

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée de l'Aude



L'espace seniors, service du Département, déploie les programmes de prévention CAP Prévention Seniors et Conférence des financeurs. Leurs objectifs communs : vous aider à protéger votre capital santé à travers votre participation à des activités ludiques, gratuites et déployées près de chez vous. Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information, merci de vous inscrire au 04 68 69 79 60 ou esmoyenneethautevallee@alde.fr

L'Espace seniors MHVA au service des personnes de 60 ans et plus et de leurs aidants : un lieu d'accueil, d'écoute, d'information qui vous soutient dans les démarches, vous accueille :

- à **LIMOUX** : du lundi au vendredi **sur rdv**, de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison du Département – av, André CHENIER
- à **QUILLAN** : Un mercredi par mois **sur rdv** à la Maison des Solidarités - 47 bd Charles de Gaulle



L'agenda des ateliers



Pour garder la forme : Nutrition santé et activité Physique

à LAURAGUEL

« S'ENTRAÎNER A MANGER ANTI-INFLAMMATOIRE »

4 SEANCES / Virginie PRICK

Ateliers théoriques et pratiques pour comprendre l'inflammation (aux niveaux digestif, articulaire et immunitaire) et les clés d'une alimentation apaisante. On y apprend, on cuisine et on déguste ensemble des recettes savoureuses et bienfaitantes.

Les mardis de 9h à 12h : 24 et 31 mars, 7 et 14 avril

Lieu : salle communale – 34 résidence « le Perdinet »

Inscription : Virginie PRICK au 06 36 21 14 13

à DONAZAC

« RETROUVER PLUS D'AMPLITUDE ET D'AISANCE DANS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN »

1 CONFERENCE et 11 SÉANCES / Sophie GEULIN

Mouvements simples, respiration, relaxation et méditation pour libérer les tensions, retrouver plus d'aisance et de conscience dans les mouvements du quotidien et le plaisir de bouger !

A compter du 30 mars, les lundis de 15h à 16h30

Lieu : Salle des fêtes, 1 bis route des Sources

Inscriptions : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

à ROQUETAILLADE-et-CONILHAC

« SANTÉ VOUS BIEN ! »

18 SÉANCES / association MA VIE

1 Conférence « Santé / nutrition » / présentation du programme ; 15 séances de « Gym Santé Équilibre » ouvertes à tous et 3 Ateliers « Nutrition » (avec Patricia LARCHER diététicienne)

Réunion d'information le jeudi 12 mars à 10h

Séances de gym santé dès le 17 mars

les mardis à 15h45

Lieu : salle Sainte Anne

Inscriptions : Association Ma Vie au 06 15 83 69 27

au VAL du FABY

« AUTOUR DE LA CHAISE, BOUGER MALIN POUR UN CORPS ACTIF ET UN ESPRIT VIF »

14 SÉANCES / Suzanne KEYL

1h30 d'activité adapté aux seniors sur et autour de la chaise. Permet d'améliorer la mobilité et le bien être articulaire, de développer la condition physique en douceur, de travailler la mémoire, l'équilibre et la coordination, mais aussi d'améliorer le souffle, la concentration et la confiance en soi.

Dés le 3 avril, les vendredis de 10h à 11h30

Lieu : au foyer de Rouvenac

Inscription : Suzanne KEYL au 06 28 06 96 36

à LIMOUX

« PROGRAMME MAINS'TENIR »

14 SÉANCES / association MA VIE

Dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2026 en Santé Mentale, l'Association MA VIE, en collaboration avec la MSP "Berges de l'Aude", et la CPTS MHVA vous propose un programme de 14 séances de Gym Santé en intérieur et en extérieur pour entretenir son corps et son moral.

Réunion de présentation le 5 mars à 10h30,

Atelier tous les vendredis après-midi

Lieu : Salle Marcérou 2 place Alcantara

Inscriptions : Assoc. Ma Vie au 06 15 83 69 27

Se relaxer et bouger en douceur

à COUIZA

« ATELIER DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES ET BASES DE L'AROMATHÉRAPIE »

2 cycles de 6 SÉANCES / Ioana GONTIER (L'Ortie)
Balades nature à la rencontre des plantes sauvages comestibles et ateliers pour apprendre à utiliser les huiles essentielles et les hydrolats à bon escient et en toute sécurité.

