

Dans ce nouveau numéro, retrouvez les ateliers de prévention du mois de Mai, le programme des sorties « Espaces Naturels Sensibles », mais aussi des informations sur le dispositif Via Trajectoire. Et du soutien pour les malades ou les proches aidants. Bonne lecture!

Ateliers

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

- VAL DU FABY**
« **Bien-être et vitalité pour préserver sa santé!** »
Mercredis à partir du 11 mai de 14h30 à 16h30
8 ATELIERS/ Mutualité Française Occitanie
Découverte d'activités physiques douces et utilisation des plantes pour la santé et le bien-être.
Lieu : Foyer de Rouvenac
Inscription : MFO 05 31 48 11 55

- ESPERAZA**
« **Les recettes du bien vieillir** »
Mercredi 18 mai 2022 de 14h à 16h
ATELIERS / ARCOMPRED
4 séances dédiées à la nutrition. Documentaire, débats et préparation de plats sont au programme!
Des moments de partage et de convivialité.
Lieu : Salle Maroc – Espace Alibert
Rue Alexandre Dumas
Inscriptions : CCAS 04 68 74 10 01

- LA DIGNE D'AMONT**
Parcours bien vivre sa retraite
Jeudis à partir du 12 mai de 14h à 16h
6 ATELIERS/ BRAIN'UP
Vivre pleinement sa retraite, savoir prendre un temps pour soi, préserver son capital santé, savoir organiser son temps, s'épanouir dans les relations et les activités du quotidien.
Lieu : salle multi-activités - chemin du pla
Inscription : 07 67 22 56 89



« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

Le programme « Senior Connecté » continue en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD**.
Philippe, votre **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose :
des **ATELIERS COLLECTIFS le matin** et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS les après-midis** à **QUILLAN** et à **LIMOUX**.

Fréquentez les ateliers collectifs de 9h30 à 12h :

➤ à **QUILLAN**

Tous les 1^{er} mercredis du mois

➤ à **LIMOUX**

Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois

- Prévention des arnaques et Cybercriminalité**
QUILLAN : le Mercredi 4 mai de 9h30 à 12h
Inscription : 04 68 69 79 60 ou 04 68 20 06 51
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

- Vie quotidienne**
LIMOUX : le Mercredi 11 mai de 9h30 à 12h
Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : ESPACE SENIORS – Maison du Département

- Vie quotidienne - Les achats sur internet**
QUILLAN : le Mercredi 1^{er} juin de 9h30 à 12h
Inscription : 04 68 69 79 60 ou 04 68 20 06 51
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

- Les achats sur internet**
LIMOUX : le Mercredi 25 mai de 9h30 à 12h
Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : ESPACE SENIORS – Maison du Département

Inscrivez-vous sur les RV individuels (env. 1 h) aux même dates entre 13h30 et 17h

Pour les ateliers comme les rendez-vous individuels : des **TABLETTES TACTILES munies d'une interface simple et facile à apprivoiser peuvent être mises à disposition** ; vous pouvez toutefois apporter votre propre matériel (smartphone, tablette, ordinateur ...).

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 140 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement [Gée Aude](#) et le [parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée sur son territoire](#)

BELVÈZE DU RAZÈS

« Regardez dans vos poches »

Samedi 7 Mai – 14 h à 17 h

2 KMS / FACILE

Belvèze, au bord du Sou, nous invite à une promenade botanique en ce beau mois de mai.

Lieu : Rendez-vous au parking du terrain de sport au bord de la D18

Inscriptions : *La Stellaire* Gabriele TEIGELKAMP 06 02 29 95 86



RENNES LES BAINS

« Balade dessinée »

Samedi 7 Mai – 14 h à 16 h 30

2,5 KMS / FACILE

Prenons le temps de découvrir le site et ses curiosités (paysages, plantes et patrimoine) puis de faire une pause pour dessiner notre perception de la balade.

Matériel de dessin fourni.

Lieu : Rendez-vous sur le parking face à la Mairie

Inscriptions : *Sarah CORRE* – 07 57 40 63 44

CÉPIE

« Une orchidée nommée papillon »

Dimanche 15 Mai – 14 h à 17 h

2 KMS / MOYEN

Découverte du patrimoine naturel du massif de la Malepère et des orchidées sauvages.

