

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Carcassonnais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.
Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, et de 14h à 17h.

Pour les personnes qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : escarcassonnais@aude.fr ou par téléphone au 04 68 11 35 40

Actualité !

L'agenda



moisenior
bien vieillir dans l'Aude



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

 **CARCASSONNE**
 « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

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

Vendredi 15 novembre

Matin : Apprendre à utiliser sa tablette et ses applications

Mercredi 20 novembre

Matin : Révision des bases acquises pendant l'année: bureautique, réseaux sociaux, arnaques,... perfectionnement informatique

Vendredi 29 novembre

Matin: Se connecter entr'aïdants: découverte du site moiaïdants, moiseniors : trouver un atelier pour du répit, visionner des vidéos youtube: découvrir le mag des aidants...

Vendredi 13 décembre

Matin: Atelier de perfectionnement informatique

RDV individuel de 45 mn sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



Adoptez les CYBER REFLEXES:

Vous protéger des risques sur Internet



Protégez vos comptes avec des mots de passe robustes, sauvegardez vos données, méfiez-vous des messages inattendus et alarmistes, sécurisez vos appareils et logiciels

RISQUES: fraude bancaire, piratage de vos comptes, usurpation d'identité, perte de vos données, vol de vos données

CONSEILS: utilisez des mots de passe longs, complexes et différents pour chaque compte, changez-les au moindre doute, activez si possible la double authentification, identifiez vos données importantes, faites des sauvegardes régulières de vos appareils, conservez une copie sur un support externe: clé usb, disque externe ou cloud, ne cliquez pas sur les liens et n'ouvrez pas les pièces jointes (PJ) des messages suspects, contactez l'organisme par un autre moyen, ne donnez jamais d'informations personnelles sur des sites dont vous n'êtes pas certains de l'identité, faites régulièrement les mises à jour depuis les sites officiels, installez un antivirus

 **CARCASSONNE**

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

CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais

Un professionnel de santé vous propose un rendez-vous de 30 minutes pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

RDV individuel de 9h à 12h – Durée : 30 minutes

Mardi 26 novembre

Mardi 17 décembre

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

HABITAT PARTAGE: CHEZ JEANNINE

Chez Jeannine est un lieu de vie pour réunir les séniors afin de palier à la solitude. C'est un foyer chaleureux et abordable pour quatre personnes, combinant indépendance et soutien personnalisé dans un cadre convivial.

Contact: Camille SIRVEIN, 06 15 51 12 51 ou sirveincamille@gmail.com



RESIDENCE AUTONOMIE:

L'Ecrin de la Clamoux – Villeneuve-Minervois

La résidence, l'Ecrin de la Clamoux offre un cadre agréable, sécurisant et confortable en toute convivialité. Conçue à quelques pas du cœur du village, elle permet de conjuguer indépendance, liberté et habitat collectif.

Les logements indépendants, à meubler à votre convenance, offrent les mêmes prestations qu'un domicile classique.

Conditions d'admission: Retraitée de 60 ans et +, autonome, seul ou en couple

Contact: 04 68 26 63 38 ou aientraide@orange.fr



L'Ecrin de la Clamoux
Résidence autonomie
Villeneuve-Minervois
www.aientraide.fr

L'Ecrin de la Clamoux
Résidence Autonomie
Villeneuve-Minervois



LAVALETTE

Bien manger pour bien vieillir!

Patricia LARCHER, DIETETICIENNE

vous propose une conférence autour de la nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

Le vendredi de 9h30 à 11h30

Novembre : 15

Inscription : Patricia Larcher au 06 30 61 93 87

Lieu : Salle de l'association Lavalettoise de Loisirs - rue de l'église (accès par le parking des écoles).



CARCASSONNE

« Les Relais Assistants de Vie : RAVie »

Vous êtes un(e) Assistant(e) de Vie vous pouvez participer au relais Assistants de vie!

Basé sur l'échange et le partage d'expériences entre assistants de vie, le Relais Assistants de Vie vous propose une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune.

