

Actualité !

Madame, Monsieur,

Dans cette lettre du mois de juillet, vous trouverez de multiples informations et activités, des articles, et des promenades organisées pour découvrir les Espaces Natures Sensibles de l'Aude! Et afin d'anticiper vos inscriptions, les ateliers collectifs de préventions.

L'agenda

Toutes les activités sont GRATUITES

AXAT

Atelier Informatique Seniors

les lundis matin à compter du 14 juin

ATELIER/ Fédération Famille Rurale Aude

Initiation à l'utilisation de l'outil informatique

Des places sont encore disponibles !

Lieu : salle du SIVOM à la mairie

Inscriptions : Mairie d'Axat 04 68 20 50 28

LIMOUX

Atelier de prévention

les jeudis de 9 h à 12 h à compter du 8 juillet

ATELIER/ Fédération Famille Rurale Aude

- Sécurité routière

- Accès aux droits et soins

- Les seniors en vacances

Lieu : Maison du Département – 32 bis av. A. Chénier

Inscriptions : Espace seniors 04 68 69 79 60

BELCAIRE

« Mémoire connectée »

Mardi 14 septembre 2021 de 10 h à 12 h

ATELIERS / ARCOPRED

10 séances dédiées à la mémoire et au travail cognitif, en découvrant l'outil numérique. Des moments de partage et de convivialité.

Lieu : Salle des associations– 1 rue de la promenade

Inscriptions : Espace seniors 04 68 69 79 60

CAMPAGNE/AUDE

« Coup de pouce connexion »

Mardi 7 septembre 2021 de 9 h à 12 h

ATELIERS/ MSA Services

Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet (Perfectionnement)

Lieu : Salle des aînés – Allée du Foyer

Inscription : Espace seniors 04 68 69 79 60

CHALABRE

« Coup de pouce connexion »

Lundi 6 septembre 2021 de 14 h à 17 h

ATELIERS/ MSA Services

Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet (perfectionnement)

Lieu : Salle de la Mairie – Cours Sully

Inscription : MSA Service 04.68.11.77.33

LAPRADELLE PUILAURENS

« Coup de pouce connexion »

Mardi 7 septembre 2021 de 14 h à 17 h

ATELIERS/ MSA Services

Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet (perfectionnement)

Lieu : Ancienne école

Inscription : MSA Service 04.68.11.77.33

QUILLAN

« Mémoire connectée »

Mardi 14 septembre 2021 à 14 h

ATELIERS / ARCOPRED

10 séances dédiées à la mémoire et au travail cognitif, en découvrant l'outil numérique. Des moments de partage et de convivialité.

Lieu : Maison Epi – 1 bd J. Bourrel

Inscriptions : Espace seniors 04 68 69 79 60

LIMOUX

« Moov'up »

Conférence le Mercredi 22 septembre à 16 h 30

CONFERENCE/ATELIERS / Association MaVie

spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 séances de « Gym Santé »
- Entraînement individuel sur step à domicile ou marches autoguidées
- 2 ateliers « alimentation » animés par une diététicienne

Lieu : Ancienne école René Fil – Rue des études (Flassian)

Inscription : MA VIE au 06 15 83 69 27

ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, **demandez le programme complet auprès de votre espace seniors.** Inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur.

Toutes les activités sont GRATUITES

LE BOUSQUET

VIEUX VERGERS ET CHIROPTÈRES

SAMEDI 3 JUILLET – 14 H À 17 H

4 KMS / FACILE

Baladons-nous sous les vieux vergers du site Natura 2000 « Haute Vallée de l'Aude, Bassin de l'Aiguette » et comprenons ensemble leur rôle dans la sauvegarde de la biodiversité et plus particulièrement des chiroptères.

Lieu : Rendez-vous devant la Mairie

Dégustation de jus de pommes anciennes.

Inscriptions : **Atout Fruit** Solène CALLAREC 07 77 77 95 02

PEYROLLES

UN LÉZARD BIZARRE AU MILIEU DES TERRES ROUGES

JEUDI 8 JUILLET – 9 H À 12 H

3 KMS / FACILE

Comme dit l'adage « pas de bras, pas de chocolat ». De toute façon, le lézard à bras court qui se cache dans les terres rouges préfère croquer dans des arthropodes que dans une tablette de chocolat.