Matériel d'observation fourni.

Lieu : Rendez-vous sur le parking de la place de l'ancien fort, près de l'église.

Inscriptions : *Enrico CANGINI* - 06 06 46 37 99

LIMOUX

« Cette forêt qui cache tout son charme »

Dimanche 29 Mai – 9 h à 12 h

1,5 KMS / FACILE

Le relief collinaire offre une mosaïque de milieux naturels allant des landes aux pelouses à orchidées. Mais c'est dans la forêt que le trèfle rougeâtre et le charme commun se cachent. Possibilité de pique-niquer en fin de balade.

Lieu : Rendez-vous à Notre-Dame de Marceille

Inscriptions : L'Artemisia - *Enrico CANGINI* - 06 06 46 37 99



Retrouvez les sorties ENSEMBLE du département de l'Aude sur : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/>

CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON AUDOIS

Privilégier une **alimentation équilibrée** est très bénéfique pour le corps humain. Ces **bienfaits** permettent de rester en bonne santé sur le long terme. Pour rester en forme, **consommez des produits de saison Audois** :

MAI

FRUITS

Cerise, fraise, pomme

LÉGUMES

Asperge, betterave, carotte, céleri branche, chou (rave, frisé), épinard, fenouil, fève, haricot lingot, navet, pois radis, salade (laitue)

AROMATES

Basilic, ciboulette, coriandre, persil

POISSONS ET MOLLUSQUES

Anchois, maquereau, poulpe, sardine, truite

VIANDES

Agneau, bœuf, mouton, œuf, porc, volaille

PRODUITS TRANSFORMÉS

Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

JUIN

FRUITS

Abricot, amande, cerise, fraise, melon, nectarine, pêche

LÉGUMES

Betterave, carotte, chou (blanc, frisé, rave), concombre, fève, haricot lingot, navet, pois, poivron, salade (laitue, roquette), tomate, truffe (aestivum)

AROMATES

Basilic, ciboulette, coriandre

POISSONS ET MOLLUSQUES

Capelan, huître, merlu, raie, poulpe de vase, sardine, truite

VIANDES

Agneau, bœuf, mouton, œuf, porc, volaille

PRODUITS TRANSFORMÉS

Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

Viatrajectoire



TROUVER LE BON ETABLISSEMENT D'ACCUEIL

Personnes âgées : trouver le bon établissement d'accueil

Un outil public gratuit [dans votre département](#)

Pour faciliter les démarches de demandes d'admission en établissement d'hébergement et d'accueil pour personnes âgées, l'outil d'orientation ViaTrajectoire est utilisé par les professionnels de santé et du social.

Choisir le bon établissement d'accueil pour personnes âgées, pour soi-même ou pour un proche, n'est pas une décision prise à la légère. Comment rassembler les informations nécessaires, notamment celles du médecin traitant pour évaluer le niveau de soins requis ? Comment identifier les établissements adaptés et les solliciter par une unique démarche ?

ViaTrajectoire permet aux personnes âgées, à l'entourage, aux professionnels de renseigner et d'actualiser le dossier de demande et de l'adresser à plusieurs établissements. Un seul formulaire dématérialisé suffit pour adresser votre demande à toutes les structures de votre choix en un clic !

Un établissement qui correspond à vos attentes :

ViaTrajectoire, c'est d'abord un annuaire recensant l'ensemble des établissements d'hébergement ou d'accueil pour personnes âgées (EHPAD, Résidences Autonomie, Accueil de jour, USLD), de 75 départements en France. Une recherche multicritère vous permet de préciser vos attentes : budget, prestations de confort, tarifs, reste à charge, secteur géographique, animal de compagnie... Une liste de résultats personnalisée est générée pour vous aider à trouver l'établissement le plus adapté.

Des informations médicales directement remplies par le médecin !