Les mardis de 14h à 17h

Novembre: 5,19,26

Décembre: 3 et 10

Inscription obligatoire : Mme SEGRIA: 06 08 60 93 08

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



SAISSAC

Prévenir pour bien vieillir

ICOPE TOUR: CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Cabardès

Tables rondes, stands, ateliers, animations

Mardi 19 Novembre de 14h30 à 17h30

Mot d'accueil et présentation de la CPTS du Cabardès et de ses missions, présentation des partenaires, intervention des professionnels de santé de la CPTS: quizz, débat, présentation du programme ICOPE.

Lieu: Salle des fêtes – place de la mairie



VILLEGAILHENC

Atelier "vitalité et gestion du stress avec la sophrologie"

Laëtitia MARCHANDISE, SOPHROLOGUE vous propose 7 séances pour découvrir la sophrologie, préserver ou retrouver sa vitalité et aller vers une meilleure connaissance de soi, apprendre à mobiliser ses ressources afin de mieux s'adapter face à des situations pouvant entraîner du stress.

Réunion d'information: Jeudi 07 novembre à 09h30

Les jeudis de 9h30 à 11h30

Novembre: 14, 21 et 28

Décembre: 05, 12 et 19,

Janvier: 9

Inscription : Mairie au 04 68 77 41 90

Lieu : Maison des associations - 1 avenue du Languedoc



Spécial Aidants !

Actualité !

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**

Entièrement 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@audefr

L'Agenda

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

En partenariat avec différents professionnels de la gérontologie, l'Espace Seniors du Carcassonnais vous propose de participer à des ateliers de **sensibilisation, d'information et de formation** à destination des aidants pour vous accompagner dans votre quotidien auprès de vos proches !

Mardi 12 novembre de 9h30 à 11h30/12h**LES AIDES TECHNIQUES ET MATERIELLES**

9h30-10h30: l'EQUIP'SENIOR vous informera sur les dispositifs d'aide à l'adaptation du logement et leur financement



10h30-11h30/12h: PRESENCE VERTE vous propose de comprendre les comportements des proches aidés et de vous sensibiliser aux bons réflexes en tant que proches aidants avec l'utilisation d'un simulateur de vieillissement.



RENDEZ-VOUS AIDANTS inscription au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

GROUPE DE PAROLE

Animé par Dominique SZULZYNGER

Mardi 12 novembre à 14h30

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

Mardi 3 Décembre de 9h30 à 11h30**AIDANTS PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ**

Je suis aidant : comment je vais ? Tout le monde parle de santé, de bien-être et de faire attention à soi. Souvent le temps et l'énergie manquent pour prendre soin de soi.

Aidants comment repérer et prendre en charge vos fragilités ?

L'hôpital de jour (HDJ) de Conques-sur-Orbiel vous présentera le programme ICOPE et les différents types de prises en charge proposées au sein de la Clinique INICEA.



Association France Parkinson
18 rue des Terres au Curé
75013 Paris
www.franceparkinson.fr

Parlons recherche en Occitanie

Parkinson au-delà des symptômes moteurs: le 9 novembre prochain se tiendra à Toulouse dans les espaces du stadium une demi-journée consacrée à la recherche sur la maladie de Parkinson. A partir de 13 heures 30, un espace découverte vous sera proposé avec des stands pour vous informer. A 14 heures 30, quatre orateurs viendront vous parler de la situation de la recherche pour la maladie de Parkinson avec débat et questions. A partir de 16 heures 30, l'espace découverte sera de nouveau accessible.

Christine Brefel-Courbon - Centre Expert Parkinson -Chu Toulouse : comment mieux prendre en charge la douleur dans la maladie de parkinson ?.

Mathilde Boussac – Toulouse NeuroImaging Center, Université de Toulouse : l'évaluation de la personnalité dans la maladie de Parkinson, une approche en médecine personnalisée.

Margherita Fabbri – Centre d'investigation clinique CHU Toulouse – Les objets connectés dans la prise en charge de la maladie de Parkinson.

