

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 Tuchan 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), ou du dispositif interrégime CAP PREVENTION SENIORS. 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 pour profiter des idées de sortie du programme « découvrons ensemble les espaces naturels sensibles » ? Tout un programme !!

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

**moisénior**  
bien vieillir dans l'Aude

#### BOUISSE

**ATELIER « YOGA SUR CHAISE »**

**JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023** de 14h00 à 15h30

**ATELIER 12 SEANCES** / Association CAP HEOL

**Inscriptions / renseignements :** 06 43 25 32 73

(Mairie- Mme DELFOUR) ou 06 23 82 75 01

(Mme BIGOT - Association CAP HEOL)

**Lieu :** Foyer (près de la mairie) – 17 avenue Nautas – 11 330 BOUISSE



#### FELINES-TERMENES

**ATELIER « SOMMEIL ET SOPHROLOGIE »**

**VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023** de 10h00 à 12h00

**ATELIER 5 SEANCES** / BRAIN UP

**Inscriptions mairie :** 04 68 70 00 98

**Lieu :** Foyer de Campagne– Chemin du Libre 11 330 FELINES-TERMENES

#### CUCUGNAN

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

**LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023** de 10h30 à 12h00

Réunion d'information et d'inscription

**ATELIER 10 SEANCES** / Mme Muriel BAUBE

**Renseignements :** 06 88 72 10 48

**Lieu :** Salle du Conseil Municipal – Mairie, 4 place du Platane 11 350 CUCUGNAN

#### FRAÏSSE-DES-CORBIERES

**ATELIER « PILATES ET RELAXATION »**

**MARDI 5 SEPTEMBRE 2023** de 10h00 à 11h15

Réunion d'information et d'inscription

**ATELIER 11 SEANCES** / SIEL BLEU

**Renseignements :** 06 69 75 44 92 ou gauthier.caze@sielbleu.org

**Lieu :** Foyer municipal – Grand Rue 11 360 FRAÏSSE-DES-CORBIERES

#### FABREZAN

**ATELIER NUMERIQUE «PERFECTIONNEMENT GENERATION -@-11 »**

**LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023** de 10h00 à 12h00

**ATELIER 5 SEANCES** / FAMILLES RURALES

**Inscriptions / renseignements :** 04 68 71 49 78

**Lieu :** Mairie, salle du Conseil Municipal – 3 avenue de la Mairie 11 200 FABREZAN

#### LEZIGNAN-CORBIERES

**ATELIER « ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR UN BON EQUILIBRE »**

**LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023** à 14h30

Réunion d'information

**ATELIER 11 SEANCES** / MJC Lézignan -Corbières

**Inscriptions :** 04 68 27 03 34

**Lieu :** Athlétic-Club – 38 Avenue Wilson 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

## LEZIGNAN-CORBIERES

### ATELIER BIEN ETRE « ANIM'AIDANTS »

RESERVE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES  
MALADES

OU EN PERTE D'AUTONOMIE

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 de 14h30 à 16h30

ATELIER 7 SEANCES / UFCV

Inscriptions : 04 67 87 80 31

Lieu : Espace Seniors – 2 chemin de Cantarane

11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

---

## RIBAUTE

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

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 de 15h00 à 16h30

Réunion d'information et d'inscription

ATELIER 10 SEANCES / Mme Muriel BAUBE

Renseignements : 06 88 72 10 48

Lieu : Foyer des Campagnes – rue de la gare

11 220 RIBAUTE

---

## LUC-SUR-ORBIEU

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

LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023 de 10h00 à 12h00

ATELIER 4 SEANCES / BRAIN UP

Inscriptions mairie : 04 68 27 10 75

Lieu : Salle Ernest Ferroul– Place de la

république 11 200 LUC SUR ORBIEU

---

## SAINT-JEAN-DE-BARROU

### ATELIER « AUTO MASSAGES : BIEN ETRE ET FORME»

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

JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023 de 14h30 à 16h00

ATELIER 3 SEANCES / Mme Dominique QUESNE