A compter du 23 mars, les lundis de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle verte (face au terrain de rugby)

Inscriptions : Ioana GONTIER au 06 99 53 71 24

ioana@lortie.asso.fr

à CHALABRE

« L'HYDRATATION SOUTENUE PAR LES PLANTES ET LE MOUVEMENT »

18 SÉANCES / Elizabeth BIGOT (Cap Héol) et Ioana GONTIER (l'Ortie)

1 conférence d'information, 7 séances de 1h30 pour découvrir l'utilisation des plantes sauvages et 13 séances pour y mêler une pratique corporelle douce.

Conférence le mardi 10 mars à 15h à la mairie,

Ateliers tous les jeudis à 15h à compter du 12 mars à la salle Charles Amouroux (ancien abattoir)

Inscriptions : Elizabeth BIGOT au 06 23 82 75 01

à BELVIANES et CAVIRAC

« PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHROLOGIE ET LA MARCHÉ EN NATURE »

10 SÉANCES / Elise LABYE, sophrologue formatrice
La Sophro-marche est une activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie à ceux de la marche en nature.

à compter du 19 mars 2026 les jeudis de 10h à 12h

Lieu : Salle communale

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39

au VAL DU FABY

« SORTIES DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES »

6 SÉANCES / Ioana GONTIER (L'Ortie)

Balades nature pour réveiller la mémoire, partager et redécouvrir les plantes sauvages du quotidien.

à compter du 30 mars 2026 les lundis de 9h30 à 11h30

Lieu : foyer de ROUVENAC – place de l'église

Inscription : Ioana GONTIER au 06 99 53 71 24

ioana@lortie.asso.fr

à LIMOUX

« LA MATIÈRE DU SOI : MODELER POUR SE RETROUVER »

15 SÉANCES / Marie-Laure BOUCHERY

travailler le lien social, favoriser l'estime de soi, solliciter la motricité fine ainsi que la créativité. Cet atelier se veut ludique et thérapeutique. Le modelage en art-thérapie consiste à manipuler de l'argile, exprimer ce que l'on ressent de manière non verbale

Dés le 11 mars 2026 les lundis de 14h45 à 16h45

Lieu : Salle René Fil, 1 rue des études Flassian

Inscription : Comité de quartier au 06 76 71 33 12

à QUIRBAJOU

« GYM DOUCE, DO IN »

15 SÉANCES / Marie VIALLE,

Pratique ancestrale chinoise, le Do-in est basé sur des auto massages, acupressions, étirements et assouplissements coordonnés avec la respiration, visant à faire circuler l'énergie vitale.

A compter du 10 mars, les mardis de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle communale

Inscription : Marie VIALLE au 07 86 98 67 38



Toutes les activités sont GRATUITES

Entretenir son bien-être physique et mental

à LIMOUX

« SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES »

7 SÉANCES / Delphine BARAL

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.

A compter du 10 mars 2026, les mardis de 14h à 16h

Lieu : Salle René Fil, 1 rue des études Flassian

Inscription : comité de quartier au 06 76 71 33 12

à AXAT

« BIEN MANGER, BIEN DORMIR, BIEN VIEILLIR ! »

10 SÉANCES / Elise LABYE et Patricia LARCHER

Comprendre ensemble les bases d'une alimentation adaptée aux seniors et d'un sommeil de qualité, essentiels à une bonne santé.

A compter du 3 Avril 2026 les vendredis de 10h à 12h

Lieu : Maison de santé – 2 place Joachim Estrade

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39

à QUILLAN

« BIEN ÊTRE PAR LE TOUCHER MASSAGES ET AUTO-MASSAGES »

8 SÉANCES / Estelle DOLBAU,

Détente et relaxation, connexion à soi, écoute corporelle et sensorielle dans un espace de rencontre convivial, bienveillant et attentionné.