Florence Sordres – Université de Toulouse Jean Jaurès – Quelle qualité de vie pour les Aidants de patients atteints de la maladie de Parkinson

Date: Samedi 9 novembre à partir de 13h30

Lieu: Stadium- Toulouse (co-voiturage possible – contacter l'association sur : comite11@franceparkinson.fr)

Inscription obligatoire, pour participer, ou pour voir les conférences en ligne : www.parlonsrecherche.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
Les jeudis 7/11 et 5/12 de 14h30 à 16h30



Perrine SAUMITOU, psychologue
Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Le lundi 9/12 de 14h30 de 16h30



ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les lundis 4 et 25/11 et 9 et 23/12
de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

FORMATION des Aidants

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les jeudis 24/10, 14, 21 et 28/11
de 14h à 16h



ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente
Nicolas CHAPLAIN, psychologue
Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les lundis 4 et 18/11 et le 2 et 16/12 de 10h30 à 12h

Groupe 4

Les lundis 4 et 18/11 et le 2 et 16/12 de 9h à 10h30

Intervenante **Perrine SAUMITOU**

Groupe 2

Les lundis 18/11 et le 2 et 16/12 de 13h30 à 15h15

Groupe 3

Les lundis 18/11 et le 2 et 16/12 de 15h15 à 17h

Intervenant **Nicolas CHAPLAIN**

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les mercredis 13/11 et 11/12
de 14h30 à 16h30



« ALZHEIMER un autre regard »

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

MEDIATION de Pleine Conscience pour les Aidants

Elisabeth BRAUER vous propose 8 ateliers de méditation de pleine conscience dans le but d'aider, soulager et préserver la santé mentale et physique, l'humer, réduire le stress lié à l'accompagnement de la personne malade et améliorer la qualité de vie.

Réunion d'information: Vendredi 18 octobre à 15h

Novembre: 15 et 29

Décembre: 13 et 20

Janvier: 10 et 24

Février: 14 et 28

de 10h à 12h

Lieu : Les Jardins d'Arcadie



Les après-midis détente



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**



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**



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**



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**

L'ASP Aude, vous propose une formation/information sur la fin de vie pour permettre à chacun d'accompagner ses proches jusqu'au bout, ou simplement de réfléchir et s'informer sur la fin de vie.

Déclinaison francophone de Last Aid – déjà dispensée dans une vingtaine de pays dans le monde- Derniers secours évoque l'approche globale de la fin de vie dans ses dimensions physiques, psychiques, sociales et spirituelles. La personne n'est pas considérée uniquement selon sa condition physique ou son état de santé. Parce que la fin de vie c'est encore la vie dans tous ses aspects.

Derniers Secours est une sensibilisation, et c'est aussi grâce au partage de connaissances et aux échanges entre participants que cette formation prend tout son sens.

Témoignage de Véronique

« Cela apporte beaucoup d'échanger, d'avoir des astuces. Cela permet de ne pas avoir de regret après, et de savoir quoi faire au moment opportun quand on doit accompagner un proche en fin de vie »

Cette formation est gratuite et ouverte à tous, elle est animée bénévolement par un binôme soignant/non soignant expérimenté en soins palliatifs

Rendez-vous le **Mercredi 7 Novembre de 13h30 à 18h30**

Lieu: ODEUM –salle 1- 64 rue Antoine Marty à Carcassonne

Inscription obligatoire: derniers-secours@sfap.org ou au **07 44 88 39 82**



RAPPEL DES ACTIONS du MOIS D'OCTOBRE

ALZHEIMER
un autre regard

Une autre approche de la maladie d'Alzheimer, dans le respect de l'humain

La présidente de l'association, Mariane Taillandier-Abellan et les bénévoles vous convient à leurs événements :

LUTTER CONTRE LE STRESS

DES AIDANTS
DES MALADES
DES SOIGNANTS

20 H 30 Vendredi 18 OCTOBRE 2024
Auditorium Chapelle des Jésuites
Rue des Études - 11000 Carcassonne

THÉÂTRE ODETTE LAFLEUR
« Je aime, je parraine, je protège »

9 H / 18 H Samedi 19 OCTOBRE 2024
FABRIQUE DES ARTS
Auditorium Francis Huster
Av. Jules Verne - 11000 Carcassonne

09 H / 12 H ATELIERS
14 H / 18 H CONFÉRENCES

PROGRAMME (9h-18h)

De 9h à 12h30: accueil des participants suivi d'ateliers modelage, shiatsu, et sonothérapie

Introduction et ouverture des conférences

14h: Conférences-débats: présentation de la table magique de Tovertafel par Christelle GIMENEZ, EHPAD les rives d'Ode, et présentation des ateliers de méditation de pleine conscience pour accompagner les aidants dans la gestion de leur stress par Elisabeth BRAUER

15h15: la Kinésionomie Clinique: Comment devenir des soignants heureux ?

