



## Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. L'accueil est réalisé sur rendez-vous, par téléphone ou par mail de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi.

C'est bientôt l'été et l'occasion de sortir, profiter de notre joli département. Vous trouverez page 3 et 4 des idées de balade et de découverte des Espaces naturels sensibles de l'Aude.

Quelques ateliers du programme moisénior de la conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'Autonomie clôtureront ce semestre avec des thématiques diverses et variées mais ayant toujours un objectif : préserver votre autonomie le plus longtemps possible ! Des questions ? N'hésitez pas à vous rapprocher du porteur de projet ou de votre Espace Seniors !

A la rentrée, de nouveaux projets, de nouvelles actions vous seront proposées !

En attendant, toute l'équipe de l'Espace Seniors vous souhaite un bel été !!

## L'agenda

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude

## ACTIONS DE PREVENTION

**moisénior**  
bien vieillir dans l'Aude

**DURBAN-CORBIERES**

**ATELIER « SENIORS A L'ECOUTE DE VOTRE SANTE »**

**VENDREDI 2 Juin 2023 de 14h00 à 16h00**

Concert conférence suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité, santé des aidants / Mutualité Française

**Inscriptions / renseignements : 05 31 48 11 55**

**Lieu : Foyer Municipal – 18 avenue de Narbonne  
11 360 DURBAN CORBIERES**

**THEZAN DES CORBIERES**

**ATELIER « C'EST BON POUR LE MORAL »**

**JEUDI 1 JUIN 2023 de 14h00 à 16h00**

**ATELIER 5 SEANCES / Brain up**

**Inscriptions / renseignements : 09 72 52 27 01**

**Lieu : Foyer Municipal – Avenue de la mer 11 200  
THEZAN DES CORBIERES**

**TUCHAN**

**ATELIER « ANIM'AIDANTS »**

RESERVE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES MALADES OU EN PERTE D'AUTONOMIE

**MERCREDI 7 JUIN 2023 de 14h30 à 16h30**

**ATELIER 8 SEANCES / UFCV**

**Inscriptions / renseignements : 04 67 87 80 31**

**Lieu : Foyer Labatut (1er étage) rue Mato Donos  
11 350 TUCHAN**

**MOUTHOMET**

**ATELIER « S'AERER LA TETE »**

**MERCREDI 14 JUIN 2023 de 10h00 à 16h00**

À CAUNETTE EN VAL – DOMAINE DE L'ESPINESSENCE :  
LA DISTILLATION DES PLANTES POUR DES HUILES ESSENTIELLES...PARCOURS SENSORIEL.

**LA JOURNEE / Centre social ADHCO**

Transport gratuit sur réservation

**Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54**

**Pour Juillet et Août :**

**SPECTACLE ET CAFE DEBAT / Centre social ADHCO**

**DES DATES SERONT FIXEES SOUS PEU**

Pour les personnes intéressées contacter le 04 68 45 24 54





## « SENIOR CONNECTE : OUI MAIS @CCOMPAGNE »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces séniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits.

**Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

**☐ MERCREDI 21 JUIN de 9H30 À 12H : « COMMUNIQUER AVEC LES OUTILS D'AUJOURD'HUI ? » : Les réseaux sociaux, la visioconférence.....**

**Inscription:** Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80/04 68 27 89 81**

**Lieu :** Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

**☐ MERCREDI 21 JUIN à partir de 13H30 :** sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches, ou l'utilisation de votre matériel et être autonome avec l'usage du numérique

**Inscription:** Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80/04 68 27 89 81**

**Lieu :** Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

**☐ MERCREDI 19 JUILLET de 9H30 À 12H : « THEMATIQUE LIBRE : A LA DEMANDE DES PARTICIPANTS »**

**Inscription:** Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80/04 68 27 89 81**

**Lieu :** Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

**☐ MERCREDI 19 JUILLET à partir de 13H30 :** sollicitez un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches ou l'utilisation de votre matériel et être autonome avec l'usage du numérique

**Inscription:** Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80/04 68 27 89 81**

**Lieu :** Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES



## REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEILS RETRAITE CARSAT



**L'Espace Seniors Corbières Minervois accueillera le mardi 6 Juin de 10h00 à 11h15** un animateur de l'Assurance Retraite afin de conseiller les personnes sur les droits à la retraite, les démarches à effectuer et les services en ligne proposés.

