

L'équipe de l'Espace seniors vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et nos meilleurs vœux pour l'année 2025 !

N'hésitez pas à vous renseigner et vous inscrire auprès de l'Espace Seniors MHVA.

## l'Agenda

### QUILLAN

« **Bien manger, bien dormir, bien vieillir !** »

**1 CONFÉRENCE ET 9 ATELIERS/** Elise LABYE, sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne

Les vendredis à compter du 3 janvier 2025 de 10h à 12h

Lieu : Salle Antoine Filaire – 2 rue L. Ormières  
Informations / inscription : Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

Les ateliers activité physique /yoga, nutrition et sophrologie qui vous sont proposés en janvier sont financés par vos caisses de retraites dans le cadre du programme :



### MISSÈGRE / QUILLAN

«**Retrouvez plus d'amplitude dans les mouvements du quotidien**»

**10 SÉANCES/** Sophie GEULIN

### MISSÈGRE

A partir du mercredi 8 janvier 2025 de 15h à 16h30

Lieu : salle du foyer

### QUILLAN

A partir du jeudi 9 janvier 2025 de 15h à 16h30

Lieu : salle La Cigale, rue du Théâtre

Informations / inscription :  
Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

### RENNES LES BAINS

« **Bien être et estime de soi avec la sophrologie** »

**11 ATELIERS/** Marie-Annick REGOND, sophrologue

Les jeudis à compter du 23 janvier 2025 de 14h à 16h

Lieu : Les Thermes  
Informations / inscription : Marie-Annick REGOND au 06 85 23 67 96

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

## Retour photo sur ...

### L'atelier « Médiation artistique » à Saint Ferriol :

« Il s'est avéré riche de belles rencontres et de surprises!

La dynamique était très porteuse et l'enthousiasme des un(e)s et des autres a permis à chacun(e) de se lancer, dépasser ses limites et "oser" de plus en plus au fil des séances ». Ce sont les mots de l'intervenante, Sandrine HUGOT, pour décrire ces moments partagés sur cet atelier, qui a eu beaucoup de succès!



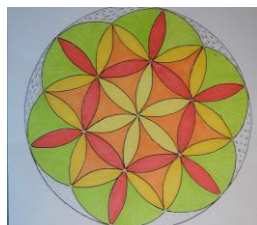
A la manière de Klimt



Journal créatif



Carte relief encre



Créer son mandala

### Concentration des participants



A la manière de Nicky St Phalle



## Atelier « Senior connecté : OUI mais @ccompagné



Le programme « *Senior Connecté* » vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS** à thème et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS** avec un *animateur numérique*, afin de vous accompagner dans vos démarches.

### À QUILLAN

**Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :**

**Mercredi 15 janvier : Application Canva :**

Création du compte et utilisation de l'outil pour créer une carte de vœux

**Mercredi 5 février : Réglages et paramétrage** (Différencier les paramètres du navigateur et de l'ordinateur et effectuer des réglages simples et utiles)

**Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)**

**Matin (11h45)**

**Après-midi de 13h30 à 16h30**

**Les mercredis 15 janvier, 5 février**

**Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan  
47 Bd Charles de Gaulle**

**Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60**

### NOUVEAU ! À CHALABRE

**Ateliers collectifs de 9h30 à 11h30 :**

**Lundi 20 janvier : Comprendre et savoir mettre en route son ordinateur** (branchements, périphériques, clavier, traitement de texte)

**Lundi 17 mars : Explorateur de fichiers** (Enregistrement de documents, création de dossiers et classement)

**Accompagnement individuel (45 mn)**

**Matin (11h45)**

**Après-midi de 13h30 à 16h30**

**Lieu : Salle du Conseil – Mairie - 1 cours Sully**

**Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60**

### À LIMOUX

**Accompagnement individuel (Rdv de 45 mn)**

**Matin 9h30 à 12h30**

**Après-midi (15h45)**

**Ateliers collectifs de 13h30 à 15h30 :**

**Nouveau fonctionnement :**

**Un atelier dédié aux débutants une fois par mois**

**Lundi 6 janvier : Comprendre et savoir mettre en route son ordinateur** (branchements, périphériques, clavier, traitement de texte)