A compter du 9 mars 2026, les lundis de 14h à 16h

Renseignements : Estelle DOLBAU au 06 04 16 22 10

Lieu : Club de la Bonne Humeur
1 place de la République

Inscription : au 06 72 74 39 09
ou 06 58 66 45 28



Exercer sa mémoire tout en se faisant plaisir



« THÉÂTRE 1, 2 ET TOI ! »

8 SÉANCES / Sarah LAFARGE, Actrice et psychologue et Luc TALLIEU, Auteur/ metteur en scène

8 séances pour approfondir ou découvrir le plaisir du théâtre, toujours dans la légèreté, le dépaysement et la bonne humeur !

► à **CAMPAGNE SUR AUDE**

A compter du mardi 10 mars 2026 de 9h45 à 12h

Lieu : Foyer communal – Allée du Foyer

► à **CASTELRENG**

A compter du mardi 10 mars 2026 de 14h à 16h30

Lieu : Foyer communal – av. Gabriel Raynier

Inscription : Sarah LAFARGE au 06 61 57 82 26

à **LAURAGUEL**

« ATELIER D'ÉCRITURE

AUTOBIOGRAPHIQUE »

12 SÉANCES / Chrystelle TALBI (association « Au fil de l'Aude des mots »)

Espace d'expression, où chacun est invité à entretenir ses capacités intellectuelles, stimuler sa mémoire et développer son expression personnelle.

À compter du 27 mars 2026,

1 vendredi/ 2 de 14h30 à 16h30

Lieu : salle communale - résidence « le Perdinet »

34 allée du Perdinet

Inscription : Chrystelle TALBI au 06 23 35 77 74

à **ESPERAZA**

« LA CULTURE S'INVITE CHEZ VOUS !

4 SÉANCES / Familles Rurales

Nos ateliers collectifs en ligne sont là pour vous offrir une expérience unique, conviviale et enrichissante. Vivez des visites guidées en ligne avec un guide passionné qui vous guidera à travers des musées, des monuments et des sites historiques, et permet des échanges en temps réels.

À compter du 30 Avril 2026, les jeudis de 14h à 16h

Lieu : salle Maroc -Espace Alibert – rue A. DUMAS

Inscription : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

à **RENNES les BAINS**

ATELIER « RESPIREZ, CHANTEZ, ... »

10 SÉANCES / Denis LEBLOND, Choriste, guitariste, chanteur, percussionniste (asso Vox Omnibus)

Techniques vocales essentielles, improvisation collective et individuelle guidée, interprétation collective (à l'unisson ou polyphonie simple) et individuelle de chansons accompagnées à la guitare et de petites percussions à main jouées par les personnes. Cet atelier vocal a pour objectif essentiel d'offrir une expérience de bien-être corporel et de lien social.

À compter du 15 avril, les jeudis de 15h30 à 17h30

Lieu : Salle du plateau sportif

Inscriptions : Denis LEBLOND au 06 33 96 59 88

à **TOURREILLES**

« ATELIER MEMOIRE »

10 SÉANCES / Sophie DESOUSA, Psychologue

Un atelier pour s'interroger sur nos habitudes de vie, prendre de nouvelles habitudes pour optimiser notre mémoire dans le quotidien, préserver une bonne santé cognitive et une bonne santé en général, garder confiance en soi, en lien avec les autres.

À compter du 13 Avril 2026, les lundis de 14h à 16h

Lieu : foyer municipal

Inscription : Sophie

DESOUSA 06 28 25 14 43



les conférences santé en ligne

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

« LES MARDIS DE L'AGIRC-ARRCO »

Des **WEB CONFÉRENCES**
animées par **Happy visio**

Les mardis de 10h à 11h30

Contenu : Des rencontres en ligne pour échanger ; thèmes : les clés du bonheur après 60 ans, mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au mieux de sa forme, bien vivre son rôle de proche aidant...

Connexion : www.happyvisio.com

Code partenaire CASFR



« LES MUT'ONLINE 2026 » Webinaires santé gratuits

Webinaires d'une heure qui abordent diverses thématiques de prévention santé.

