

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

### L'agenda

Retrouvez tout le programme d'actions mis en œuvre et financé par la CFFPA de l'Aude dans les lettres d'information de votre Espace Seniors ou sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr).

#### CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

**Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe**

**RDV individuel de 45 mn l'après-midi sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30**

☐ **Vendredi 12 septembre**

**Matin: Comment transférer des photos du téléphone vers l'ordinateur?**

☐ **Vendredi 26 septembre**

**Matin: Débuter avec un smartphone, naviguer sur smartphone et gérer ses photos**

☐ **Vendredi 10 octobre**

**Matin: Installer ses applications sur smartphone, communiquer avec WhatsApp et Messenger**

☐ **Vendredi 24 octobre**

**Matin: Vie quotidienne: contrats énergie et mutuelle et partir en vacances avec ANCV ou réserver ses vacances**

☐ **Vendredi 14 novembre**

**Matin: Check up sécurité sur son matériel informatique**

☐ **Vendredi 28 novembre**

**Matin: Apprendre à utiliser sa tablette et ses applications, paramètres et drive...**

☐ **Vendredi 12 décembre**

**Matin: revoir les bases apprises dans l'année, questions diverses**

**Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40**



#### ARAGON

**Perfectionnement @**

**FAMILLES RURALES** vous propose des ateliers de perfectionnement numérique en direction des seniors pour tous ceux ayant des bases en informatique, ou pour ceux ayant suivi au préalable l'atelier d'initiation numérique.

**De 14h à 16h**

**Septembre: 9,16,23,30**

**Octobre: 7**

**Inscription : 04 68 71 49 78**

**Lieu : Salle haute du cabardès – chemin de la gourguine**

#### CAPENDU

**Gymnastique douce chinoise**

**FLEUR DE PRUNIER, Éric AUGOYARD** vous propose des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration.

**De 10h30 à 11h30**

**Septembre: 9, 16, 23,30**

**Octobre: 7, 14, 28**

**Novembre: 4, 13, 18, 25**

**Inscription : 04 68 79 15 16**

**Lieu : Foyer des campagnes - rue de la Mairie**

#### CARCASSONNE

**Les ateliers bien-être seniors**  
**CPTS du Bassin Carcassonnais**

Vous avez plus de 60 ans ? Offrez-vous une parenthèse bien-être dans un cadre exceptionnel ! Rires, chants, mouvements doux, détente...Participez à une après-midi placée sous le signe de la bonne humeur et du bien-être. Aucune compétence requise, venez comme vous êtes !

**Lundi 6 octobre de 14h à 17h**

**Conférence suivie d'ateliers découvertes**

⚠ **Places limitées**

**Inscription : 04 68 11 35 40**

**Lieu : Les Jardins de l'Arcadie – 2 Av du Maréchal Joffre**

#### CAZILHAC

« Moov up »

**ASSOCIATION MA VIE** vous propose un programme qui se compose d'ateliers de Sport Santé et de Nutrition afin d'agir en faveur d'une amélioration de sa santé. Le programme s'adresse en particulier aux personnes en ALD, ou présentant une maladie chronique.

Réunion de lancement: **Lundi 1<sup>er</sup> septembre à 10h**

**Inscription : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27**

**Lieu : Mairie – salle partagée (derrière mairie)**

#### CARCASSONNE

**On se fait plaisir pour parler de plaisir !**

**SOPHIE THERAPIE** vous propose un temps suspendu dans un cadre bienveillant et une ambiance détendue pour aborder la vie affective et intime après 60 ans.