**Cette réunion s'adresse aux actifs du secteur privé de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite.**

Durant cette réunion d'information, les thèmes suivants seront abordés :

- Le compte retraite et son contenu
- Les modalités de départ
- Le calcul de la retraite
- Les différents dispositifs à disposition des salariés : retraite anticipée carrière longue, retraite pour handicap, retraite pénibilité, retraite progressive, cumul emploi retraite, surcôte etc.,,
- La présentation des services sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

*A noter : pour les personnes qui souhaiteraient à l'issue de la réunion bénéficier d'un accompagnement individualisé pour accéder et se familiariser à l'utilisation des services en ligne de [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr), l'Espace Seniors leur proposera un rendez-vous individuel avec l'animateur numérique.*



# DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

La 12<sup>ème</sup> 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 - 17H00 À 20H00 SOULATGE – MIELS ET UNE FLEUR SOUS PEYREPERTUSE 2 KMS / FACILE

Petite boucle autour de la miellerie pour découvrir l'habitat de nos amies les abeilles avec des contes liés au paysage. Ensuite, avec Sophie, apicultrice, visite de la miellerie et dégustation de miels

**Contact /Inscription** : Gratte Galine, Mireille OLIVER  
**06 85 45 09 00**

*Prévoir pique-nique.*

**lieu** : RDV miellerie Miels et une fleur- Le Cayrou, Soulatgé.

## VENDREDI 9 JUIN 2023 - 18H00 À 20H30 FITOU – SUR LES PAS DE L'ÉCOLE DU DEHORS 1,5KMS / FACILE

Suivez le chemin des écoliers pour découvrir leur classe à ciel ouvert. Petites ateliers de land art, lettres cachées et apéro sauvage.

**Contact** : Phacélie, Sophie PASQUER **06 68 30 20 44**

Réservation obligatoire sur :

[www.helloasso.com/associations/phacelie](http://www.helloasso.com/associations/phacelie)

**lieu** : RDV devant l'école, parking sur du Vigne.

## SAMEDI 17 JUIN 2023 - 09H30 À 16H00 BOUISSÉ – SUR LES HAUTEURS DES CORBIÈRES 6 KMS / MOYEN

Venez découvrir un magnifique point de vue sur les Hautes Corbières et ses habitants, une faune et une flore bien particulières.

**Contact/Inscription** : Adhco, Bastien BRUNON **04 68 45 24 51**,

*Prévoir pique-nique. Matériel d'observation fourni.*

**lieu** : RDV parking de l'église.

## DIMANCHE 18 JUIN 2023 - 08H30 À 11H30 LAGRASSE – DE FERME EN GARRIGUE 3,5 KMS / MOYEN

Reconsidérons notre manière de voir les plantes dites mauvaises parce qu'elles colonisent notre espace. C'est ce qui vous est proposé sur le sentier des 6 sens riche en biodiversité.

**Contact/Inscription** : A la cadence de l'herbe, Catie LEPAGNOLE **04 68 76 09 48**,

*Visite des caves et dégustation. Repas sur place possible dans le cadre de « ferme en ferme ».*

**lieu** : RDV devant la cave du château Villemagne.

## DIMANCHE 24 JUIN 2023 – 09H30 À 12H30 MONTJOI – DE LA PLANTE A L'ALAMBIC 1,5KMS / FACILE

Au moulin de la Conque, les plantes aromatiques délivrent le meilleur d'elles-mêmes. Venez découvrir la diversité de la flore du site, ses différents milieux naturels puis assister à une distillation.

**Contact/Inscription** : Herba Venti, Laurie BEAUFILS, Maya Littman OMAVA **06 31 77 00 34**

*Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique*

**lieu** : RDV parking à gauche quand on vient de MONTJOI (table pique-nique et panneau Vautour) sur la D212 puis descendre à pied du moulin.

## MERCREDI 5 JUILLET 2023 - 16H00 À 11H00 LE LENDEMAIN FONTJONCOUSE – RANDONNÉE EN GARRIGUE ET BIVOUAC A LA FERME 10KMS / DIFFICILE

Observons les paysages et le terroir des Corbières sauvages et comment une ferme peut y prendre sa place.

**Contact/Inscription** : Racines 11, Emmanuelle BERNIER

**06 09 38 68 74**

*Prévoir pique-nique, lampe de poche et matériel de camping. Petit déjeuner paysan offert.*

**lieu** : RDV à la ferme « La cabane du berger ». Accès par le domaine du Sault sur la D611, au sud de Thézan-des-Corbières, puis suivre 1,5 km de piste.

## MARDI 11 JUILLET 2023 - 18H00 À 20H30 FITOU - L'EAU EST PRÉCIEUSE, SA PRÉSERVATION EST INDISPENSABLE ! FACILE

Découvrez la gestion de l'eau dans un jardin-forêt : des solutions pour préserver un sol vivant et accueillir la biodiversité.

**Contact/Inscription** : Phacélie, Sophie PASQUER

**06 73 11 52 23**

*Apéritif du jardin offert.*

**lieu** : RDV jardin-forêt, à 3 mn, à pied du parking de l'église.

## MERCREDI 12 JUILLET 2023 - 09H30 À 12H30 LAIRIÈRE - L'OISEAU ÉCORCHEUR 5KMS / MOYEN

Balade sur le plateau de Lacamp afin d'observer un oiseau aux habitudes macabres : la pie grièche écorcheur !

