

# Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée



Avant la saison estivale, et en complément de notre dernière lettre de Mai-Juin, nous vous proposons les rendez-vous suivant : Ciné-débat (LIMOUX et QUILLAN), Infos et dépistages : les « pathologies de l'œil » et le 1er colloque « Repérage des fragilités ». N'hésitez pas à vous inscrire.

Nous vous souhaitons un bel été ! Prochaine parution 2<sup>ème</sup> quinzaine d'Août pour vous présenter les ateliers et activités de la rentrée.

## Agenda

### LIMOUX /QUILLAN

**Ciné-débat / Association Petits Frères des Pauvres**

Séances de cinéma suivies d'un temps d'échange animé par une psychologue.

Moment de convivialité autour d'un goûter.

Inscription : au 07 85 09 31 24

### QUILLAN

Lieu : Cinéma le « Familia » -

50 grand rue Vaysse Barthélémy

« Les vieux Fourneaux » de Christophe Dutheron *le 26 Mai 2023 de 13h30 à 17h*

« Les choses Simples » d'Eric Besnard

*le 13 octobre 2023 de 13h30 à 17h*

Toutes les activités sont GRATUITES



PETITS FRÈRES DES PAUVRES  
Non à l'isolement de nos aînés

### LIMOUX

Lieu : Cinéma l'Elysée - 9 allée Marronniers

« Presque » de Bernard Campan et Alexandre Jolliens

*le 23 Juin 2023 de 13h30 à 17h*

« Une belle course » de Christian Carion

*le 03 octobre 2023 de 13h30 à 17h*



## PRÉSERVEZ LA SANTÉ DE VOS YEUX

Ateliers de prévention et dépistage gratuits dans votre Centre hospitalier de Limoux  
17 Rue Madeleine Brès, 11300 Limoux



### LIMOUX /QUILLAN

« Préservez la santé de vos yeux ! »

3 Ateliers – 1 dépistage / e-ophtalmo

Au-delà de 60 ans, les troubles et pathologies oculaires sont plus fréquents et peuvent entraîner une déficience visuelle. Pour préserver votre santé et qualité de vie, une seule solution : s'informer et prévenir.

### LIMOUX

Lieu : Centre hospitalier – 17 rue Madeleine BRES

*les 22 Juin et 20 juillet 2023 de 15h à 16h30*

*Le 28 septembre de 10h à 11h30 et 13h à 17h*

Inscription : Espace seniors 04 68 69 79 60

### QUILLAN

Lieu : Centre hospitalier - rue du Dr Roueylou

*les 8 Juin et 7 juillet 2023 de 15h à 16h30*

*Le 14 septembre de 10h à 11h30 et 13h à 17h*

Inscription : Audrey FOURMAUT 06 84 01 88 90



# Nos yeux, si précieux et si fragiles!



**Entre l'enfance et l'adolescence** la vision de près est fortement sollicitée par la scolarité et les jeux vidéo. C'est la période où la Myopie peut se développer.

**De 20 à 45 ans** : si les antécédents familiaux peuvent expliquer les problèmes de vue, certains événements demandent une attention particulière, notamment la survenue d'une pathologie.

Les risques sont nombreux : dangers mécaniques, biologiques ou chimiques, travail minutieux, les écrans (nocivité de la lumière bleue et des LED)

**Au-delà de 45 ans** : apparition de la presbytie difficulté pour lire les petits caractères.

Nécessite une visite chez l'ophtalmologue tous les 2 ans pour contrôler l'acuité visuelle, la tension oculaire et de la rétine, en particulier si vous êtes diabétique.

Le saviez-vous ? 40% des **plus de 75 ans** portent des lunettes non adaptées à leur vue !

## Les remboursements des lunettes

Prises en charge par l'Assurance maladie et votre organisme complémentaire santé, sur présentation d'une ordonnance en cours de validité.

Possibilité de renouvellement des équipements :

Pour les plus de 16 ans : tous les 2 ans

Lorsqu'il y a une modification de la vision :

Votre opticien établit un devis, l'Assurance maladie rembourse une paire de lunettes sans délai particulier, votre organisme complémentaire complètera tout ou partie de cette prise en charge.