Inscriptions en mairie : 04 68 45 91 73

Lieu : Foyer municipal –12 avenue de Narbonne

11 360 SAINT JEAN DE BARROU

---

## MOUTHOMET

### ATELIER DE STIMULATION DE LA MEMOIRE

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2023 de 14h00 à 16h00

Réunion de présentation, inscription et première séance

ATELIER 10 SEANCES / Mme Cécile FURET

Renseignements : 06 37 97 65 61

Lieu : Centre social ADHCO - 14 rue de la

gare – 11 330 MOUTHOMET

---

## TUCHAN

### ATELIER « SANTE VOUS BIEN »

JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023 à 15h00

CONFERENCE « Clés d'une retraite en santé : activité physique adaptée et alimentation équilibrée » – PRESENTATION des ateliers collectifs Gym Santé Seniors et alimentation

ATELIER COMPOSE DE 14 SEANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE + 3 SEANCES SUR L'ALIMENTATION / MA VIE

Inscriptions / Renseignements :

06 15 83 69 27

Lieu : Foyer Jean Jaurès – Place de la

République 11 350 TUCHAN

---

## PARAZA

### ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »

VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023 de 09h00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GD SUD

Inscriptions mairie : 04 68 43 24 00

Lieu : Mairie – Salle de réunion – 6 rue de la

mairie 11 200 PARAZA

---



## VILLESEQUE DES CORBIERES

### ATELIER « BIEN ETRE AVEC LES PLANTES»

VENDREDI 29 SEPTEMBRE 2023 de 9h30 à 11h00

Réunion de présentation, inscription

ATELIER 5 SEANCES / Mme Emmanuelle LEPAIX

Renseignements : 06 89 61 72 89

Lieu : Foyer Avenir –73 Grand Rue

11 360 VILLESEQUE DES CORBIERES

---



# ACTION COLLECTIVE CAP PREVENTION SENIORS

Des ateliers financés par l'association Cap Prévention Seniors, une structure inter-régimes. Les CARSAT Languedoc Roussillon, MSA Languedoc, MSA Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO & l'Agence Régionale de la Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé

## PADERN

### ATELIER INFORMATIQUE SENIORS

MARDI 12 SEPTEMBRE 2023 de 14h00 à 16h00

ATELIER 10 SEANCES / FAMILLES RURALES

Inscriptions / renseignements : 04 68 23 71 90

Lieu : Salle polyvalente, 3 rue de l'affenage 11 350

PADERN

## Utile !

## i QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

Une **CHUTE** peut avoir de réelles conséquences sur notre mode de vie et nous conduire à redouter le moindre déplacement. C'est pourquoi il est important de la prévenir et, si elle survient, d'en analyser les raisons et de se remettre au plus vite à ses activités habituelles. Chacun de nous peut, à un moment donné, perdre l'équilibre et faire une chute. Parfois, il arrive même que le fait d'être seul(e) suffit à nous faire craindre de tomber.

En cas de chute, ne pas hésiter à appeler le 15 pour demander conseil. Même une chute sans gravité peut inquiéter.






### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE TOUT DE SUITE :

- Avoir toujours à portée de main, un téléphone sans fil, où sont enregistrés en favoris les numéros d'urgence et ceux des personnes à prévenir.
- Sur un mobile, les numéros d'urgence sont automatiquement accessibles, sans avoir à faire de code secret
- Souscrire à un contrat de tél sécurité pour une intervention physique

On peut parfois hésiter à refaire certains gestes du quotidien, aussi bien chez soi qu'à l'extérieur. Dans tous les cas, parlez-en d'abord à votre médecin traitant qui en identifiera les causes.

- Il analysera vos ordonnances pour y déceler d'éventuelles incompatibilités entre médicaments.
- Il apaisera vos inquiétudes et, si nécessaire, vous prescrira des **séances de rééducation** pour que vous puissiez continuer à bouger et à poursuivre vos occupations.
- Il peut aussi vous recommander **une activité physique, encadrée par un professionnel** qui s'adaptera à vos capacités.