**De 14h30 à 17h**

**Septembre : 5 ,19**

**Octobre : 3, 17**

**Inscription : 06 09 07 35 98**

**Lieu : Maison de la famille- 195 rue Latécoère**

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

#### CAVANAC

**Pilates et Nutrition**

**MSA Services Grand Sud** « vous propose 6 séances de 2h autour du sport bien-être : Pilates et Nutrition »

**Les Jeudis matin de 09h30-11h30**

**Octobre : 09, 16, 23, 30**

**Novembre: 06 et 13**

**Inscription : 04 68 79 61 34**

**Lieu : Salle des associations – rue de la mairie**

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

## PENNAUTIER

### Qi Gong et Respiration

Association **ALIGNEMENT** – Muriel BAUBE

*Vous avez plus de 60 ans, venez découvrir les bienfaits du Qi Gong et de la respiration sur la santé et la vitalité.*

De 10h30 à 12h

Septembre: 10,17,24

Octobre: 1,8,15,29

Novembre: 5,12,19,26

Inscription : 06 88 72 10 48

Lieu : Salle des associations- 6 boulevard pasteur

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

## PEZENS

### Atelier de prévention routière et éco-conduite

**LA POSTE /CAP SECUR** vous propose un atelier pour aborder la sécurité routière avec l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une formation sur une voiture d'auto-école agréée.

De 9h à 12h et de 14h à 17h (2 groupes)

Judi 9 Octobre

Inscription : 04 68 24 50 00

Lieu : Salle du foyer- avenue de l'Europe

## ROUFFIAC D'AUDE

### Mémo MOUV

**NEOSLIVER** vous propose un parcours de 6 séances hebdomadaires pour favoriser la plasticité neuronale et améliorer les processus cognitifs, maintenir la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires, améliorer la perception de l'espace et la capacité à s'orienter, entretenir la coordination et la motricité fine.

De 9h30 à 11h

Octobre: 21, 28

Novembre: 4, 18, 25 et 28

Inscription : 09 80 80 43 15

Lieu : Salle Multi Activités - rue des vendangeurs

## VAL DE DAGNE

### Bien-être dans son assiette

**Emmanuelle LEPAIX** vous propose 4 séances autour de la nutrition avec différents intervenants dont un professionnel de santé afin de vous apporter un maximum d'outils pour un mieux être au quotidien.

**Les lundis matins** (horaires variables le matin)

Septembre: 22, 29

Octobre: 13

Novembre: 3

Inscription : 06 42 62 63 95

Lieu: Foyer municipal Montlaur

## VENTENAC-CABARDES

### Bien-être et vitalité pour préserver sa santé!

**MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE** vous propose la découverte d'activités physiques douces (QI QONG, Pilates, relaxation, méditation,...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être.

De 14h30 à 16h30

Septembre: 2, 9, 16, 23, 30

Octobre: 7, 14, 17

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Salle de la Distillerie - avenue du Cabardès

## VILLENEUVE-MINERVOIS

### L'alimentation comme compagnon pour bien vieillir

**MR BERMOND Anthonin** vous propose 4 ateliers reprenant les bases de l'équilibre alimentaire suivi de trois ateliers cuisine.

**Les jeudis de 15h à 17h**

Septembre: 11, 18, 25

Octobre: 2

Inscription : 07 44 44 71 54

Lieu : Résidence Autonomie - l'écrin de la clamoux  
6 chemin du moulin

## CARCASSONNE

### J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé

**La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais et le Département de l'Aude** vous proposent de rencontrer un professionnel de santé en rendez-vous individuel pour venir tester vos fonctions essentielles (vision, audition, mobilité, mémoire et humeur) et passer le test **ICOPE** gratuit et confidentiel.

