

C'est la rentrée !

Des ateliers, réunions d'information vous seront proposés dès le début du mois de Septembre par votre Espace Seniors, dans différentes communes de notre territoire d'intervention.

De Soulatges à Paraza, de nombreuses activités seront organisées dans le cadre du programme moisénior de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la perte de l'Autonomie de l'Aude (CFPPA).

Si vous souhaitez y participer, la seule contrainte est de vous inscrire au préalable au numéro indiqué car le nombre de places est limité.

Pour les amoureux de la nature, à l'approche de l'automne, quoi de mieux que de profiter d'une météo plus tempérée avec les idées de sortie du programme « découvrons ensemble les espaces naturels sensibles » ?

Les précisions sont dans votre lettre d'information. Bonne lecture !

Pour toute information, 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.

L'agenda

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

ACTIONS DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

CRUSCADES

ATELIER « BIEN VIEILLIR CHEZ SOI »

JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024 de 14h00 à 16h00

ATELIER 6 SEANCES / Association ARCOPRED

Inscriptions mairie : 04 68 27 08 67

Lieu : Foyer- rue de la Poste – 11 200

CRUSCADES

FELINES-TERMENES

ATELIER « COUP DE POUCE CONNEXION »

MARDI 10 SEPTEMBRE 2024 de 14h00 à 17h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES

Inscriptions Mairie : 04 68 70 00 97 ou **MSA**

Services au 04 68 11 77 33

Lieu : Foyer de Campagne- Chemin du Libre 11 330

FELINES-TERMENES

CUCUGNAN

**ATELIER « LE SOMMEIL : MIEUX LE
COMPRENDRE POUR MIEUX LE GERER »**

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024 de 10h00 à 12h00

ATELIER 3 SEANCES / Association Brain up

Inscriptions mairie : 04 68 45 43 08

Lieu : Salle du Conseil – Mairie, 4 place du

Platane – 11 350 CUCUGNAN

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

FERRALS LES CORBIERES

**ATELIER « BIEN ETRE ET ESTIME DE SOI AVEC LA
SOPHROLOGIE »**

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 de 14h00 à 16h00

ATELIER 10 SEANCES / Anne-Marie REGOND

Inscriptions : 06 85 23 67 96 (Mme REGOND)

Lieu : Salle Brassens – rue de l'Egalité

11 200 FERRALS LES CORBIERES

DAVEJEAN

ATELIER « INITIATION A LA SOPHROLOGIE »

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 de 14h00 à 16h00

ATELIER 4 SEANCES / Association Brain up

Inscriptions mairie : 04 68 70 04 22

Lieu : Foyer communal, au 19 avenue de Félines

11 330 DAVEJEAN

FRAÏSSE-DES-CORBIERES

ATELIER « PREVENIR LES RISQUES DE CHUTES »

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 à 14H30

CONFERENCE « Agir pour ma santé » – Risque de Chute : anticiper et prévenir. Présentation des ateliers collectifs Gym, Equilibre, Alimentation et Habitat

ATELIER COMPOSE DE 11 RENCONTRES EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE + 3 SEANCES SUR L'ALIMENTATION + 1 ATELIER SUR L'HABITAT / MA VIE

Inscriptions / Renseignements : 06 15 83 69 27 (association Ma vie) ou 04 68 45 91 76 (Mairie)

Lieu : Foyer – Grand Rue – 11 360 FRAÏSSE DES CORBIERES

PADERN

ATELIER NUMERIQUE

« PERFECTIONNEMENT @11 »

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 de 10h00 à 12h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Familles Rurales de l'Aude

Inscriptions : 04 68 71 49 78 (Familles rurales)

Lieu : Salle Polyvalente – 3 rue de l'Affenage 11 350 PADERN

PARAZA

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »

MARDI 10 SEPTEMBRE 2024 de 09h00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA Servoces

Inscriptions : 04 68 11 77 33 (MSA Services)

Lieu : Mairie – Salle de réunion – 6 rue de la mairie – 11 200 PARAZA

RIBAUTE

ATELIER DE STIMULATION DE LA MEMOIRE

JEUDI 5 SEPTEMBRE 2024 à 14H00

Réunion de présentation, inscription et première séance

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

Renseignements : 06 37 97 65 61 (Cécile Furet)

