

Madame, Monsieur,

Les Espaces seniors sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui orientent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations d'aide aux malades. Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

L'abonnement à notre lettre d'information est gratuit. Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en envoyant un e-mail à l'adresse suivante : escarcassonnais@audefr

L'agenda

PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

☐ JEUDI 8 Juin

Matin & Après-midi : Rendez-vous individuel sur inscription

☐ VENDREDI 9 Juin



Matin : L'emploi direct comment ça marche ? Emploi Direct : CESU, CESU+ Chèques autonomie avec Emploi Particulier et le Service Aide Sociale Générale en collaboration avec Philippe Labre @nimateur numérique
Après-midi : S'informer sur le contrat de travail, les aides financières, la rémunération, le crédit d'impôt...

☐ VENDREDI 23 Juin

Matin : Les dangers du numérique : Prévention des arnaques, la cyber criminalité, le phishing.

Après-midi : Rendez-vous individuel sur inscription

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



TREBES

Seniors, à l'écoute de votre santé !

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE

Un concert-conférence sur l'audition suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants. Les rencontres « Seniors, à l'écoute de votre santé ! » permettent aux participants de faire un point, de façon globale, sur leur santé

Le Mardi 20 Juin : Concert- Conférence de 14h à 16h

Le Jeudi 22 Juin : Journée de dépistage

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Maison des Associations et de la Famille (MAF) -
1 avenue Pierre Curie

CARCASSONNE

Vieillir d'accord mais y'a pas le feu, saison 2

LA FACON : « Un atelier théâtre le matin sur inscription et l'après-midi, la saison 2 de « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! ».

Jeudi 1^{er} Juin

Matin : atelier théâtre à l'espace seniors de 10h à 12h
Après-midi : Spectacle à l'Hôtel du département à 13h30

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Salle Gaston Defferre – Allée Raymond Courrière

CAPENDU

Sommeil & Sophrologie

BRAIN UP : « Mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer et découvrir la sophrologie »

Les mardis de 10h à 12h

Mai: 30

Juin: 6,13,20,27

Inscription : 04 68 79 15 16

Lieu : Ancienne perception à la Mairie – Place de la Mairie

PEYRIAC-MINERVOIS

Sommeil & Sophrologie

BRAIN UP : « Mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer et découvrir la sophrologie »

Les mardis de 14h à 16h

Mai : 30

Juin : 6,13,20,27

Inscription : 04 68 78 11 30

Lieu : Salle du Conseil à la Mairie - 22 rue Jean Jaurès



Dans un contexte de désertification médicale, l'Espace Seniors Carcassonne en partenariat la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Bassin Carcassonnais, sensibles à la problématique du bien vieillir, vous proposent de participer au premier colloque sur le repérage des fragilités.



PROGRAMME

13h30 : Accueil du public

14h : Ouverture par Mme Séverine MATEILLE, Vice-Présidente du Conseil Départemental, Présidente de la commission Autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

PIECE DE THEATRE avec LA FACON

« Vieillir on y va, on y va... oui mais doucement » (Nouveau spectacle)

15h30 : **DECOUVERTE DES DIFFERENTS STANDS de Dépistage**

Les Professionnels de santé de la CPTS du BASSIN Carcassonnais vous propose un stand de dépistage **ICOPE**.

Philippe LABRE, **@nimateur numérique**, vous accompagne pour télécharger l'application ICOPE sur votre smartphone et ainsi vous permettre de vous auto-évaluer.

Monique CATALA, diététicienne vous propose un stand autour de la **nutrition**.

La Mutualité Française Occitanie (MFO) vous propose un stand de dépistage **auditif et visuel**.

L'Union Nationale des Aveugles et des Déficients Visuels (UNADEV) vous propose un stand de dépistage **visuel**.

L'association MA VIE vous propose un stand sur **l'équilibre** et l'activité physique adaptée.

L'Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA) de Carcassonne AGGLO vous propose un stand de dépistage sur la **mémoire**.

Les Hôpitaux de Jour vous proposent un stand pour répondre à un questionnaire permettant de réaliser un **diagnostic sur son état de santé**.

Retrouvez également un stand animé par votre **ESPACE SENIORS**, l'équipe de **l'Action Sociale AGIRC ARRCO**, et **Mon ESPACE Santé**.