**Lundi 10 février : Explorateur de fichiers** (Enregistrement de documents, création de dossiers, classement)

***Et si vous maîtrisez déjà les bases...***

**Lundi 27 janvier : Application Canva :**

Création du compte et utilisation de l'outil pour créer une carte de vœux

**Lundi 24 février : Réglages et paramétrage** (Différencier les paramètres du navigateur et de l'ordinateur et effectuer des réglages simples et utiles)

**Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier à LIMOUX**

**Inscription : 04 68 69 79 60**

**Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :**

Les mercredis **22 janvier et 26 février 2025**

à la Maison des Solidarités

47 Bd Charles de Gaulle

Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60



## 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

# Une plateforme téléphonique pour lutter contre la solitude

**Au Bout du Fil** propose des activités de loisirs et de prévention réalisées au téléphone qui permettent de favoriser le lien social et de lutter contre l'isolement des personnes âgées.

**Accessible : un rendez vous téléphonique de groupe hebdomadaire d'une heure gratuit** (financé par les caisses de retraite)

Ateliers d'entraînement mémoire, gymnastique douce, sophro relaxation, bien-être, amélioration du sommeil, ateliers alimentation, habitat, découverte d'internet, automassage ...

**auboutdufil**



**INFOS : 01 70 55 30 69 ou sur :**  
<https://www.auboutdufil.org/>

## Prévenir la perte d'Autonomie



**Facilit'Age**

Agir pour la promotion  
du bien vieillir à domicile

**N'attendez pas le dernier moment pour bien vieillir à la maison !**

**Inciter les personnes âgées à prendre soin d'elles et à prévenir toute perte d'autonomie pour rester vivre le plus longtemps possible à domicile, c'est la mission que s'est fixée l'association Facilit'Age, en allant à leur rencontre et en leur proposant des solutions en toute convivialité.**

Les évaluations – ou bilans de prévention et d'autonomie – de Facilit'Age sont bien plus que des visites de courtoisie. La création de l'association, à l'initiative de la Fondation du Parmelan qui accompagne des personnes âgées à Annecy (Haute-Savoie) depuis 1874, repose en effet sur l'idée que Bien Vieillir, c'est d'abord ANTICIPER. D'où la volonté d'agir « en amont de la perte d'autonomie, en faisant de la prévention et dans une logique « d'aller vers », résume Laurent Martin, médecin gériatre de l'équipe Facilit'Age qui comprend deux infirmières, deux coordinatrices sociales, des bénévoles et un responsable projet.

« Nous avons privilégié la rencontre, l'échange pour motiver les personnes. Nous ne venons pas pour étiqueter », explique Laurent Martin. « Il s'agit d'un tour d'horizon de la vie actuelle où l'on aborde plein de sujets, confirme Florence Roy, l'une des deux infirmières de Facilit'Age. Surveiller son poids ? Être à l'aise avec l'informatique ? Questionner la mobilité, le moral ? Nous expliquons ce qu'on peut mettre en place pour vivre en bonne santé et en sécurité à domicile. »

### Un dispositif utile et apprécié

A l'issue de la visite de l'infirmière, une synthèse est rédigée, en reprenant les mots des personnes elles-mêmes et en y apposant les risques et les préconisations de l'équipe. Il n'y a pas de réponse unique à un même problème, qu'il soit social ou médical. « Nous faisons des recherches pour des ateliers numériques ou d'équilibre, des systèmes de téléassistance, des associations de loisirs, ou pour une mise en relation avec des professionnels. Nous prenons contact, faisons le tri et leur fournissons la liste de ceux qui nous paraissent les plus adaptés à leurs besoins », précise Florence Roy. Un suivi doublé d'un appel systématique un mois après la visite, pour mesurer ce que les personnes ont compris de l'intérêt d'une démarche de prévention et pour savoir aussi comment elles se sont approprié les préconisations.