## Prendre soin de sa vue au quotidien

### Protéger sa vue du soleil

Le soleil est nécessaire, mais toutes ses radiations ne sont pas bénéfiques. Les ultraviolets (UV) peuvent être dangereux. **L'œil humain possède des défenses naturelles, mais elles ne sont pas toujours suffisantes.**

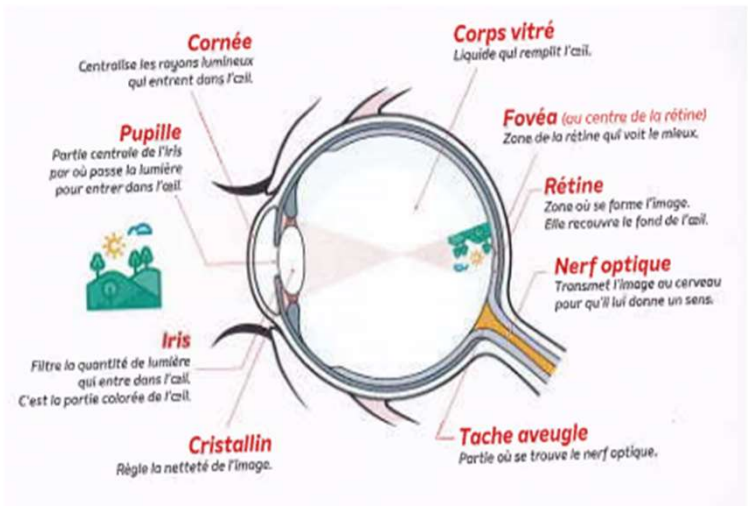
- Pensez à porter des lunettes solaires filtrantes, dès que le soleil brille
- Les yeux des enfants sont particulièrement sensibles : pensez à les protéger avec des lunettes solaires adaptées à leur visage (elles resteront mieux en place)



### Assurer sa sécurité sur la route

- Faites **contrôler régulièrement votre vue** et portez **une correction adaptée**
- **Quand le temps est lumineux, pensez à porter des lunettes de soleil** adaptées à votre vue

**Attention aux médicaments** : certains peuvent modifier votre vision, notamment l'appréciation des distances et de la vitesse. Ils sont signalés par trois niveaux de risque, indiqués sur la boîte.



## Durée de validité de votre ordonnance

Pour des lunettes de vue et les lentilles de contact - 3 ans pour les adultes de plus de 42 ans

**Le 100% santé permet aux personnes couvertes par une assurance complémentaire d'accéder plus facilement aux remboursements optiques, d'acquérir des lunettes de qualité sans reste à charge.**



## Préserver sa vue par l'alimentation

Il est possible de ralentir le processus de dégénérescence maculaire (DMLA, rétinopathie diabétique...) grâce à **une alimentation équilibrée** contenant des nutriments protecteurs :

- **Des acides gras Oméga 3** : poissons gras (saumon, hareng, maquereau, thon) et huiles végétales (noix, soja, germes de blé)
- **De la lutéine** : petits pois, laitue, brocolis, épinards, choux frisés et choux de Bruxelles, maïs ...
- **Des vitamines antioxydantes** (vitamines C et E, bêta-carotène) et **des minéraux** (zinc et cuivre): fruits et légumes.

## Protéger ses yeux à la maison

Attention à la manipulation d'outils et aux petits éclats projetés dans les yeux lors du bricolage à la maison.

# Premier colloque « Repérage des fragilités »

**Dans un contexte de désertification médicale, l'Espace Seniors du Département en partenariat avec la CPTS du Bassin Carcassonnais, sensibles à la problématique du Bien Vieillir, vous proposent de participer au premier colloque sur le repérage des fragilités.**

➤ **Une matinée à destination des professionnels** du champ médical, travailleurs sociaux, professionnels de la gérontologie et élus du territoire sera animée par les Médecins Gériatres du territoire, pour informer sur les dispositifs existants en matière de prévention-santé et du repérage de la fragilité, permettant de donner les clés d'une retraite en santé.

**JEUDI 1er Juin : 8h30/12h et 13h30 /17h30**

Programme disponible dans votre Espace Seniors

**HOTEL DU DEPARTEMENT - Salle Gaston Defferre**

**Allée Raymond Courrière- 11000 CARCASSONNE**

**Inscription : Espace seniors Carcassonnais 04 68 11 35 40**

ICOPE  
TOUS MOBILISÉS POUR  
BIEN VIEILLIR  
EN OCCITANIE

CPTS  
Circuits de Proximité  
de Santé et de Solidarité

USSAP  
Union des Syndicats  
Séniers de l'Aude

espace  
seniors  
A  
AUDE  
Le Département



➤ **Une après-midi ludique autour d'un théâtre – forum** animé par « La Façon » sera proposée aux aidants et aux seniors autour de la thématique du bien vieillir.