16h30 : **GOUTER**

**JEUDI 1er Juin - HOTEL DU DEPARTEMENT - Salle Gaston Defferre-
Allée Raymond Courrière - 11 000 CARCASSONNE**



Entrée
gratuite



SENIORS EN FORME

Les clés du bien vieillir



JEUDI 1^{er} JUIN 2023
13H30 / 17H30



Hôtel du Département
Salle GASTON DEFFERRE
11000 CARCASSONNE

RENSEIGNEMENTS: ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

TÉL : 04 68 11 35 40

POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE PRESERVE MA SANTE !

Développé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé,

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE, A partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles: **vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur**. Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé. Cet accompagnement individuel va permettre à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

COMMENT CA MARCHE ?

1- Je fais un test simple en 10 minutes

- Seul
- Avec un proche
- Avec un professionnel de santé
- Avec un professionnel formé

2-J'en parle à mon médecin traitant

- Il évalue ma situation et peut me proposer des tests plus approfondis

3- Je reçois des conseils personnalisés

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour:

- Entretenir mon audition
- Stimuler ma mémoire
- Equilibrer mon alimentation
- Maintenir une activité sociale et mon moral
- Préserver ma mobilité

4-Je fais mon suivi

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma situation.

Pour plus d'informations, contactez votre
Espace Seniors : 04 68 11 35 40



Dès **60 ans**
ICOPE est un programme qui s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile, en particulier les plus vulnérables d'entre-elles.
Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE est un programme inédit de santé publique qui cible les capacités fonctionnelles et le dépistage précoce des fragilités. En Occitanie d'ici 2024 **65 000 séniors** pourront bénéficier de ce programme déployé dans tous les départements.

Évaluer 6 fonctions essentielles

À partir de tests simples et ludiques une évaluation des six fonctions essentielles (locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision) est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kinésithérapeute...) avec l'appui d'outils numériques.

Si un risque de fragilité est repéré, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.

N'attendez plus,
Icopez-vous!



Spécial Aidants !

L' Agenda

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS



ESPACE DE RENCONTRE

ART THERAPIE pour les aidants

Emilie SARDET, psychologue

Les vendredis 16/06 et 7/07

de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



AIDE AUX AIDANTS

*Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise,
Mme PERILLOU Pascale*

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

FRANCE ALZHEIMER AUDE : pour les malades Alzheimer et maladies apparentées



MEDIATION ARTISTIQUE

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le mercredi 21/06 de 14h30 à 16h30

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les lundis 5/06, 19/06 et 3/07 de 10h30 à 12h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

Les lundis 5/06, 19/06 et 3/07 de 13h30 à 15h15

Groupe 3

Les lundis 5/06, 19/06 et 3/07 de 15h15 à 17h

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*



FORMATION DES AIDANTS

Perrine SAUMITOU, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les jeudis 25/05, 1^{er}, 15, 22, et 29/06 de 14h30 à 16h30



ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les lundis 12 et 26/06 de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les jeudis 15/06 et 10/07 de 14h30 à 16h30

« ALZHEIMER un autre regard »: Les après-midis détente



HERMINIS

Lieu : Petit foyer

Référente: Anne-Marie BERNIS 06 58 70 44 93



RUSTIQUES

Lieu : Maison du parc

Référente : Marie Eliane GIOT 04 68 25 14 56

Christiane VIAL 06 17 23 91 52

Maryvonne ALLAYS 06 15 15 17 83



PEYRIAC-MINERVOIS

Lieu : Salle Rambeau

Référente: Marie HOUSSIN 06 86 88 61 24



CUXAC-CABARDES

Référente : Cécile LABESCAT 06 11 75 46 55



LES ESPACES NATURELS sensibles de L'Aude

La 12^{ème} édition du programme "Découvrons ensemble les espaces naturels sensibles" propose du 7 avril au 15 décembre près de 160 rendez-vous nature pour découvrir ou redécouvrir les richesses naturelles du département. Un programme gratuit, mais sur réservation préalable, conçu conjointement par le Département de l'Aude, l'association Gée Aude, et le parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée.



SAMEDI 3 JUIN 2023 – 14H À 17H

COMIGNE – Vadrouille culturelle

3 KMS / FACILE

Profitons d'un après-midi culturel. Une balade sur le sentier culturel à la rencontre d'espèces menacées, suivie d'un atelier art'recup et pour les plus curieux, un spectacle gratuit proposé par *L'envolée*.