**Depuis novembre 2024, l'association Facilit'âge, Intervient sur la Moyenne et Haute Vallée où de nombreux retraités ont déjà retourné le bulletin d'inscription afin de bénéficier de visites de prévention à domicile.**

*En 2023, 600 personnes de 75 ans et plus, invitées par leurs caisses de retraite, ont été visités à domicile.*

*97 % – ont jugé « utile » ou « très utile » la visite de Facilit'Age. 88 % – ont pris conscience de leurs fragilités et, 88% ont davantage confiance dans leur capacité à agir pour prévenir leur fragilité.*

Si vous êtes âgés de 75ans ou plus et que vous souhaitez bénéficier de cette action, vous pouvez vous inscrire directement auprès de l'association Facilit'Age au 04 50 33 17 94 / 05 83 ou par mail à [contact@facilit-age.org](mailto:contact@facilit-age.org)  
renseignements auprès de votre Espace Seniors : 04 68 69 79 60.

La ligne téléphonique d'écoute du comité Audois France Parkinson est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes de malades.

Contact : **06 58 30 15 30**

E-Mail : [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)

## **Mon Espace Santé:**

La DNS (Direction Nationale de la Santé) organise une expérimentation pour mieux prendre en compte les besoins des patients souffrant de maladies chroniques dans l'application Mon Espace Santé.

La maladie de Parkinson a été retenue dans les trois maladies chroniques ciblées par cette expérimentation avec le diabète et l'insuffisance rénale. La DNS cherche vingt-cinq volontaires sur cinq régions : Grand Est, Pays de la Loire, Occitanie, Nouvelle Aquitaine, Hauts de France. L'association recherche des volontaires.

## **La Recherche – Enquêtes et questionnaires :**

De nouveaux questionnaires sont mis en ligne sur le site web : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/> Vous souhaitez faire profiter les étudiants de votre regard et de votre expérience pour faire avancer la recherche sur la maladie de Parkinson ?

Notez le tout nouveau questionnaire « Activité physique et maladie de Parkinson » qui a été envoyé aux abonnés de la newsletter nationale. Le questionnaire sera ouvert jusqu'au 26 février.

Lien pour y accéder : <https://forms.office.com/e/Pj1B1Ud42J?origin=lprLink>

## **Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Aide et Accompagnement des proches-aidants**

**Tous les proches et aidants** prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec **un aidant-ressource** formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique. Cette proposition s'inscrit en complémentarité avec les lignes d'information et d'écoute locales des comités, elle ne se substitue en aucun cas à ces dernières.

## **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ**



Aude



### ➤ **Ce que le transport santé solidarité fait pour moi**

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes.**

### ➤ **Comment je peux en bénéficier ?**

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à 1 215€ pour 1 personne ou 1 822,5€ pour 2 personnes.

### **IMPORTANT**

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

*Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.*



**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors MHVA au 04 68 69 79 60**

## Du nouveau en Haute vallée !

Depuis plus de 70 ans, les Petits Frères des Pauvres sont aux côtés des *personnes âgées souffrant d'isolement et de solitude, prioritairement les plus démunies*. « Grâce à nos équipes de bénévoles, **nous favorisons l'inclusion sociale de nos aînés dans la société et leur permettons de retrouver goût à la vie.** »



Confrontés au vieillissement, à l'isolement, aux vulnérabilités et à des précarités multiples, nos aînés se sentent de plus en plus exclus de la société. « Pour notre Association, *l'inclusion sociale des personnes âgées, c'est-à-dire leur participation pleine et entière à la société, est un véritable enjeu.* »

### Connaissez-vous les équipes bénévoles des « petits frères des pauvres » en haute vallée ?

4 équipes de bénévoles œuvrent au quotidien pour apporter une présence aux personnes âgées à **QUILLAN, LIMOUX, ESPÉRAZA** et sur le **CHALABRAIS**.

Leur combat : offrir une présence, créer des relations de confiance dans la durée avec les personnes âgées en situation d'isolement et de précarité sur leur lieu de vie, en ville, et jusqu'en milieu rural reculé.



Pour plus d'informations :  
Plateforme bénévolat de l'association au 0800 833 822 (service et appel gratuits)



## MON REPERE AIDANT / UNE APPLICATION DE SOUTIEN CONTINU POUR LES AIDANTS

**MON REPERE AIDANT** est une application en ligne (accessible sur pc, tablette et smartphone) pour offrir aux aidants un service adapté à leurs besoins au quotidien, accessible **aux aidants retraités ayant droit AG2R AGIRC-ARRCO, entièrement financé et gratuit**.