La gestion de la demande en ligne facilite la coordination avec le médecin traitant, que vous aurez pris soin d'identifier sur le formulaire. Lors d'une consultation, il pourra accéder à votre formulaire en ligne et renseigner directement le volet médical. Une fois les informations complétées, vous pouvez procéder aux envois.

En fonction de l'évolution de l'état de santé, le volet médical pourra être modifié par le médecin autant que de besoin. Les professionnels de santé (médecin traitant et/ou équipe hospitalière) accèdent à la demande à partir d'un espace dédié, la transmission des données médicales est sécurisée, sans que vous ayez besoin d'envoyer à nouveau le formulaire actualisé.

Un suivi et des échanges en temps réel :

Vous suivez les échanges en temps réel dans l'espace « usager » du site ViaTrajectoire. Vous êtes alerté par mail dès que les établissements receveurs formulent une réponse. Votre médecin traitant est également informé.

Lorsque vous aurez trouvé un accord avec un établissement qui vous convient, les autres demandes seront automatiquement annulées. Si vous souhaitez conserver votre place sur liste d'attente dans une structure en particulier, vous pouvez l'indiquer dans l'application.

La réactivité apportée par ViaTrajectoire optimise les chances de trouver le lieu de vie le plus adapté dans les meilleurs délais.

Informations et accompagnement dans les démarches dans votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée :

04 68 69 79 60

ASSOCIATION DES DIABETIQUES OCCITANIE



L'AFD Occitanie est une association qui accompagne, défend et informe les personnes diabétiques au quotidien. Dans le cadre de ces missions d'accompagnement l'association organise des groupes de parole nommés Elan Solidaire à Limoux une fois par mois.

L'AFD conduit des actions de proximité sur 9 départements de l'Occitanie.

PERMANENCES : (sur place ou par téléphone) :
tous les jours, du lundi au vendredi,
de 9h à 12h et de 13h à 17h
AFD Occitanie - 103 Allées Charges de Fitte
31300 TOULOUSE – 05 34 51 26 97

GROUPE DE PAROLE « Elan solidaire »
A LIMOUX - Salle Fécos
Un jeudi par mois
Prochains groupes les 19 mai et 09 juin à 14h30
Contact : M-Hélène LAMBERT 06 73 38 73 61

Site : afdoc.federationdesdiabetiques.org Email : afdoccitanie@federationdesdiabetiques.org

ASSOCIATION « ALZHEIMER : un autre regard »

Association loi 1901 soutenant les familles et les proches de patients atteints par la maladie d'Alzheimer. Elle est composée de personnes accompagnant ou ayant accompagné un proche malade.

Parce que la maladie d'un proche est un moment de désarroi et d'incertitude, l'association apporte son soutien aux aidants familiaux au domicile, informe, écoute, aide aux décisions et aux démarches administratives.

L'association organise des groupes de discussion et de soutien, ainsi que des rencontres avec les familles et le personnel des EHPAD. Elle propose également des conférences et des débats, en partenariat avec les Espaces seniors, les CCAS, les collectivités locales.

Alzheimer, un autre regard vous propose les « **Après-midi détente** »

A LIMOUX – 36 avenue Oscar Rougé
« Les après-midi détente 2022 »
Les lundis après-midi de 14 h à 17 h : **16 et 30 mai 2022**

BENEVOLES :

Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06

Anne PINILLA : 06 09 57 64 80

Guy MARTIGNOLES : 06 87 05 52 13

PRESIDENTE : Dr Mariane TAILLANDIER



PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS secteur Moyenne et Haute Vallée

UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL : 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

DES ESPACES DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

association France Alzheimer Aude Micheline BIER, psychologue

2 GROUPES DE PAROLE - 1 GROUPE DE RELAXATION

3 mardis par mois / 14H - 16H

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



Camille CRABOL, psychologue

GROUPES DE PAROLE Haute Vallée

1 vendredi par mois

Lieu : Maison EPI - QUILLAN

ATELIERS MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ – QI GONG

1 vendredi par mois : 9 h 30 - 11 h et 11 h - 12 h 30

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

1 lundi par mois : 10 h – 12 h

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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes
aidant.e familial.e
le Département vous propose
un programme de soutien gratuit

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

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée

Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX

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