Lieu : Rendez-vous devant la Mairie

Matériel d'observation fourni.

Inscriptions : **L'Aude au Nat'** Claire BREPSON 06 85 87 62 45

LA PRADELLE PUILAURENS

TIQUE ET PIQUE

SAMEDI 10 JUILLET – 9 H 30 À 12 H 30

3 KMS / FACILE

Balade en forêt pour découvrir des petites bêtes bien embêtantes : les tiques. Quel est leur cycle de vie ? Où se cachent-elles ? Comment s'en protéger ?

Lieu : Rendez-vous parking col de Campérié, après le pont qui enjambe la voie ferrée.

Matériel d'observation fourni. Prévoir vêtements clairs et longs.

Inscriptions : **Insectes et Nature**

Stéphanie DUBOIS 06 81 44 84 70

LA FAJOLLE

JOUR ET NUIT, LES PAPILLONS ET LEURS PRÉDATEURS

SAMEDI 10 JUILLET – 15 H 30 À 2 H

5 KMS / MOYEN

Après-midi découverte des papillons de jour sur les estives du Rébenty, nous enchaînerons la nuit venue par une soirée d'inventaire de leurs cousins de nuit et de leurs prédateurs, les chauves-souris.

Lieu : Rendez-vous parking du col du Pradel

Prévoir pique-nique, lampe de poche et vêtements chauds pour le soir.

Inscriptions : **Fédération Aude Claire**

Daniel VIZCAÏNO et Boris NOYERE 04 68 31 29 20

RENNES LES BAINS

BALADE BOTANIQUE

LUNDI 12 JUILLET – 15 H À 18 H

2 KMS / FACILE

Découverte de la flore très riche et variée autour de cette petite station thermale le long de la Sals.

Lieu : Rendez-vous devant la piscine

Inscriptions : **La Stellaire** – Gabrielle TEIGELKAMP

06 02 29 95 86

ARQUES

OUILLE, ÇA PIQUE !

MARDI 20 JUILLET – 9 H À 12 H

4 KMS / MOYEN

Lors de vos balades familiales, il n'est pas rare de croiser le rostre, le dard ou les chélicères d'animaux... Ouille ! Ça pique un peu mais pourquoi ? Comment ?

Lieu : Rendez-vous parking du lac d'Arques

Matériel d'observation fourni.

Inscriptions : **L'Aude au Nat'** – Claire BREPSON 06 85 87 62 45

SAINT FERRIOL

ZOZIOS EN FOLIE !

MERCREDI 21 JUILLET – 14 H À 17 H

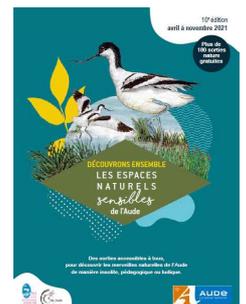
3 KMS / FACILE

Venez découvrir les oiseaux sous toutes leurs formes à travers une petite promenade ludique et amusante dans les prés et bois.

Lieu : Rendez-vous Château du village, côté avenue

Matériel d'observation fourni.

Inscriptions : **LPO Aude** – Lise DAUVERNÉ 06 16 27 13 53



CANICULE

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies: il fait très chaud, la nuit, la température ne descend pas, ou très peu, cela dure plusieurs jours.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications. La chaleur fatigue toujours, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- ✓ quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- ✓ quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- ✓ quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Pour plus d'informations, contactez la plateforme téléphonique "Canicule info service" au 0800 06 66 66, pour obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h).



Information

QUE CHOISIR UFC-Que choisir – Alerte ARNAQUE TÉLÉPHONIQUE

UNE ARNAQUE QUI REPOSE SUR UNE TECHNIQUE VICIEUSE QU'IL PEUT ÊTRE BIEN DIFFICILE DE DÉTECTER.

Pour bien comprendre comment elle fonctionne, l'UFC-Que Choisir nous raconte l'histoire de Gisèle, normande de 88 ans qui s'est faite avoir le 25 mars dernier.