16h: Conférence du Docteur GAELLE-MARIE BAILLEUL: « le village Landais à DAX »

16h45: Conférence du Docteur Véronique LEFEBVRE DES NOETTES: « Stress et maladie d'Alzheimer, quels liens et que faire ? »

17h30: Débats, questions/réponses avec le public

17h45: Dédicace des auteurs

18h: Pot de l'amitié

Chaque année, en France, une journée est consacrée aux aidants. Elle leur permet de s'informer sur leurs droits et les aides existantes, d'échanger sur leurs difficultés et leurs questions, de partager des solutions. Le SIAFF de l'Aude a le plaisir de vous annoncer la tenue de la seconde édition départementale qui se tiendra **le vendredi 11 octobre 2024 de 9h30 à 16h30, Espace René Douce - Av du 19 mars 1962 - à Ventenac-Cabardès.** Le matin, vous nous retrouverez autour de stands, d'ateliers de solutions, d'espaces d'échanges.

A l'heure du déjeuner, un buffet campagnard « animé » vous sera offert sur inscription. En début d'après-midi, vous assisterez à la diffusion exceptionnelle du film « **La Promesse de l'aidant** » suivie d'un débat avec Philippe Kern et Sandrine Corte.

Inscription obligatoire, réservez dès à présent cette date !

Une seule adresse pour vous inscrire :

jna11@udaf11.org

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

AIDÉS AIDANTS AÏDONS !

RENCONTRES TÉMOIGNAGES INFORMATIONS
9 H 30 À 16 H 30

ESPACE RENÉ DOUCE
VENTENAC-CABARDÈS
VENDREDI 11 OCTOBRE 2024

CAFÉ DES AIDANTS
BUFFET DES AIDANTS
FANFARE DE POCHE
LA VOIX DES AIDANTS RADIO ÉPHEMÈRE

FILM SUIVI D'UN DÉBAT
LA PROMESSE DE L'AIDANT
agire-artco

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)

LES ATELIERS BIEN-ETRE SENIORS

Vous avez plus de 60 ans ? Alors venez rire, chanter, bouger ou encore vous détendre dans un cadre exceptionnel ! Aucune compétence n'est requise ! Osez !

14H - ACCUEIL

14H15 - CONFÉRENCE "JE SUIS SENIOR ET JE SUIS CONTENT"

par Camille Maguero Sénégas psychologue par Joris Calegari comédien
15H - ATELIERS AU CHOIX SUR RÉSERVATION (NOMBRE DE PLACES LIMITÉES)

LES ATELIERS BIEN-ETRE SENIORS

14 octobre 2024

14H-17H

Résidence Les jardins d'Arcadie



Inscription par téléphone
04.68.11.35.40

Un moment de détente offert par nos partenaires

Je prends soin de moi en automne par Harielle Leze diététicienne, naturopathe à Carcassonne

Yoga adapté par Ludovic Berkenheier (professeur de yoga)

Théâtre par Joris Calegari (comédien le théâtre dans les vignes-Couffoulens)

Automassage/Relaxation par Stéphanie Basto (infirmière, hypnothérapeute)

Je bouge en musique par Sophie Barbaza (danseuse et chorégraphe à Limoux)

Faites de la musique par Nicolas Boudes "le labo musical" à Villardonnel

Peinture par l'atelier de LU: Faire ensemble une toile par l'atelier JOEY : créer un personnage (technique aquarelle)

Autrement dit par Camille Maguero-Sénégas (psychologue clinicienne) et l'équipe de l'Espace Seniors

Charlotte Viguier photographe, sera présente sur l'évènement toute l'après midi sans rdv pour une séance photo.

16H30 - ÉCHANGES & PARTAGES