Contact/Inscription : Grains D'art, Sonia MARTIN, 06 88 64 12 38

Lieu : RDV parking du foyer municipal

SAMEDI 1er JUILLET 2023 – 16H À 19H

PUICHERIC – En maraude sur le canal du midi

FACILE

Au gré du chemin de halage, vous découvrirez à travers divers ateliers la biodiversité (insectes, amphibiens, oiseaux...) et la fabuleuse histoire du canal du Midi.

Contact/Inscription : C'est ma nature, Delphine BRUYRE, 06 49 56 33 64, cmanature11@gmail.com

Lieu : RDV écluse de l'aiguille

LUNDI 3 JUIN 2023 - 14H À 17H30

SAISSAC – Face au réchauffement climatique

3,5 KMS / FACILE

Au cœur de la Montagne Noire, le village de Saissac se situe à l'interface des influences montagnarde et méditerranéenne. Dans le cadre de la journée nationale « Rendez-vous aux jardins », le temps d'une balade naturaliste, nous aborderons les aspects locaux du réchauffement climatique.

Contact/Inscription : Ecodiv, David RICHIN, 068 75 43 19

Lieu : RDV office de tourisme

DIMANCHE 9 JUILLET 2023 – 10H À 16H

CUXAC-CABARDES – Discrète tourbière

8 KMS / FACILE

Promenade naturaliste, expérimentale et ludique autour du lac et du petit lac pour découvrir les richesses des milieux humides, entre activités nature, observations et expériences scientifiques

Contact/Inscription : Explorarium, Mylène et Guillaume BEGON, 06 79 88 63 47

Lieu : RDV hameau de Laprade Basse, parking à l'entrée de la rue du lac

DIMANCHE 4 JUIN 2023 – 14H30 À 18H

SAISSAC – Le Domaine du Picou

5 KMS / MOYEN

Domaine privé de la ville de Narbonne dans le site Natura 2000 « Vallée du Lampy », le Domaine du Picou ouvre exceptionnellement ses portes au public.

Contact/Inscription : Carcassonne Agglo : 06 18 75 43 19

Lieu : RDV devant le portail de la colonie de vacances du Picou, sur la D629 en direction des Cammazes

DIMANCHE 16 JUILLET 2023 – 9H À 10H30

VAL-DE-DAGNE – A la rencontre de la biodiversité des garrigues

5 KMS / FACILE

Balade découverte de la faune de nos garrigues.

Contact/Inscription : Conservatoire d'espaces naturels d'Occitanie, Cindy MONTECH, cindy.montech@cen-occitanie.org

Lieu : RDV Domaine de Roquenégade, sur la D57, au nord du village et à gauche dans le hameau de Réquy

SAMEDI 10 JUIN 2023 – 9H30 À 12H

BLOMAC – Des oiseaux et des pommes

5 KMS / FACILE

Venez découvrir l'étang de Marseillette et les oiseaux qui y vivent.

Contact/Inscription : LPO Occitanie – Aude, Rémi CATALA, remi.catala@lpo.fr

Lieu : RDV parking du cimetière puis co-voiturage

SAMEDI 19 AOÛT 2023 – 10H À 14H

CAUNES-MINERVOIS – Explorateurs du marbre, explorateurs de garrigue

4 KMS / MOYEN

Embarquez pour une balade familiale et ludique, rencontrez des plantes à manger, à sentir ou à jouer. L'univers fascinant du marbre sera mis en lumière par un bénévole de l'association des Marbrières.

Contact/Inscription Natures Extraordinaires, Delphine PINSON, 06 71 40 38 35

Lieu : RDV parking sentier carrière du roy – 2nd parking suivre « carrières de marbre » depuis Caunes

MERCREDI 21 JUIN 2023 – 14H À 17H

CAUNES-MINERVOIS – La vie à la préhistoire

4 KMS / FACILE

Retrouvons-nous au bord de l'Aude pour parler de la biodiversité du site, de la sylviculture mais aussi pour écouter les belles histoires que les arbres ont à nous raconter.

Contact/Inscription : Gratte Galine, 34, et Julie HUWART, professeur de lettres

Lieu : RDV parking en face de l'ehpad La Bourgade, côté fleuve