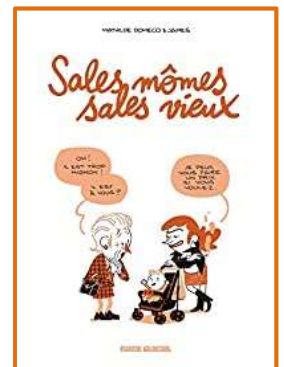
➤ Pour clôturer cette journée, **des stands de dépistage** permettront aux participants de venir faire le point sur leur santé auprès des différents professionnels autour d'ateliers flash sur la mémoire, l'audition, l'équilibre et l'alimentation.



## Le PLAISIR de LIRE

**Sales mômes, sales vieux - tome 01** – Mathilde Domecq - Bande dessinée

On ne choisit pas sa famille... et ses amis, non plus ! C'est en tout cas ce que Mathilde Domecq et le dessinateur James comptent bien démontrer. De fait, c'est toute une galerie de personnages (des jeunes, des vieux, des couples hétéros ou gay, des célibataires...) qui va passer au crible d'une vie faite de petits riens et de grands tout. Ainsi, au travers de ces petites historiettes de seulement quatre cases, Mathilde Domecq va mettre en lumière tous les petits travers de la vie quotidienne et passer à la moulinette tous les poncifs de la bien-pensance qui rappellent à bien des égards Les Frustrés de feu Claire Bretecher. Ici, chacun en prendra pour son compte. Et force est de constater que le lecteur se (re)trouvera forcément dans l'une des scénettes de Sales Môme, Sales Vieux ! Serions-nous en définitive tous les mêmes ? C'est bien possible, oui...



<https://www.aude.fr/je-profite-des-bibliotheques-du-reseau-departemental>



## Le CALENDRIER des PRODUITS de SAISON AUDOIS

### JUILLET

#### FRUITS

Abricot, **amande, cerise**, fraise, framboise, **melon**, mûre, nectarine, pêche

#### LÉGUMES

Ail, ail violet, aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, chou blanc, échalote, fenouil, **haricot lingot**, navet, oignon (jaune, rouge), pâtisson, poirée, poivron, **pomme de terre**, salade (laitue, roquette), tomate, **truffe (aestivum)**

#### AROMATES

Basilic, ciboulette, coriandre, persil

#### POISSONS ET MOLLUSQUES

Capelan, chinchard, encornet rouge, huître, maquereau, merlu, raie, poupe 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**

### AOÛT

#### FRUITS

**Amande**, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, **melon**, nectarine, pêche, poire, **pomme**, prune, pruneau, mûre

#### LÉGUMES

Ail, ail violet, aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, chou blanc, échalote, fenouil, **haricot lingot**, navet, oignon (jaune, rouge), pâtisson, poireau, poirée, pois chiche, poivron, **pomme de terre**, salade (laitue), tomate, **truffe (aestivum)**

#### AROMATES

Basilic, ciboulette, coriandre, persil

#### POISSONS ET MOLLUSQUES

Capelan, chinchard, encornet rouge, huître, maquereau, merlu, raie, poupe de vase, sardine, **truite**

#### VIANDES

**Agneau**, bœuf, mouton, **œuf, porc, volaille**

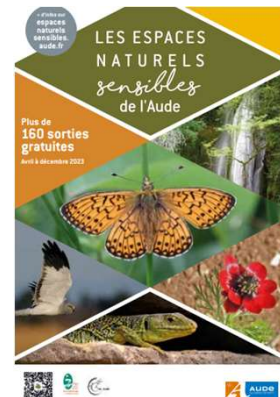
#### PRODUITS TRANSFORMÉS

**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**



# Les rendez-vous des Espaces Naturels sensibles en Juillet et Août

Le programme Départemental « **ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles** », se poursuit! Visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement [Gée Aude](#).



## LA FAJOLLE

« **Randonnée naturaliste en montagne** »

*Samedi 1er juillet – 10h à 17h le lendemain*

**15 KM / DIFFICILE**

Parcourez les crêtes de nos montagnes audoises à la rencontre d'une flore et d'une faune exceptionnelles de jour comme de nuit.