Mardi 17 Mars, 18/19h : Les allergies sous contrôle

Mardi 14 Avril, 18/19h :

A vos tabliers : cuisinons ensemble !

Inscription sur :

occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Contact : Justine Mandrou / 06 23 10 10 14



une 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 ou une sage-femme, une consultation médicale de prévention vous est proposée gratuitement. Une conseillère conjugale et familiale est également présente.

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

* à **AXAT** les **mardis 17 mars et 16 juin 2026**

* à **CHALABRE** le **vendredi 17 avril 2026**

* à **ROQUEFEUIL** le **mardi 19 mai 2026**

Renseignements et prise de rendez-vous :

Maison Départementale des Solidarités (MDS)

au : **04 68 69 79 64**



Pour participer à des rencontres conviviales

à ESPERAZA

ATELIER « ENSEMBLE ! »

8 SÉANCES/ Aurore CHALULEAU, animatrice

Réunion d'information le **Mardi 3 Mars 2026 de 15 à 17h**

Vous vous sentez seul ou seule, venez partager un moment de convivialité pour découvrir une activité près de chez vous.

Aurore propose d'accueillir des personnes âgées isolées pour créer un projet avec elles.

Lieu : salle de la MJC

centre culturel – 20 avenue de la gare

Gratuit sur inscription : Auror' Anim' au 06 74 99 25 97

à LIMOUX

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

11 ATELIERS/ Camille CRABOL, psychologue

Des rencontres pour échanger ensemble.

Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.

Judi 5 Mars et jeudi 9 Avril 2026 de 14h à 16h

Lieu : Maison du Département - Av. André Chénier

Entrée libre et gratuite

Les bénévoles de l'association

« Petits Frères des Pauvres » animent toute l'année des moments de convivialité .

à **CHALABRE**, l'équipe vous propose un **atelier intergénérationnel** pour tisser du lien social et lutter contre l'isolement. Rendez-vous :

Le vendredi 6 mars 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : Centre de Loisirs de CHALABRE

Contact et inscription : 07 56 30 47 83

Baf.chalabre@petitsfreresdespauvres.fr

à ESPERAZA

« RENCONTRES ET ATELIERS à l'EHPAD GAUDISSARD »

L'équipe des bénévoles d'Espérazza vous propose, une fois par mois, une rencontre sous forme d'atelier et un goûter.

Un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger.

Contact et inscription : 07 56 30 40 89

à QUILLAN

Contact et inscriptions : 06 31 64 91 45

à LIMOUX

Contact et inscriptions : 07 56 30 23 01



Prendre quelques jours de vacances



Voyage à CALLELA : OSER UNE ESCAPADE DE QUELQUES JOURS SUR LA COSTA BRAVA 8 JOURS / 7 NUITS / ANCV

Familles Rurales de l'Aude

du Dimanche 11 au Dimanche 18 octobre 2026

À peine à une heure de route depuis la frontière, se trouve la petite station balnéaire de Calella, au coeur de la Costa Maresme.

Soleil, plage, gastronomie, shopping et vie nocturne, c'est l'option idéale pour une escapade de quelques jours en Espagne.

Renseignements, Tarifs et Inscription :

Fédération Familles Rurales au 04 68 71 49 78

famillesruralesfd11@hotmail.fr

Les rendez-vous du numérique

à ALAIGNE

« OSER LE NUMÉRIQUE, DE L'INITIATION A L'AUTONOMIE »

12 SÉANCES / Christophe MARTY

à compter du 26 mars, les jeudis de 9h30 à 12h

Des séances pour vous initier au numérique et gagner en autonomie. Thèmes abordés : découverte, sécurité numérique, maîtrise des outils, information en ligne, utilisation des sites administratifs et services en ligne, communication via les réseaux sociaux et emails.

