

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.

CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

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^{er} 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



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)

Jeudi 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

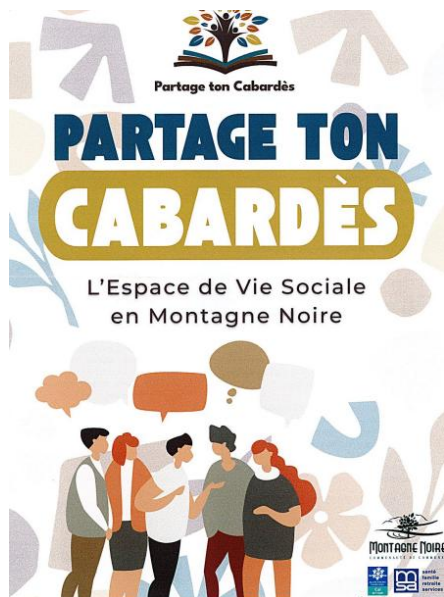


LES ILHES
Journées Portes Ouvertes
France SERVICES
Mercredi 15 octobre 2025
De 9h à 12h
Inscription: 04 68 26 33 22
Lieu: CDC- Route du Mas Cabardès

VILLEMOUSTAUSOU
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*



04 68 11 12 45 - 04 68 11 12 40

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.**

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 et 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

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^{er} et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1^{er} 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^{er} 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^{er} et 15/12
Groupe 4
De 9h à 10h30
Les lundis 1^{er} et 8/09, 13/10, 3 et 17/11 et 1^{er} 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 FRATTAL*

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-Minervois**

❑ **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 - 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

NOUVEAU

JOURNÉE ANIMÉE
PAR UN
« CRIEUR PUBLIC »

AIDÉS
AIDANTS
AIDONS !

OFFREZ-VOUS
UNE PAUSE !

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



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



Entrée libre renseignements et réservations: 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@audefr