## Apprendre à se relever en cas de chute

-  Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
-  En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
-  Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
-  Mettez-vous à quatre pattes.
-  Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Des brochures sont disponibles dans l'espace documentation de votre Espace Seniors. Nous pourrions également vous orienter vers :

- Des ateliers d'activités physique adaptée afin de travailler votre motricité et votre équilibre.
- Les services de téléassistance disposant de détecteurs de chute.

Contactez-nous !



## « 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 seniors 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 20 SEPTEMBRE de 9H30 À 12H : « DEVENIR ACTEUR DE SA SANTE VIA LE NUMERIQUE : DOCTOLIB, KELDOC, TELECONSULTATION, MON ESPACE SANTE, ICOPE ».....**

**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

**☐ MERCREDI 20 SEPTEMBRE 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 83**

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

## L'EMPLOI A DOMICILE COMBIEN CA COUTE ?

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, renseignez-vous sur les métiers du domicile, la rémunération, la déclaration, les aides financières, le CESU, le CESU +, les droits et devoirs du particulier employeur...

La Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM Occitanie), 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 ! Informez-vous !

**Le Jeudi 14 Septembre 2023 de 09h30 à 11h00**

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**



### L'emploi à domicile, combien ça coûte ?

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, participez à notre réunion d'information et renseignez-vous sur les métiers du domicile, la rémunération, les aides financières, le crédit d'impôt, le CESU et le CESU+

#### Informez-vous :

**A l'Espace Seniors  
Corbières Minervois**

**Jeudi 14 septembre de 9h30 à 11h**

**2 chemin de Cantarane  
11 200 Lézignan Corbières**

#### Inscription (nombre de places limité)

**04 68 27 89 80**

**[escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)**

Cette action vous est proposée dans le cadre d'un partenariat entre :



Une initiative de :



## 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.

**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 difficile à laquelle vous êtes confronté(e)(s).

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Corbières-Minervois : 04 68 27 89 80**



# 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 9 SEPTEMBRE 2023 - 14H00 À 17H00**

## **LAGRASSE – DU LIERRE ET DES INSECTES**

**3 KMS / MOYEN**

Partons à la recherche de lierre en fleurs pour admirer une multitude d'insectes butineurs. Peut-être aurez-vous la chance d'observer des collètes du lierre !

**Contact /Inscription :** Stéphanie DUBOIS **06 81 44 84 70**

*Matériel d'observation fourni.*

**lieu :** RDV devant l'école.

**DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023 - 9H30 À 12H30**

## **VILLESEQUE-DES-CORBIERES : COMME SUR UN PLATEAU**

**7 MS / MOYEN**

De la garrigue à la vigne, de rochers en plateau, d'éolienne en éolienne...laissez-vous guider dans une balade remplie d'histoires et d'énigmes. Après une bonne grimpe, un paysage à vous couper le souffle vous émerveillera !

**Réservation obligatoire :** C'est ma nature, Delphine BRUYERE 06 49 56 33

**lieu :** RDV parking rue de la Couverte, à côté de l'ancienne mairie – VILLESEQUE-DES-CORBIERES

**SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023 - 10H00 À 11H00**

## **DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE – JOURNEES DU PATRIMOINE ET DECOUVERTE DE LA BIODIVERSITE**

**2 KMS / MOYEN**

Aux abords du château, bon nombre de murets témoignent d'une activité passée...Venez découvrir leur histoire et la biodiversité qui s'y cache !

**Réservation obligatoire :** Conservatoire d'espaces naturels d'Occitanie, Cindy MONTECH. [Cindy.montech@cen-occitanie.org](mailto:Cindy.montech@cen-occitanie.org)

*Matériel d'observation fourni.*

**lieu :** RDV au pied du château de Peyreperouse.

**DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023 – 09H30 À 12H30**

## **TOUROUZELLE – AU REVOIR LES MANGEUR DE SERPENTS**

**2KMS / FACILE**

Les oiseaux sont en partance vers les savanes africaines. Découvrez ces grands rapaces amateurs de couleuvres et lézards.