Lieu : Foyer des campagnes – rue de la gare 11 220 RIBAUTE

SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE

ATELIER « PILATES ET RELAXATION »

MARDI 3 SEPTEMBRE 2024 de 10h30 à 11h45

Réunion d'information et d'inscription

ATELIER 11 SEANCES / Association Siel Bleu

Renseignements : 06 69 75 44 92 (Gauthier CAZE)

Lieu : Foyer Jean Bonnafous – 6 Place de la Mairie – 11 220 SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE

SOULATGE

ATELIER «GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE»

JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024 à 10h30

ATELIER 12 SEANCES / Association Fleur de Prunier

Inscriptions : 06 07 53 12 70 (Fleur de Prunier) et fleurdeprunier@outlook.com

Lieu : Salle de la mairie – 13 rue P.Pages – 11 330 SOULATGE

THEZAN DES CORBIERES

ATELIER NUMERIQUE

« PERFECTIONNEMENT @11 »

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 de 13h45 à 15h45

ATELIER 5 SEANCES / Association Familles Rurales de l'Aude

Inscriptions : : 04 68 71 49 78 (Familles rurales de l'Aude)

Lieu : Salle des Sans Soucis – rue du four communal – 11 200 THEZAN DES CORBIERES

VILLEROUGE TERMENES

ATELIER « PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN »

MARDI 10 SEPTEMBRE 2024 de 10h00 à 11h30

Réunion d'information

ATELIER 10 SEANCES / Mme Muriel BAUBE

Inscriptions Mairie : 04 68 70 06 99

Lieu : Salle du grand Foyer – Placa dels Festjaires – 11 330 VILLEROUGE TERMENES



BIEN-VIVRE

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis.

De plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.

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 pour reprendre confiance en vous. Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 27 89 80.



« 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**, pour des ateliers numériques gratuits.

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

ATELIERS THEMATIQUES COLLECTIFS :

☐ **VENDREDI 6 SEPTEMBRE de 9H30 À 12H : « FRANCE CONNECT QUESACO ? PLUS D'EXCUSES POUR NE PAS SE CONNECTER A SON ESPACE ADMINISTRATIF DE FACON SIMPLIFIEE »**

☐ **VENDREDI 20 SEPTEMBRE de 9H30 À 12H : « SECURITE LES BONS REFLEXES, TRUCS ET ASTUCES POUR NAVIGUER SEREINEMENT SUR INTERNET ».**

☐ **LUNDI 23 SEPTEMBRE de 13H30 À 16H : « APPRENDRE A UTILISER SON SMARTPHONE ET SES APPLICATIONS ».**

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80 / 04 68 27 89 83**

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

Pour toutes les questions autour de **l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome**, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

VENDREDI 6 ET 20 SEPTEMBRE 2024 de 13H30 à 17h

Inscription et renseignements : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou à l'adresse mail : escorbieres@aude.fr

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



LE CESU : MODE D'EMPLOI

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, venez participer à une réunion collective où vous serez informés sur le contrat de travail, la déclaration en CESU, la rémunération, le crédit d'impôt, le CESU +, les aides financières, etc.

FRANCE EMPLOI DOMICILE, en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois vous propose de venir à la rencontre d'un conseiller pour répondre à toutes les questions que vous vous posez peut-être... N'hésitez pas !

Le Mardi 17 Septembre 2024 de 14h00 à 15h30

À l'Espace Seniors Corbières Minervois
2 Chemin de cantarane
11 200 LEZIGNAN CORBIERES

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors :
04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 83
Ou escorbieres@aude.fr



Le CESU, mode d'emploi

Employeurs, futurs employeurs, aidants, séniors, vous souhaitez vous faire aider au domicile ?

Participez à une réunion collective et informez-vous sur :
Le contrat de travail, la déclaration au CESU, la rémunération, le crédit d'impôt, le CESU+, les aides financières etc.

Découvrez également les ressources et outils numériques utiles !