**RDV individuel de 9h à 12h**

Durée : 30 à 45 minutes

Mardi 30 septembre

Mardi 28 octobre

Mardi 25 novembre

Mardi 16 décembre

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



## CARCASSONNE

### Les mardis de la santé

**VILLE DE CARCASSONNE**

**CONFERENCES/DEBATS**

De 18h à 20h

**Mardi 16 septembre:** Fin de vie, que dit la loi ?

**Mardi 23 septembre:** Sensibilisation aux risques de violences sexuelles.

**Mardi 7 octobre:** Place du CEGIDD dans la prévention des IST.

**Mardi 4 novembre:** La fibromyalgie et les troubles musculo-squelettiques.

Inscription : Entrée libre

Lieu : Salle de l'Odéum





## LES ILHES

Journées Portes Ouvertes

France SERVICES

Mercredi 15 octobre 2025

De 9h à 12h

Inscription: 04 68 26 33 22

Lieu: CDC- Route du Mas Cabardès



## VILLEMUSTAUSOU

Journées Portes Ouvertes

France SERVICES

Mercredi 15 octobre 2025

Journée entière

Inscription: 04 68 78 54 63

Lieu: 55 bvd de la République



## PARTAGE TON CABARDES L'Espace de Vie Sociale (EVS) en Montagne



### L'EVS c'est quoi ?

C'est un Espace de Vie Sociale itinérant, un lieu mobile ouvert à tous qui vient à votre rencontre dans votre village.

L'objectif est de créer du lien, favoriser les rencontres, vous accompagner dans vos projets, proposer des activités pour tous près de chez vous!

Vous trouverez sur place des temps de rencontre et d'échange, des ateliers et animations pour tous les âges, des infos et services utiles au quotidien et surtout un accompagnement pour vos projets de lien social, vos idées d'animations, d'initiatives locales ou de solidarité!

Une boîte aux lettres mise en place dans votre village, pour que vous puissiez proposer des activités, des ateliers, partager vos envies et besoins, lancer des idées pour votre commune, donner votre avis sur ce qui est proposé...

Pour tous et anonyme si vous le souhaitez!

L'EVS est dans plusieurs communes du territoire: **Mas-Cabardès, Pradelles-Cabardès, Lastours, Miraval-Cabardès, La Tourette-Cabardès, Roquefère, Labastide-Esparbairénque, Les Ilhes-Cabardès, Salsigne et Villanière.**



04 68 11 12 45 - 04 68 11 12 40



## TREBES

### ACCUEIL DE LA TOURNÉE DU BUS - « L'AGIRC-ARRCO À VOTRE RENCONTRE »

**VENDREDI 12 SEPTEMBRE de 9h30 à 12h**

Le **Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc-Roussillon** organise une tournée dans le département de l'Aude à bord du véhicule « **L'Agirc-Arrco à votre rencontre** » en partenariat avec la ville de Trèbes, la CPTS Alaric et l'Espace Seniors du Carcassonnais.

**L'Agirc-Arrco** propose des services d'accompagnement et de prévention pour aider les personnes à mieux vivre tout au long de leur vie. Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets qui nous concernent tous notamment en cas de besoin de soutien à domicile, d'adaptation du logement, de solutions de répit pour les aidants, de prévention, de solutions d'hébergement pour les personnes âgées. Ce sera l'occasion également d'échanger avec un conseiller de **l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco** qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion, cumul emploi retraite, futurs droits à la retraite pour les salariés etc...)

**L'Espace Seniors** guichet d'accueil unique et gratuit, soutient les seniors et leurs proches aidants et renseigne sur vos droits, les prestations et les services en coordination avec l'ensemble des partenaires du territoire sera présent pour vous recevoir.

Lieu : Parking de la MAF – av Pierre Curie



## CARCASSONNE

### SALON DES SENIORS - Bien Vieillir dans l'Aude !

**SAMEDI & DIMANCHE 25 et 26 OCTOBRE 2025 de 10H à 18H**

C'est l'opportunité de s'informer, de concrétiser des projets, de s'évader ou de répondre à des problématiques du quotidien. Durant ces 2 jours de salon, les visiteurs pourront échanger avec des professionnels intervenants dans les domaines du patrimoine/ retraite; de la santé; du bien-être; cadre de vie; loisirs et vie active.

Lieu : Halles Prosper Montagne

Retrouvez toutes les informations sur le site du salon

SCAN ME



Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée de plus de 60 ans, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr) et [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) ou auprès de votre Espace Seniors.