**Réservation obligatoire :** Aude Nature, Dominique CLEMENT **06 88 35 50 90** [aude.nature@hotmail.com](mailto:aude.nature@hotmail.com)

**lieu :** RDV parking du château de Sérame, croisement de la D611 et de la D424.

**SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023 - 17H00 À 20H00**

## **FITOU - LES SECRETS CONTES D'UN JARDIN FORET MEDITERRANEEN**

Guidés par la magie d'une conteuse et la réalité d'une planteuse, découvrez la naissance d'un jardin-forêt et jouez le végétal.

**Réservation obligatoire sur :**

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

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

Gratte Galine, Mireille OLIVER

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



## **ACCUEIL INFO ADDICTION A LEZIGNAN CORBIERES**

**POUR TOUTE PERSONNE TOUCHEE DE PRES OU DE LOIN PAR LA QUESTION DES ADDICTIONS (CONSOMMATEUR, ENTOURAGE, PROFESSIONNEL...).**

Depuis fin 2022, le Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie a ouvert une permanence à Lézignan-Corbières, dans les locaux de Lézi'Conseils, 7 Cours de la République.

Consommateur, entourage ou professionnels, chaque **1ers** et **3èmes mardis** du mois, une équipe pluridisciplinaire vous accueille, **sur rendez-vous**, pour vous accompagner dans une démarche de soin relative à la consommation de substances **licites** (tabac, alcool), **illicites** (cannabis, héroïne, cocaïne...) **associées** (médicaments) ou **aux addictions sans substances** (jeux, cyber addictions, paris en ligne, achats compulsifs...).

Ce service est anonyme, gratuit et confidentiel.

Des questions ? Besoin d'en parler ? De l'aide pour arrêter ? N'hésitez pas ! Prenez rendez-vous au **06 79 31 07 18**.

**Les prochaines dates des permanences :** Mardi 5 et 19 Septembre 2023, mardi 3 et 17 Octobre, mardi 7 et 21 Novembre, mardi 5 et 19 Décembre 2023.

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 !

Depuis le 12 Juillet, l'Equipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois accueille une nouvelle collègue, Stéphanie VILLARDO, chargée du suivi des personnes âgées et de leurs aidants. 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**  
**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  
**VENDREDI 8 SEPTEMBRE 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 21 SEPTEMBRE 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

**Association Alzheimer Un Autre Regard**  
**FORMATION LE YOGA DU RIRE**  
**LE MERCREDI 6 SEPTEMBRE ET LE JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023 de 9h à 17h**  
**FORMATION SNOZELEN**  
**LE 11 SEPTEMBRE ET LE MARDI 12 SEPTEMBRE 2023 de 9h à 17h**  
**Lieu** : 14 Avenue de l'Abbaye, CAUNES MINERVOIS  
**Renseignements et inscriptions** : Mariane TAILLANDIER au 06 78 03 55 46

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

## ATELIERS CFPPA DEDIES AUX AIDANTS

**LEZIGNAN-CORBIERES**  
**ATELIER BIEN ETRE « ANIM'AIDANTS »**  
**LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 de 14h30 à 16h30**  
**ATELIER 7 SEANCES / UFCV**  
**Inscriptions** : 04 67 87 80 31  
**Lieu** : Espace Seniors – 2 chemin de Cantarane  
11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

**SAINT-JEAN-DE-BARROU**  
**ATELIER « AUTO MASSAGES : BIEN ETRE ET FORME »**  
*RESERVE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES MALADES  
OU EN PERTE D'AUTONOMIE*  
**JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023 de 14h30 à 16h00**  
**ATELIER 3 SEANCES / Mme Dominique QUESNE**  
**Inscriptions en mairie** : 04 68 45 91 73  
**Lieu** : Foyer municipal – 12 avenue de Narbonne  
11 360 SAINT JEAN DE BARROU

6/6