Ce jour-là, elle reçoit un appel provenant d'une personne se présentant comme une employée d'Orange, et qui l'informe que l'opérateur doit effectuer des vérifications sur sa ligne. Elle lui demande donc de la rappeler. L'UFC-Que Choisir explique que, si Gisèle ne s'est pas méfiée, c'est parce que l'appel semblait réellement provenir d'Orange.

« Après 40 minutes passées à attendre, elle a fini par raccrocher, mais la personne l'a rappelée et lui a demandé de bien rester en ligne » relate sa fille auprès de l'UFC-Que Choisir. Là, Gisèle commence à s'interroger, mais on lui explique que cet appel est bien gratuit. « Elle lui a même fait peur en lui disant que si elle ne s'exécutait pas, ils lui couperaient son téléphone et la télévision » précise la fille de Gisèle. 355€ de hors-forfait

Après plusieurs appels passés durant trois jours, Gisèle découvre finalement le pot aux roses sur sa facture téléphonique: 355€ de hors-forfait pour des appels surtaxés passés en Afrique. Vous l'aurez compris : la personne au bout du fil n'était absolument pas une salariée d'Orange. Le but de l'arnaque était donc de pousser la victime à rappeler un numéro surtaxé le plus longtemps possible. Pour couronner le tout, aucun recours n'est possible auprès d'Orange.

- Comment reconnaître cette arnaque ?** Ce type d'appels proliférerait actuellement, principalement en provenance du Lesotho, du Libéria et du Burundi. Leur nombre aurait même triplé depuis le début de la crise sanitaire, d'après Orange. Pour détecter l'arnaque, vérifier que le numéro appelant commence par 00, mais il peut varier, ce qui n'en fait pas un indicateur fiable.

En règle générale, restez toujours sur vos gardes lorsque vous ne reconnaissez pas le numéro entrant. Si l'on vous invite à rappeler un numéro, ne le faites surtout pas, puisqu'il peut très bien s'agir d'un numéro surtaxé. Évitez également de rappeler des numéros inconnus ratés. Enfin, si jamais la demande paraît réellement légitime, passer plutôt par le numéro du service client de l'opérateur ou l'entreprise qui vous a contacté.

Vous pouvez également bloquer tous les appels surtaxés, en contactant votre opérateur.

A vos agendas!



RENCONTRE FESTIVE DES AIDANTS FAMILIAUX

LE SAMEDI 18 SEPTEMBRE 2021 DE 14 H À 17 H 30

INSTITUT ST JOSEPH - AVENUE ANDRÉ CHENIER - LIMOUX



Forum santé : « prenons soin de ceux qui aident »

- Jeu de piste, dépistages, pratique gestion du stress, relaxation...

Stands :

- Espace seniors du Département - Action sociale PAPH – Accueil familial – Aide personnalisée Autonomie (APA) – Aide sociale générale (ASG) – Programme d'aide aux aidants familiaux – Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) – Equipe spécialisée Alzheimer (ESA) – Accueil de jour – Hôpital de jour – Plateforme de répit – EHPAD – Consultation mémoire – Contrat local de santé (CLS) de la Communauté de communes Pyrénées Audoises et du Limouxin – Service d'aide à domicile (SAD) de la Communauté de communes du Limouxin – CCAS ville de Limoux – Associations France Alzheimer Aude – la Plateforme territoriale d'appui 11 – la Mutualité Française Occitanie et des associations de malades et associations en lien avec les personnes âgées.

Un moment de convivialité pour clôturer cette manifestation!

Information et inscription recommandée auprès de votre Espace seniors - 04 68 69 79 60



SOUTIEN AUX AIDANTS TOUT AU LONG DE L'ANNEE

UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Moyenne et haute vallée / Camille CRABOL, psychologue
ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE

UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

3 mardis par mois / 14H - 16H

2 GROUPES DE PAROLES - 1 GROUPE DE RELAXATION / Micheline BIER, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité, **prenez soin de vous!**

Inscription: Espace Seniors

Lieu : Maison du Département – 32 bis avenue A. Chénier– 11300 LIMOUX

ATELIERS MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ – QI GONG

2 vendredi par mois / 10H - 12H

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi / **Nicolas CHAPLAING**

Atelier de gymnastique douce chinoise (Qi Gong) / **Eric AUGOYARD**

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60