Renseignements et Inscription :

Christophe MARTY au 07 66 42 58 45

« Senior connecté : OUI mais @ccompagné »

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 CHALABRE

En alternance avec l'atelier « Osez le numérique de l'initiation à l'autonomie », animé par Christophe MARTY

Les accompagnements individuels

animés par MSA services



Séances de 45 mn sur rendez-vous

Les lundis 30 Mars et 21 Avril 2026

Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

à QUILLAN

Accompagnement individuel de 45 mn sur rendez-vous

Les Mercredis 4 Mars et 1er Avril 2026

Lieu : **le matin** à la Maison des Solidarités -

7 bd Charles de Gaulle

de 13h30 à 16h30 au Club de la bonne humeur

1 place de la République

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



à CAMPAGNE SUR AUDE

« GÉNÉRATION PERFECTIONNEMENT - @ - 11 »

5 SÉANCES / Familles Rurales

Ce cycle permettra de développer de nouvelles compétences et d'approfondir les compétences acquises lors de l'initiation. Repérer le fonctionnement d'un ordinateur et éviter de se retrouver bloqué dans son utilisation.

à compter 30 avril 2026, les jeudis de 10h à 12h

Lieu : Salle des aînés – allée du foyer

Inscription : Familles Rurales au 04.68.71.49.78

à LIMOUX

les lundis 9 et 31 Mars, et, 13 et 20 Avril 2026

- **Accompagnement individuel de 45 mn sur**

rendez-vous (entre 9h30 et 12h30 et à 15h30)

- **Ateliers collectifs** de 13h30 à 15h30

Que vous soyez débutants ou que vous maîtrisiez déjà les bases ...vous pouvez vous inscrire à un atelier par mois ... ci dessous les thèmes qui seront abordés :

En Mars : « IA, oui mais... pourquoi » : sur cette séance on installe, on pratique !

En Avril : « Accéder à ses services administratifs en ligne par France Connect. Sur cette séance, on parle « mots de passe » et on peut aussi créer son compte « impôts.gouv !. »

Lieu : Maison du Département

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

L'agenda des aidants

Vous accompagnez au quotidien un proche âgé de plus de 60 ans, vous êtes proche aidant.e.
Des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner :



- **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ** pour un accès aux droits au plus proche de vos besoins en tant qu'aidant : APA, solutions de répit, formation, congé proche aidant, atelier collectif, écoute et soutien individuel.

- **GROUPE DE PAROLE - Programme Départemental d'Aide aux Proches Aidants**
Animé par *Camille CRABOL*, psychologue
Vendredis 13 Mars et 10 Avril 2026 de 14h à 16h
Lieu : Maison du Département – LIMOUX



- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**
Gratuit et assuré par une psychologue à l'Espace Seniors ou à votre domicile



Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

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 4 Mars et 1^{er} Avril 2026
de 14h30 à 16h30



- **ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ**
Les vendredis 20 Mars et 17 Avril 2026
de 10h à 12h
Groupes animés par *Perrine SAUMITOU* Psychologue



Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association France Alzheimer Aude :

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



- **ATELIER RELAXATION – QI GONG**
Animé par *Eric AUGOYARD*
Les lundis 16 Mars et 13 Avril 2026
de 14h à 16h



Lieu : Comité de quartier de Flassian – LIMOUX

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



- « **Les après-midi détente** » :
Les lundis : 2, 16, 30 Mars ;
13 et 27 Avril 2026 de 14h à 17h
Des temps de loisirs et de convivialité

Lieu : salle 0 - 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, vous propose :



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

www.afd.asso.fr



De l'Activité Physique Adaptée :
Le dernier vendredi du mois à 14h30

Lieu : Salle Marcérou– Place Alcantara à LIMOUX
Martine GLEYZES et M-Hélène LAMBERT,
Inscription obligatoire auprès de
Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61

Le Comité Audois
France Parkinson



La **ligne téléphonique d'écoute** du comité Audois France Parkinson est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes des malades et de leurs aidants.

Contact : 06 58 30 15 30
comite11@franceparkinson.fr
www.franceparkinson.fr

Le Pôle MND Occitanie



Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive?
Vous recherchez des conseils, du soutien ?
L'équipe MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique,
la Ligne écoute Aidants. Nos psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Permanence téléphonique, **gratuite et accessible**
7j/7 de 18 à 22 h au 0806 806 830