' INTER REGIME

📍 CARCASSONNE

Initiation à l'informatique

Du 4 Mai au 6 Juillet de 14h à 16h30

CFPPA du LAURAGUAIS

Séances d'informatique à destination des seniors sur le territoire dans le cadre des actions de l'inter régime

Lieu: Espace Seniors Carcassonne

Inscriptions: à l'Espace Seniors **04 68 11 35 40**

📍 TREBES

Atelier Mémoire

Dates à venir

IREP'S – Mme BRUN

1 conférence et 12 ateliers de 1h30

ludiques et participatifs sur la mémoire

Lieu: CCAS Trèbes - route de Rustiques

Inscriptions: Mme BRUN au **06 40 45 10 31**

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur les groupes d'aide aux aidants mis en œuvre au sein de l'Espace Seniors Carcassonnais se ont repris . Pour y participer, il est nécessaire de porter un masque, le nombre de participants par atelier est limité à 5 personnes. Vous trouverez ci-joint le programme départemental de soutien en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.



Accompagnement individuel

Dans le cadre du programme d'aide aux aidants , vous pouvez bénéficier d'entretiens individuels avec une psychologue, à l'espace seniors , ou bien à votre domicile

ACCOMPAGNEMENT DANS LES DEMARCHES

Sur rendez-vous avec **Mme BOILS Françoise et Mme PERILLOU Pascale**

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



L' Agenda

Les ateliers animés par l'association France Alzheimer

ATELIERS YOGA/RELAXATION

Ludovic BERKENHEIER, professeur de yoga

Les mercredis 7 et 14/04, le 5,12,19, et 26/05

De 14h30 à 15h30

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Evelyne BELZUNCES, bénévole

Les lundis après-midi: durée 1h15 (3 créneaux)

Le 12 avril et le 10 mai

LA FORMATION DES AIDANTS

Informier et sensibiliser les aidants à la compréhension de la maladie d'Alzheimer

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le 1^{er} et le 15 avril

GROUPE DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le 29 avril

EDUCATION THERAPEUTIQUE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le 12,19, et 26 avril

De 14h à 16h30

ESPACE DE RENCONTRE/ART THERAPIE pour les aidants

Emilie SARDET, psychologue

Le vendredi 16 avril et le 28 mai

De 14h à 16h

L'ASSOCIATION « ALZHEIMER un autre regard » continue son action et reste à votre écoute : 04 68 78 06 62

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

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

ROUFFIAC D'AUDE: Chantal GOUTAY **06 23 86 65 06**

CUXAC-CABARDES : Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**

Votre espace seniors a rencontré pour vous:



L'ASSOCIATION France AVC 11

Avec en France 155 000 cas par an, 62 000 décès, 1^{ère} cause de mortalité chez la femme et 1^{ère} cause de handicap acquis chez l'adulte, l'A.V.C. est un enjeu de santé publique.

Votre Association France AVC 11 participe et informe le public, les pouvoirs publics et les médias sur les Accidents Vasculaires Cérébraux, participe à la prévention, peut apporter une aide et un soutien aux patients et aux familles de patients victimes d'AVC, aide à la formation des médecins et des personnels paramédicaux, aide à la Recherche sur les AVC.

L'association France AVC 11 propose une présence sur le terrain par des visites auprès de patients, met en œuvre des actions d'information, des conférences débats par le biais des médias, internet, et est présent sur les événements associatifs. Des permanences sont mises en œuvre au sein des hôpitaux de Carcassonne et de Limoux ainsi que sur le Centre de Soins de Suite et de Réadaptation de la Clinique du sud à Carcassonne.

Retrouver toute l'actualité de l'association sur Facebook : France AVC 11

Pour plus de renseignements vous pouvez prendre contact avec l'association: Mme MARTIN Tess (Présidente)

France_avc.carcassonne@gmail.com ou 06 47 34 94 09 ou 06 62 32 20 52



L'ASSOCIATION : LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

La crise sanitaire a rendu visible l'isolement des personnes âgées à domicile comme en établissements. Mais pour un grand nombre d'entre elles, ce n'est pas une réalité propre à cette période, il est vécu toute l'année. Aujourd'hui en France, un million de personnes âgées sont isolées et 3,2 millions sont en risque d'isolement relationnel. Un isolement qui les prive de liens sociaux, besoins essentiels à la vie.

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies.

Les missions bénévoles proposées sont diverses : accompagnement de personnes (visites à domicile ou en établissement), informatique (mise à jour de notre base de données), petit bricolage, chauffeur ou encore trésorier (gestion financière de l'équipe sur informatique).

L'association a également mis en place une plateforme nationale d'écoute téléphonique anonyme et gratuite Solitud'Ecoute joignable 7 jours/7 de 15h à 20h au **0800 47 47 88**. Cette plateforme a renforcé ses moyens pour faire face à la demande actuelle.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter l'association des **Petits Frères des Pauvres de Carcassonne**: Carcassonne@petitsfreresdespauvres.fr - **06 46 87 55 41**



PERSONNE AGEE ISOLEE

COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Pour faire face à ces situations d'isolement, le Département propose le recours à du soutien psychologique pour aider les personnes âgées isolées à traverser cette période difficile. Financé par la **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie**, un dispositif spécifique et gratuit est mis en place par votre Espace Seniors. Vous pouvez inviter toute personne à nous contacter ou nous signaler des situations qui nécessitent cette prise en charge.

Mme SARDET et Mme SZULINGER, psychologues, vous proposent des entretiens individuels pour la mise en œuvre d'un accompagnement personnalisé.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de votre Espace Seniors au 04.68.11.35.40 ou escarcassonnais@aude.fr