Mon Repère Aidant propose un soutien continu aux aidants de personnes âgées, disponible 24h/24. Ce dispositif vise à prévenir les risques de surcharge mentale et à offrir des conseils personnalisés pour répondre à leurs inquiétudes. S'ils le souhaitent, les aidants peuvent suivre en autonomie un accompagnement psychologique, ou bien ils peuvent demander un rendez-vous avec les psychologues de My Family UP via des consultations à distance (visio/tel).

Pour pouvoir bénéficier de Mon Repère Aidant en illimité, les aidants doivent vérifier leur éligibilité, via le questionnaire disponible au lien suivant :

<https://myfamilyup.com/soutien-psychologique-aidant-gratuit/>

Comment faire ?  
Inscrivez-vous sur le site internet ou via votre téléphone.

Mon Repère Aidant  
Le plateforme de soutien aux aidants et aidés  
pour les aidants aux-entraînés et accompagnés par  
psychologues et conseillers sociaux.

MyFamily avec le soutien de  
AG2R LA MONDIALE  
ARRCO-ARRCO

Où allez directement sur ce lien internet :  
<https://myfamilyup.com/soutien-psychologique-aidant-gratuit/>

Où contactez la ligne gratuite  
08 00 833 822

## PLAISIR DE LIRE

### LES OUBLIÉS DU DIMANCHE DE VALÉRIE PERRIN - publié en 2017

Un roman qui nous plonge dans la vie de Justine Neige, 21 ans, qui travaille comme aide-soignante dans une maison de retraite, Les Hortensias. Les personnes âgées représentent une immense partie de sa vie professionnelle mais également personnelle, car elle a été élevée par ses grands-parents après la mort de ses parents. Ce qui la passionne dans son métier, ce sont les histoires que lui racontent les résidents.

C'est ainsi, qu'en alternance avec l'histoire de Justine, Valérie Perrin nous conte la vie d'Hélène, une résidente centenaire que Justine affectionne tout particulièrement, et qui passe ses journées plongée dans ses souvenirs. Son existence est une épopée du XXème siècle, marquée par la guerre mais aussi par l'amour.

Ce roman nous offre une vision poétique des liens entre générations, de l'importance de la transmission et nous incite à écouter les histoires passionnantes que nos aînés ont à nous raconter.



## Programme Départemental proposé par l'Espace seniors :



### ➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

Bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours d'aidant, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

**RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée**

**Sarah LAFARGE, psychologue**

### ➤ ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / **Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ 04 68 69 79 60**

### ➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

**Les mercredi 15 janvier et 19 février 2025 de 14h à 16h**

**avec Sarah LAFARGE, psychologue**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 04 68 69 79 60**

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | **Aude**

## L'association France Alzheimer Aude et le Collectif des partenaires de la Moyenne et Haute Vallée vous proposent :

### ✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**Les mercredis 8 janvier, 5 février et 5 mars 2025 de 14h30 à 16h30**

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi

**Les vendredis 17 janvier, 14 février, 14 mars 2025 de 10h à 12h**

**Animés par Perrine SAUMITOU Psychologue : 06 07 91 95 04**

### ✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Les lundis 20 janvier, 10 février, 17 mars 2025 de 14h à 16h**



**Pour tous ces groupes, ateliers de l'Association FAA :**

**Inscription auprès de Mmes CEREAL et MOULIS, Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

## L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose :

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

### Les APRÈS-MIDI DÉTENTE

**Les lundis de 14h à 17h**

**Les 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 3/ 17 et 31 mars 2025**



**Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX**

**Renseignement et inscription :**

**Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06**

**Anne PINILLA : 06 09 57 64 80**

## L'Association des Diabétiques Occitanie propose des réunions pour les patients et leurs proches

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

**Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX**

**Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.**

**Ateliers diététiques : 1 jeudi/ mois de 14h30 à 16h**

**Ateliers Activité Physique Adaptée : 2 mercredis/ mois de 15 H 45 à 16 H 45**

**Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61**