Mardi 17 septembre
à Lézignan Corbières
de 14h à 15h30

à l'Espace Seniors Corbières-Minervois
2 Chem. de Cantarane, 11200 Lézignan-Corbières

Inscription

04 68 27 89 80
escorbieres@aude.fr

En partenariat avec :





DECOUVERTE DES 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 21 SEPTEMBRE 2024 - 10H00 À 13H00

FABREZAN

LEZARDER SOUS LE SOLEIL DE L'ETE

3 KMS / FACILE

Partons en balade à la découverte des reptiles de la pinède de Boutenac et découvrons les faces cachées du soleil, son fonctionnement, ses effets sur notre environnement en l'observant en toute sécurité ! Mélanie et Stéphanie du camping Le Pinada offriront une collation. Elles proposent aussi de coupler cette journée avec un week-end au camping à tarif préférentiel pour les personnes inscrites à la balade.

Contact /Inscription : Stimuli, Jamy DELRIEU **06 17 76 55 15**

Réservation obligatoire

lieu : RDV parking de l'accueil du camping Le Pinada à Villerouge-La -Crémade.

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2024 – 14H00 À 17H00

FRAISSE-DES-CORBIERES

EXPLORATION ENTOMOLOGIQUE

3KMS / MOYEN

Prenons de la hauteur pour explorer la garrigue, et découvrir à nos pieds les petites bêtes qui y vivent.

Contact/ inscription : Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS, **06 81 44 84 70**

lieu : RDV parking à côté du cimetière.

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024 - 14H00 À 17H00

FITOU

LA BIODIVERSITE SUR LE CHEMIN DES ECOLIERS

Explorez la nature sur le parcours de la classe à ciel ouvert des écoliers de Fitou avec une série de petits ateliers, land art, chasse aux papillons, mon ami l'arbre et goûter sauvage.

Réservation obligatoire sur :

www.helloasso.com/associations/phacelie ou par téléphone Phacélie, Sophie PASQUER **06 68 30 20 44**

Matériel fourni

lieu : RDV devant l'école.

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024 - 14H00 À 16H30

CUCUGNAN

CITADELLE DU VERTIGE : POINT DE VUE SUR LES GRANDS RAPACES

0 KM / FACILE

Lors de votre visite du château de Quéribus, découvrez les grands rapaces, en compagnie d'un animateur qui vous en apprendra plus sur ces animaux et leur lien avec nos sociétés humaines.

Contact /Inscription : Adhco Bastien BRUNON environnement@adhco.fr

Matériel fourni

lieu : RDV parking du château de Quéribus.

A noter...



CAFE PAPOTE : UN ENDROIT OÙ SE (RE)TROUVER

Et si on se retrouvait pour papoter ? Pour échanger autour d'un café, d'une tisane sur ses envies, ses difficultés, sa place de grand-parent, sa vie de couple, son isolement, les traces du temps qui passe... toutes ces choses de la vie, tout simplement...

Rejoignez-nous **le Jeudi 19 Septembre de 14h30 à 16h30** dans un espace d'accueil chaleureux, où la parole est libre, où vous trouverez une écoute attentive et bienveillante.

Une bulle d'échanges, en toute légèreté, où le temps vous appartient, et où vous pourrez aborder les thèmes qui vous tiennent à cœur et partager un moment de convivialité.

Gratuit, sur réservation auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois au : 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr

Lieu du café Papote : Espace Seniors Corbières Minervois, 2 chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES



ET SI ON SE RETROUVAIT POUR PAPOTER ?

POUR ECHANGER AUTOUR D'UN CAFE, UNE TISANE, SUR VOS ENVIES, VOS DIFFICULTES, VOTRE VIE QUOTIDIENNE, VOTRE PLACE DE GRAND PARENT, DE CONJOINT, VOTRE COUPLE, VOTRE ISOLEMENT...OU SUR LES CHOSES DE LA VIE TOUT SIMPLEMENT !

PLACES LIMITEES. RESERVE AUX SENIORS
Animé par Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale

DATE
JEUDI
19
Septembre 2024

LIEU
LEZIGNAN
CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de
Cantarane

INFOS
Gratuit sur inscription à
l'Espace Seniors au :
04.68.27.89.80 ou
escorbieres@aude.fr
En partenariat avec la
Maison départementale de
la Solidarité de Lezignan
Corbières

Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude



Centre d'examens de santé
CPAM des Pyrénées-Orientales
Antennes Aude, Hérault, Pyrénées-Orientales

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : DES EXAMENS ET RENCONTRES « CAFE SANTE »

L'offre de services d'Éducation en santé proposée par le Centre d'Examens de Santé vise à aider les assurés à être acteurs de leur santé, en proposant des actions pour la maintenir ou l'améliorer.