## Les RENDEZ-VOUS AIDANTS *Se former pour se préserver !*

**Mardi 23 Septembre de 14h à 16h30**  
 Animé par M DECOVILLE et Mme MERAUD: Service de Soins Infirmiers à Domicile, Mme SIX: Équipe Spécialisée Alzheimer et Mme BARLAUD: CIAS  
**Des aides pour vos proches !**  
 Découvertes des dispositifs proposés par Carcassonne Agglo.  
**Inscriptions au:** 04 68 11 35 40  
**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

**Mardi 25 Novembre de 14h à 16h30**  
 Animé par Mme SZULZYNGER, psychologue.  
**Stress, émotions et communication !**  
 Être aidant, comment s'adapter aux variations de ses émotions, les gérer, comment évacuer l'anxiété, prendre du temps pour soi, pour souffler, pour réfléchir, comment y parvenir ?  
**Inscriptions au:** 04 68 11 35 40  
**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

**GROUPE DE PAROLE**  
 Animé par Dominique SZULZYNGER  
**Mardi 16/09, 14/10, 18/11 de 14h à 16h**  
**RDV au :** 04 68 11 35 40  
**Lieu :** Espace Seniors du Carcassonnais

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**  
*Gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais*  
 Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)

## FRANCE ALZHEIMER AUDE *Pour les malades Alzheimer et maladies apparentées*

**GROUPES DE PAROLE**  
 Michèle CONDOURET, psychologue  
 Et Danièle ALBERO, bénévole  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
**De 14h30 à 16h30**  
**Les jeudis 11/09, 9/10, 6/11 et 4/12**

**GROUPES DE PAROLE**  
 Perrine SAUMITOU, psychologue  
 Et Danièle ALBERO, bénévole  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
**De 14h de 16h**  
**Les lundis 25/08, 27/10, 24/11 et 8/12**

**MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés**  
 Perrine SAUMITOU, psychologue  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais  
**De 14h30 à 16h30**  
**Les mercredis 24/09 et 15/10, 12/11 et 10/12**

**ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE**  
 Evelyne BELZUNCES, Présidente  
 Nicolas CHAPLAIN, psychologue  
 Perrine SAUMITOU, psychologue  
**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1  
**De 10h30 à 12h**  
**Les lundis 1<sup>er</sup> et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 2  
**De 13h30 à 15h15**  
**Les lundis 15 et 29/09 (café mémoire à l'extérieur); 13/10, 3 et 17/11, 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 3  
**De 15h15 à 17h**  
**Les lundis 15 et 29/09 (café mémoire à l'extérieur); 13/10, 3 et 17/11, 1<sup>er</sup> et 15/12**

Groupe 4  
**De 9h à 10h30**  
**Les lundis 1<sup>er</sup> et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1<sup>er</sup> et 15/12**



**Le GOÛTER CONTÉ**  
 François RIBETON, conteur  
 Et Michèle NICOT, bénévole  
**Lieu :** MDPH- Salle CERS  
**De 14h30 à 16h30**  
**Les vendredis 12/09 et 21/11**

**RELAXATION**  
 Jean-Jacques CURIER  
**Lieu :** Petit foyer Villemoustaussou  
**De 14h45 à 16h15**  
**Les lundis 8 et 22/09, 6 et 20/10, 24/11 et 8/12**



## CARCASSONNE

### Journée Mondiale Alzheimer

Samedi 27 SEPTEMBRE de 9H à 18H

#### 9H: Accueil des participants

9H15: Atelier 1: Théâtre – « Osez le Théâtre », M FRATTALE

10H: Atelier 2: Exercice de kinésionomie clinique, Mme TAILLANDIER

11H: Atelier 3: Yoga du rire « Osez Rire », M BIGOT

12H30: PAUSE

#### 14H: CONFERENCES - DEBATS

14H30: Présentation des nouvelles directives des aidants: Espace Seniors du Carcassonnais

15H: De la Nécessité d'anticiper: Mme ESCALES

15H20: Pause

15H30: Conférence du Dr Véronique LEFEBVRE DES NOETTES: Comment éviter le Burn Out chez les aidants?