Prévoir pique-nique. Prévoir lampe de poche.

Randonnée et nuit en milieu montagnard, prévoir l'équipement en conséquence : vêtements chauds, matériel de bivouac en extérieur... (pas de refuge).

Autonomie exigée en nourriture et couchage.

Pas de ravitaillement.

**Lieu : RV col de Pailhères entre Mijanès et Ascou**

**Inscriptions : Fédération Aude Claire - Loïc BREPSON**

**04 68 31 29 20**



## LA BEZOLE

« **Rallye Nature** »

*Samedi 22 juillet – 14h à 17h - 5 KM / FACILE*

Les participants ont en leur possession une feuille de route sur laquelle ils vont pouvoir inscrire le résultat des différentes épreuves. Il y a quatre niveaux de difficulté : enfants non-lecteurs; CP/CE1; CM/collège; lycée/adultes. Le parcours est en autonomie.

**Lieu : Rendez-vous entrée du village**

**Inscriptions : Atout fruit – A. TROTIN 06 26 94 17 67**

## BELVIS

« **Le peuple de nos forêts, aujourd'hui et hier** »

*Jeudi 10 août 2023 – 16 h 30 à 21 h - 5 KM / FACILE*

**Lieu : Rdv devant la mairie**

Qui vit dans nos forêts ? Les sens en éveil, venez vous balader, rechercher des indices de présence... Si vous vous prêtez au jeu, vous ferez même un voyage dans le temps à la rencontre des picaires.

Prévoir pique-nique.

**Inscriptions : Natura Pirenèus - Carine BOUCABEILLE  
06 79 05 46 64**

## VAL DE L'AMBRONNE

« **Balade et contes** »

*Samedi 12 août 2023 – 14 h à 17 h - 2,5 KM / FACILE*

Lors de notre balade, nous prendrons le temps de nous arrêter, de contempler et d'écouter... bercés par de jolies histoires sur les arbres et la biodiversité.

**Lieu : Rdv devant la mairie à CAUDEVAL**

**Inscriptions : Atout fruit – A. TROTIN 06 26 94 17 67**

## ROQUEFEUIL

« **Les fleurs sauvages de Roquefeuil** »

*Vendredi 21 juillet 2023 – 15 h à 18 h - 2 KM / FACILE*

Un après-midi sur le plateau de Sault à la découverte de la flore sauvage. En rentrant le marché des producteurs nous attend.

**Lieu : Rdv mare des fées, tout droit en traversant le village**

**Inscriptions : La Stellaire –**

**Gabriele TEIGELKAMP 06 02 29 95 86**

## JOUCOU

« **À la recherche des animaux de la rivière** »

*Dimanche 30 juillet 2023 – 14h à 17h - 2 KM / FACILE*

Explorons le Rébenty, des berges jusqu'au-dessous des cailloux. De la loutre au gammare en passant par le desman, nous tenterons, ludiquement, de dénicher des indices de leur présence.

Prévoir des chaussures pour aller dans l'eau.

**Lieu : Rdv parking de la mairie puis guidage**

**Inscriptions : Fédération Aude Claire - Aurélie BODO –  
04 68 31 29 20 - faune@auDECLAIRE.org**

## LE BOUSQUET

« **Les papillons du Madres** »

*Mercredi 16 août 2023 – 15 h à 23 h 30 - 3 KM / FACILE*

Le sommet de l'Aude et ses pentes abritent de nombreuses espèces de papillons de jour et de nuit. Partons à leur découverte en trois temps : sortie l'après-midi, conférence, puis lampe nocturne. Prévoir pique-nique/lampe de poche.

**Lieu : Rdv devant la mairie**

**Inscriptions : Fédération Aude Claire - Daniel VIZCAÏNO  
04 68 31 29 20**

## AXAT

« **De l'ours du Roussillon à l'ours brun** »

*Samedi 19 août 2023 – 17 h à 21 h - 3 KM / MOYEN*

Comme tous les Pyrénéens, les Axatois ont cohabité pendant des milliers d'années avec des ours. Nous vous conterons leur histoire commune lors d'une balade dans une forêt qui abrita le plantigrade.

Prévoir pique-nique.

**Lieu : Rdv place Joachim-Estrade**

**Inscriptions : Natura Pirenèus –  
Carine BOUCABEILLE 06 79 05 46 64**

