

# Lettre

## ESPACE SENIORS CARCASSONNE

# d'information

## Actualité!

Madame, Monsieur

La loi n°2021-1040 du 5 août 2021 relative à la gestion de la crise sanitaire énonce de nouvelles consignes: **les participants** aux actions collectives seront désormais dans **l'obligation de présenter un PASSE sanitaire ou tout autre justificatif valable** pour assister aux actions collectives de prévention et d'accompagnement des proches aidants en présentiel. Il pourra être présenté sous format numérique ou papier.

Si vous êtes intéressés, une inscription préalable est nécessaire. Le port du masque et l'application des gestes barrières sont conservés.

## L'agenda



### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



#### CAPENDU

**Préserver son dos: les bons gestes à adopter**

**Conférence:** le mercredi 17 Novembre de 9h30 à 10h30 au foyer des campagnes

**Ateliers:** les vendredis 19 et 26 novembre; les vendredis 3,10 et 17 décembre de 14h30 à 17h

**ALIGNEMENT-MURIEL BAUBE** – 1 conférence et 5 ateliers sur la thématique du dos

**Lieu :** Foyer des campagnes

**Inscriptions :** en Mairie au **04 68 79 15 16**



#### PEYRIAC-MINERVOIS

**Adapter son habitat pour bien vivre chez soi**

**Les vendredis 8 et 22 octobre**

**De 14h à 16h**

**MSA SERVICES GRAND SUD** – Un atelier de 2 séances de 2 heures avec une ergothérapeute

**Lieu :** Salle du Conseil Municipal – 22 rue Jean Jaurès

**Inscriptions :** En Mairie au **04 68 78 11 30**

#### CARCASSONNE

**Bien dans sa tête pour bien vieillir**

**Les mercredis 6,13 et 20 octobre et le 10 et 17 novembre de 10h à 12h**

**BRAIN UP** – 5 ateliers thématiques pour prendre en main sa santé et son bien-être

**Lieu :** Espace seniors Carcassonne

**Inscriptions :** au **04 68 11 35 40**



#### VILLALIER

**Seniors, préservez votre vue et votre audition !**

**Atelier vision :** le lundi 4 octobre de 14h à 17h

**Concert conférence :** le mardi 5 octobre de 14h à 17h

**Dépistages :** le jeudi 7 octobre de 9h à 17h

**MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE** – Un concert conférence sur l'audition suivi par un atelier sur la vue et des dépistages de l'audition et de la vue

**Lieu :** Foyer Municipal – 1 rue Pasteur

**Inscriptions :** au **04 99 58 88 90**



#### LA REDORTE

**Préserver son dos: les bons gestes à adopter**

**Conférence:** le mercredi 17 Novembre de 11h à 12h à la Maison du port

**Ateliers:** les vendredis 19 et 26 novembre; les vendredis 3,10 et 17 décembre de 9h30 à 12h

**ALIGNEMENT-MURIEL BAUBE** – 1 conférence et 5 ateliers sur la thématique du dos

**Lieu :** Conférence: Maison du port

Ateliers: Dojo, salle des sports

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

En 2021, LA SEMAINE BLEUE fêtera ses 70 ans, évènement national concernant les personnes âgées.

A cette occasion, **Le Département de l'Aude, en collaboration avec les membres du CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de L'Autonomie), propose une rencontre pour les seniors et les proches aidants le

**Jeudi 7 Octobre 2021 de 14h à 17h**

**Hôtel du Département en salle Gaston Deferre - Allée Raymond-Courrière 11000 CARCASSONNE**

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE

- 13h45 : accueil des participants & ouverture des stands (CFPPA, Espaces seniors...)
- 14h15 : Ouverture par Madame Séverine Mateille, vice-présidente du conseil départemental en charge de l'autonomie
- 14h30 : Première table ronde sur la bonne utilisation des supports informatiques en toute sécurité
- 15h30 : Seconde table ronde sur les actions et dispositifs favorisant l'inclusion numérique des seniors
- 16h20 : Goûter et stands



**MOBIL'AUDE : Tous vos trajets partout dans l'Aude**



## L'APPLI QUI VOUS TRANSPORTE PARTOUT DANS L'AUDE... ET AU-DELÀ !

Le Département de l'Aude franchit une étape importante dans son engagement en faveur d'une mobilité plus durable en lançant la plateforme MOBIL'AUDE solidaire, gratuite et collaborative. Il s'agit d'un site web, un site mobile et une application pour smartphones pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l'usage individuel de la voiture et baisser les émissions de GES. Mobil 'Aude concerne les déplacements réguliers comme les déplacements occasionnels.

Mobil 'Aude permet de rechercher pour un trajet défini l'ensemble des moyens de déplacements disponibles : le covoiturage, les transports collectifs, les véhicules partagés....

Elle permet aussi de se réunir en communautés pour mieux organiser ses déplacements, avoir accès aux événements organisés dans le département ou encore de s'inscrire comme covoitreur solidaire pour aider les plus fragiles à se déplacer.

Une solution conçue, financée et déployée par le Département de l'Aude & développée par Mobicoop, une coopérative spécialisée et reconnue dans la création de plateformes de mobilité.

Pour plus d'informations, consultez le site <https://mobil.aude.fr> ou demandez votre annuaire de l'offre de transport auprès de votre Espace Seniors.