**Contact/Inscription** : LPO Occitanie-Aude, Rémi CATALA, [remi.catala@lpo.fr](mailto:remi.catala@lpo.fr)

*Matériel d'observation fourni..*

**lieu** : RDV Col de Louvière, sur la D40, entre Lairière et Clermont sur Lauquet.

**SAMEDI 15 JUILLET 2023 - 19H00 À 22H30**

### **MOUThouMET – A L'AFFUT DES BETES SAUVAGES**

**3 KMS / FACILE**

A la tombée du jour, sachons être silencieux pour voir apparaître la faune nocturne...

**Contact /Inscription :** Adhco, Bastien BRUNON

**04 68 45 24 51,**

*Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique et lampe de poche. L'affut implique d'être calme et relativement silencieux, sans trop de mouvements.*

**lieu :** RDV parking derrière la poste.

**VENDREDI 18 AOUT 2023 - 9H00 À 12H00**

### **FONTJONCOUSE : BALADE DES LEGENDES BOTANIQUES**

**3 KMS / MOYEN**

Venez découvrir les légendes autour des plantes de garrigue.

**Contact et inscription :** Racines 11, Emmanuelle BERNIER

**06 09 38 68 74**

*Prévoir chapeau et gourde.*

**lieu :** RDV parking au domaine du Sault, sur la D611, à Thézan des Corbières.

**SAMEDI 19 AOUT 2023 - 21H00 À Minuit**

### **FITOU – LA MARE ET AU-DESSUS LES ETOILES FACILE**

Découvrez la nuit dans un jardin-forêt, sa biodiversité et l'impact de la pollution lumineuse. Puis, tout là-haut, les étoiles à compter et à observer à l'œil nu et au télescope.

**Contact :** Phacélie, Sophie PASQUER **06 68 30 20 44** - Stimuli, Jamy DELRIEU. Réservation obligatoire sur :

**[www.helloasso.com/associations/phacelie](http://www.helloasso.com/associations/phacelie)**

*Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche, jumelles et vêtements chauds.*

**lieu :** RDV jardin-forêt, à 3 mn à pied du parking de l'église.

**VENDREDI 25 AOUT 2023 – 09H00 À 12H00**

### **FONTJONCOUSE– LA LAVANDE ASPIC, PROPRIETES ET TRANSFORMATIONS !**

**5KMS / MOYEN**

Cueillons ensemble et apprenons à utiliser la lavande aspic.

**Contact et inscription :** Racines 11, Emmanuelle BERNIER

**06 09 38 68 74**

*Matériel d'observation fourni.*

**lieu :** RDV parking au domaine du Sault, sur la D611, à Thézan des Corbières.

**SAMEDI 26 AOUT 2023 - 18H30 À 22H30**

### **PAZIOLS – DES YEUX DANS LA NUIT**

**2KMS / FACILE**

Déambulation entre garrigue et forêt à la rencontre des insectes et araignées diurnes. Repas tiré du sac puis courte balade nocturne à la recherche des yeux des araignées et des scorpions fluorescents.

**Contact/Inscription :** Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS

**06 81 44 84 70**

*Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche. Apéritif offert.*

**lieu :** RDV parking du cimetière de Tuchan.

**MARDI 29 AOUT 2023 - 18H00 À 20H30**

### **FITOU - LE GITE ET LE COUVERT POUR LA BIODIVERSITE**

**FACILE**

Entre deux collines de garrigue, parcourez un jardin-forêt, refuge de biodiversité et lieu d'expérimentation pour une transition agroécologique.

**Contact/Inscription :** Phacélie, Sophie PASQUER

**06 73 11 52 23**

*Apéritif du jardin offert.*

**lieu :** RDV jardin-forêt, à 3 mn, à pied du parking de l'église.

## Actualités !

### **VIEILLIR HEUREUX EN COUPLE OU SEUL(E), QUELLES SONT LES RECETTES DU BIEN VIEILLIR ?**



**Jeudi 15 Juin 2023 de 14h30 à 16h30**

A l'Espace Seniors Corbières-Minervois

2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

**Inscription obligatoire au :**

**04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 81**

La vie de couple n'est pas un long fleuve tranquille ! Le passage à la retraite avec la perte de ses repères d'actif, la promiscuité avec son conjoint peut faire surgir le spectre du naufrage de sa vie amoureuse... Peut-on vivre sa retraite en ayant une bonne relation à deux ? Est-il possible de réaménager la place de l'un et de l'autre au sein du couple, après des années de vie commune ? Enfin, quelles sont les solutions pour réinventer sa relation ?