Si vous êtes assuré(e) du régime général, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Cet examen vous permettra de faire le point sur votre santé, vos droits, etc.

les 2ème et 4ème mercredis du mois une permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, 15 Boulevard Pasteur à Lézignan-Corbières. Pour prendre rendez-vous, l'inscription est possible sur [Doctolib](#), à l'adresse mail suivante : ces.siteaude@assurance-maladie.fr ou par téléphone au 04 68 35 99 00.

Le Centre d'Examens de Santé organise également **des rencontres autour de la santé**, le « **Café Santé** » ayant pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle... Ces ateliers sont **gratuits mais sur inscription** auprès de votre Espace seniors (places limitées) et animés par des professionnels de santé.

Si vous êtes intéressés pour participer à un atelier, **vous avez la possibilité de vous inscrire** directement auprès de votre Espace Seniors aux séances proposées.

MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024 DE 14H A 16H : LES TROUBLES DE L'HUMEUR ET LA DEPRESSION : COMMENT EN SORTIR ? à LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors. Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80



LA CPTS DU GRAND NARBONNE MET EN PLACE UNE PLATEFORME DE RECHERCHE DE MEDECIN TRAITANT

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Grand Narbonne vient de mettre en place une **Plateforme de recherche de médecin traitant** qui permet de recenser et d'accompagner la population dans la recherche de médecin traitant.

Cette démarche permet de faire remonter l'information mais ne garantit pas le résultat, elle tente de faciliter le lien et la prise de contact.

Les habitants d'Albas, Canet d'Aude, Cascastel des Corbières, Embres et Castelmaure, Jonquières, Fontjoncouse, Fraisse des Corbières, Ornaisons, Saint André de Roquelongue, Saint Jean de Barrou, Villeneuve des Corbières, Villesèque des Corbières dont leur commune est rattachée à la CPTS du Grand Narbonne peuvent maintenant saisir directement la plateforme via un formulaire en ligne en flashant le QR Code sur le flyer ci-joint.

Pour les habitants dans l'incapacité de faire cette demande en ligne, il est possible :

- * de récupérer un formulaire papier auprès de votre commune ou de votre Espace Seniors Corbières Minervois,
- * de le renvoyer complété par e-mail/courriel à la CPTS : plateforme.gncpts@gmail.com,
- * ou de déposer le formulaire en format papier au secrétariat de la CPTS au 20 rue Xavier Ruel - 11100 NARBONNE.



Vous ne trouvez pas de médecin traitant ?

Scannez ce code pour nous faire part de votre recherche d'un médecin traitant.

Nous nous engageons à faciliter les mises en relation possibles, sans garantie de disponibilité immédiate, mais avec la promesse de vous soutenir dans votre démarche.

Flashez ce QR Code



cptsdugrandnarbonne.org
plateforme.gncpts@gmail.com

ICOPE: UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX SENIORS «JEUNES ET MOINS JEUNES»

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (I cope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui s'inscrit dans une politique de prévention pour limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir et leur permettre de vieillir en bonne santé.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel avec l'appui d'outils numériques. Si une fragilité est repérée, 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.

N'HÉSITEZ PLUS ! Prenez Rendez-vous pour passer le TEST **GRATUIT ET CONFIDENTIEL** avec un **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** de la CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé). Durée du RDV : 20 mn.

VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2024 entre 09H00 et 17H00
Inscription : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80
ou escorbieres@aude.fr



Spécial Aidants !

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 !

Au sein de l'Equipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois, Stéphanie VILLARDO, chargée du suivi des personnes âgées et de leurs aidants vous accueille sur rendez-vous. N'hésitez pas à la solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant.

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
Association Alzheimer Un Autre Regard
GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00
JEUDI 5 SEPTEMBRE 2024

Renseignements et Inscription : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03

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

MERCREDI 4 SEPTEMBRE 2024

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Léznignais
2 chemin de Cantarane LEZIGNAN CORBIERES