Formés par les organismes partenaires, les agents d'accueil de la Maison France Services (MFS) de la Montagne-Noire vous conseillent, vous orientent, vous informent et facilitent vos démarches auprès de toutes les administrations partenaires. La MFS vous aide et vous accompagne si nécessaire dans l'usage d'internet et l'utilisation de l'outil informatique sur les sites.

Maison France Services – Route du mas 11380 Les ILHES - 04 68 26 33 22 - [montagne-noire@france-services.gouv.fr](mailto:montagne-noire@france-services.gouv.fr) – [www.cdcmontagnenoire.fr](http://www.cdcmontagnenoire.fr) ; ouvert tous les jours du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermé le vendredi après-midi). RDV possible sur les antennes de Cuxac-Cabardes et de Saissac.

## Guichet Renov'Occitanie: Mon Coach Eco-Logis

Les conseillers Energie du CAUE de l'Aude reçoivent tous les particuliers, porteurs d'un projet:

- ❖ De rénovation Energétique
- ❖ D'installation d'énergie renouvelable
- ❖ De construction
- ❖ D'économie d'énergies au quotidien



Accueil sur RDV au **04 68 11 56 26**

### Permanences:

CDC Montagne NOIRE Les ILHES: 1<sup>er</sup> Mercredi du mois, le matin

Mairie de Saint Denis: 3<sup>ème</sup> jeudi du mois, le matin



## Découverte des espaces sensibles de l'Aude

**Samedi 2 octobre de 9h30 à 11h et 11h à 12h30 « LES PETITS ATELIERS NATURA »**

**1 km / Facile**

**CABRESPINE RDV parking du gouffre de Cabrespine**

Des jeux, une balade nature et des histoires pour découvrir les arbres et les plantes tout en s'amusant au cœur des gorges de la Clamoux !

**Contact : Laurie BEAUFILS, 06 31 77 00 34**



# Spécial Aidants !

## Actualité !

Vous êtes aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de s'inscrire, de présenter un passe sanitaire et de respecter les gestes barrières.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## L' Agenda

### AIDE AUX AIDANTS



Dans le cadre du programme d'aide aux aidants, vous pouvez bénéficier d'entretiens individuels avec une psychologue, et/ou des travailleurs sociaux.

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

**RDV au : 04 68 11 35 40**

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**



### ESPACE DE RENCONTRE ART THERAPIE pour les aidants

**Emilie SARDET, psychologue**

*Les vendredis 15 octobre et 19 novembre*

*De 14h à 16h*

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

## Les ateliers animés par France Alzheimer Aude



### ATELIERS YOGA/RELAXATION

**Ludovic BERKENHEIER, professeur de yoga**

*Les mercredis 6, 13, 20 octobre et 10, 17 et 24 novembre*

*De 14h30 à 15h30*

**Lieu : 6 impasse du Pic de Bugarach - Carcassonne**



### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**

**Evelyne BELZUNCES, bénévole**

*Le lundi 11 octobre, le 8, 22 et 29 novembre*

*Lundi matin de 10h à 11h45*

*Lundi après-midi : 2 créneaux de 1h15*

*de 13h30 - 15h15 et de 15h15 à 17h*

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**



### FORMATION DES AIDANTS

**Michèle CONDOURET, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

*Les jeudis 14, 28 octobre et 18 novembre*

*De 14h30 à 16h30*

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**



### GROUPES DE PAROLE

**Michèle CONDOURET, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

*Le jeudi 21 octobre*

*De 14h30 à 16h30*

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**



### MEDIATION ARTISTIQUE

**Laure NGHIEM, psychologue**

**Et Marie-Paule LABITTE, bénévole**

*Les mercredis 20 octobre et 17 novembre*

*De 14h30 à 16h30*

**Lieu : Espace Seniors Carcassonnais**



## GROUPE DE PAROLE

**Tess MARTIN, Présidente**

*Le jeudi 7 octobre et 4 novembre de 14h à 16h*

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

Inscription obligatoire au **06-47-99-96-58**

## Les après-midi détente de l'association « ALZHEIMER un autre regard »

### HERMINIS

*Les mardis 12, 26 octobre, 9 et 23 novembre de 14h à 17h*

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

### RUSTIQUES

*Les jeudis 7, 21 octobre, 4 et 18 novembre de 14h à 17h.*

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

### ROUFFIAC D'AUDE

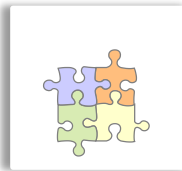
*Les lundis 4, 18 octobre, 8 et 22 novembre de 14h à 17h*

Référente: Chantal GOUTAY **06 23 86 65 06**

### CUXAC-CABARDES

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

## Trois rencontres pour la maladie d'Alzheimer



**Stage : comment communiquer avec son parent atteint de troubles cognitifs ?**

*Jeudi 30 septembre et Vendredi 1 octobre de 14h à 17h : stage animé par Colette Roumanoff: Comment communiquer avec son parent atteint de troubles cognitifs?*

*Lieu : au siège de l'association – 14 avenue de l'abbaye- Caunes Minervois*

### Conférences – Débats

*Samedi 2 octobre de 9h à 18h*

*Lieu : à la Fabrique des Arts- Auditorium Francis Huster- Avenue Jules Vernes à Carcassonne*



## Réunions d'information animées par Particulier Emploi



**Le vendredi 22 octobre**

**A l'Espace Seniors de Carcassonne - 18 rue Moulin de la Seigne**

Inscription au **04 68 11 35 40**

• **9h30 à 11h30**

Le CESU, comment ça marche ?

• **14h à 16h**

Les droits et les devoirs du particulier employeur