Et quel horizon pour les personnes qui vivent seules ? En France, elles sont plus de 9 millions, plus de la moitié sont des séniors. Comment éviter de s'isoler ? Comment maintenir le lien social, garder une vie active et pourquoi pas une vie affective ?

Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale au sein de la Maison départementale des solidarités de Lézignan-Corbières propose une réunion autour du mieux vivre, du bien vieillir en bonne santé.

**N'hésitez pas à vous inscrire pour partager, échanger, rire, avec un mot d'ordre : la bienveillance !**

# Utile !



## N'ATTENDEZ PLUS : ICOPEZ-VOUS !

### POUR RESTER EN BONNE SANTE, SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOS FONCTIONS

Limitier le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir est l'un des enjeux majeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Le programme ICOPE vise à retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les seniors. Grâce à des outils digitaux simples et rapides, ce programme vous permet de faire le point sur 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique**. La participation au programme est gratuite.

### ALORS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous faites un test simple en 10 minutes, seul, avec un proche ou un professionnel de santé.

Si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec votre médecin traitant qui pourra proposer des tests plus approfondis.

Recevez des conseils personnalisés, en fonction de vos résultats, ainsi qu'une prise en charge personnalisée peut vous être proposée pour entretenir votre audition, stimuler votre mémoire, équilibrer votre alimentation, améliorer votre vision, maintenir une activité sociale et votre moral, préserver votre mobilité.

Tous les 6 mois à un an, le test est à refaire pour vérifier l'évolution de votre situation et préserver votre vitalité.

Le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur vous allez sur le site « [icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net) ». Sur smartphone il vous suffit de télécharger l'application « ICOPE Monitor » et de vous laisser guider.

Mais vous pouvez également être accompagné gratuitement **par un professionnel formé** qui réalisera votre évaluation.

L'Espace Seniors vous accompagne dans votre démarche, quelle que soit la solution choisie :

- **Vous souhaitez vous auto-évaluer ?** L'animateur numérique de l'Espace Seniors peut vous accompagner à l'occasion d'un rendez-vous individuel pour vous faire découvrir l'application, la télécharger, l'utiliser.  
Prochaines dates : **le mercredi 21 Juin et le mercredi 19 Juillet (13h30 à 17h00)** sur rendez-vous.

- **Vous souhaitez que l'évaluation soit réalisée par un professionnel de santé ?** L'Espace Seniors en partenariat avec la Communauté professionnelle territoriale de santé Alaric vous propose un rendez-vous avec une infirmière qui vous fera découvrir le programme ICOPE, et réalisera avec vous gratuitement le test d'évaluation.  
Prochaine date : **le Mardi 4 Juillet (9h00 à 17h00)** sur rendez-vous.

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois :  
[04 68 27 89 80](tel:0468278980) ou [04 68 27 89 81](tel:0468278981) ou [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

## BIEN-VIVRE

### LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

**Le DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : [04 68 27 89 80](tel:0468278980) ou [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner.

Vous trouverez ci-dessous les actions et services proposés au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## L'agenda aidant

 **Zone gérontologique Corbières Minervois**  
**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**  
**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**  
Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors  
**Inscription** : contacter l'Espace Seniors au 04 68 27 89 80

 **LEZIGNAN CORBIERES**  
**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**  
**TEMPS D'ÉCHANGE DE 14H30 A 16H**  
**ATELIER BIEN-ÊTRE DE 16H A 17H**  
Entièrement gratuit et assuré par une psychologue  
Un après-midi par mois / 14h30-17h00  
**LUNDI 5 Juin et LUNDI 3 Juillet 2023**  
**Inscription** : Cécile FURET au 06 37 97 65 61  
**Lieu** : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Lézignanais  
2 chemin de Cantarane LEZIGNAN CORBIERES

 **LEZIGNAN CORBIERES**  
**Association Alzheimer Un Autre Regard**  
**GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS**  
1 journée par mois / 9H00 à 12H00 et de 14h00 à 17h00  
**JEUDI 1ER Juin 2023**  
**Renseignements et Inscription** : Anne-Marie OURLIAC  
au 06 82 35 27 03  
**Lieu** : Salle de réunion - Espace Seniors  
MDS du Lézignanais - 2 Chemin de Cantarane,  
LEZIGNAN CORBIERES

 **TUCHAN**  
**ATELIER « ANIM'AIDANTS »**  
*DESTINE AUX AIDANTS (QUEL QUE SOIT LEUR AGE) DE PERSONNES AGEES MALADES OU EN PERTE D'AUTONOMIE*  
**MERCREDI 7 JUIN 2023 de 14h30 à 16h30**  
**ATELIER 8 SEANCES /UFCV**  
**Inscriptions / renseignements** : 04 67 87 80 31  
**Lieu** : Foyer Labatut (1er étage) rue Mato Donos  
11 350 TUCHAN