16H30: Conférence de la violoncelliste Claire OPPERT: Le pansement Schubert.

17H30: Échanges, questions/réponses

17H45: Dédicace des auteurs

Lieu: Fabrique des Arts

## Ateliers de Méditation de Pleine Conscience pour les Aidants et les Bénévoles

Méditer c'est prendre soin de soi. C'est apprendre à adopter une attitude plus douce et plus bienveillante à notre égard pour accepter ce qui est, et surtout s'il s'agit de sensations physiques, d'émotions ou de pensées désagréables. L'intention est de proposer un programme d'entraînement à la pleine conscience pour prendre soin de vous dans votre situation d'aidant. La démarche est progressive et nécessite une présence régulière à l'ensemble des 8 séances.

Les ateliers d'une durée de 2 heures auront lieu tous les 15 jours et débiteront à partir de mi-octobre 2025 :

❑ les mardis après midi de 14h 30 à 16h30 à Peyriac-Minervoises

❑ les jeudis après midi de 14h30 à 16 h 30 à Rustiques

La première séance sera consacrée à une présentation de ce qu'est la pleine conscience, ce que ce n'est pas, les bénéfices de la méditation, les thématiques qui seront travaillées et la présentation du déroulement de chaque atelier avec l'alternance de temps de méditation et d'exercices.

Informations et inscription auprès de : Elisabeth Brauer - [elisabeth.brauer3439@gmail.com](mailto:elisabeth.brauer3439@gmail.com) - 06 84 19 10 76

## Les après-midis détente

### PEYRIAC-MINERVOIS

Lieu : Foyer Rambeau

Le mardi après-midi 14h - 17h

Marie HOUSSIN : 06 86 88 61 24

Mariane TAILLANDIER : 06 78 03 55 46

### CUXAC-CABARDES

Lieu : Foyer près de la mairie

Le mardi après-midi 14h - 17h

Cécile LABESCAT : 06 11 75 46 55

Sylvette PICHARDO : 06 43 62 09 11

Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire.

### RUSTIQUES

Lieu : La Maison du Parc

Le jeudi après-midi 14h - 17h

Christine VIAL : 06 17 23 91 52

Marie-Eliane GIOT : 04 68 25 14 56

Maryvonne ALLAYS : 06 15 15 17 83

### HERMINIS

Lieu : Le Foyer du Hameau

Le mardi après-midi 14h - 17h

Anne-Marie BERNIS : 06 58 70 44 93

Michèle PONCET : 06 65 16 87 47

L'association assure des permanences le jeudi matin de 9h à 12 h à la maison des usagers dans le hall du Centre Hospitalier de Carcassonne.



GRATUIT

# JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

## OFFREZ-VOUS UNE PAUSE !

### CONQUES-SUR-ORBIEL DE 10 H À 16 H - ESPACE FÉLIX ROQUEFORT JEUDI 9 OCTOBRE 2025



NOUVEAU

## AIDÉS AIDANTS AIDONS !

JOURNÉE ANIMÉE  
PAR UN  
« CRIEUR PUBLIC »



FILM SUIVI  
D'UN DÉBAT



CAFÉ  
DES AIDANTS



BUFFET  
MUSICAL



ATELIERS  
DES AIDANTS



LA VOIX  
DES AIDANTS  
RADIO ÉPHÉMÈRE



SIAFF DE  
L'AUDE

Journée proposée par le collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles

ENTRÉE LIBRE

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS : [JNA11@UDAF11.ORG](mailto:JNA11@UDAF11.ORG)



## Entrée libre renseignements et réservations: [JNA@UDAF11.ORG](mailto:JNA@UDAF11.ORG)

Espace Seniors du Département de l'Aude - Pays Carcassonnais 18,  
rue du moulin de la Seigne 11 000 CARCASSONNE  
Tél. : 04 68 11 35 40 - mail : [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)



Crédit: Jean-Christophe Guiso - com@jangu.fr