

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité !

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude propose un programme d'actions collectives de prévention dédiées aux seniors. En 2020 et 2021 du fait de la pandémie, de nombreuses actions ont été annulées puis reportées. Toutes les mesures ont été prises pour préserver au mieux votre sécurité en maintenant lorsque cela était possible, les ateliers (jauge limitée à 5 personnes, ateliers individuels ou en extérieur, en distanciel...).

Un retour à la normale est amorcé avec le passage à la dernière phase du déconfinement instauré par les pouvoirs publics.

Dès le mois de Septembre, de nombreuses actions sont d'ores et déjà programmées. Attention, toutes nécessitent une inscription préalable. ! Ne perdez pas de temps, inscrivez-vous dès maintenant !!

L'agenda

EMBRES ET CASTELMAURE

ATELIER INFORMATIQUE « CLIC ET DECLIC »

MARDI 14 SEPTEMBRE / de 14h00 à 15h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscription à la mairie : 09 60 08 18 74

Lieu : Salle polyvalente, rue de la mairie

11360 EMBRES ET CASTELMAURE

ATELIER « LES DOUCEURS LITTERAIRES »

LECTURE PARFUMÉE ET FLEURIE

LUNDI 20 SEPTEMBRE / de 14h30 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscription à la mairie : 09 60 08 18 74

Lieu : Salle polyvalente, rue de la mairie

11360 EMBRES ET CASTELMAURE

LAROQUE DE FA

DÉCOUVRIR LES SAVOIRS FAIRE LOCAUX ET S'ADAPTER AU MONDE D'AUJOURD'HUI

MERCREDI 15 SEPTEMBRE / de 10h00 à 16h00

ATELIER 1 JOURNEE

VISITE D'UNE CHAMPIGNONNIERE/Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscription / renseignements : Sandrine COUDRON au 04 68 45 24 54

Lieu : RDV sur la place du village (Laroque de Fa)

MAISONS

ATELIERS MÉMOIRE

LE JEUDI 30 SEPTEMBRE / de 14h30 à 16h00

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

Inscription/ renseignements : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : salle communale D 410 / rue du Mont Tauch (entrée du village) 11330 MAISONS

SANTÉ VOUS BIEN

LE MERCREDI 8 SEPTEMBRE à 14h30

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 16 SEANCES / Association Ma vie

Inscription/Renseignements : 06 15 83 69 27

Lieu : Salle communale D410 / rue du Mont Tauch (Entrée du village) 11330 MAISONS

FITOU

ATELIER INFORMATIQUE « CLIC ET DECLIC »

LUNDI 13 SEPTEMBRE / de 14h00 à 15h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscription et renseignements : 06 81 61 17 06

Lieu : Salle VHV 2 rue du Pla 11 510 FITOU

HOMPS

GERER SON SOMMEIL ET DECOUVRIR LA SOPHROLOGIE

MARDI 14 SEPTEMBRE / de 14h00 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Brain Up

Inscription à la mairie : 04 68 91 22 07

Lieu : salle des Mille Club, rue du stade 11 200 HOMPS





MONTSERET

VEILLIR D'ACCORD, MAIS Y'A PAS LE FEU

MERCREDI 15 SEPTEMBRE 2021

LA JOURNEE/Association La Façon

De 10h00 à 12h30 : **MOMENT DE PARTAGE AVEC LES COMÉDIENS ET MISE EN SITUATION**

De 14h30 à 16h30 : **PIÈCE DE THÉÂTRE**

Inscription à la mairie : 04 68 43 32 75

Lieu : Foyer de Montséret, 9 avenue des platanes
11 200 MONTSERET



MOUTHOMET

DÉCOUVRIR LES SAVOIRS FAIRE LOCAUX ET S'ADAPTER AU MONDE D'AUJOURD'HUI

JEUDI 26 AOUT/ de 10h00 à 16h00

VISITE CHEZ UN PAYSAN BOULANGER-ATELIER PAIN/Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscription / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu : Rdv à la Ferme de la Bernède 11 220 MAYRONNES



PAZIOLS

LES GESTES QUI SAUVENT

LUNDI 27 SEPTEMBRE/ de 9h00 à 12h00

ATELIER 4 SEANCES / MSA Services

Inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Salle Polyvalente Espace René Sirven, avenue des marronniers 11 350 PAZIOLS

PRÉSERVEZ VOTRE VUE ET VOTRE AUDITION

MARDI 14 SEPTEMBRE/ de 14h00 à 17h00

CONCERT CONFERENCE / Mutualité Française Occitanie

JEUDI 16 SEPTEMBRE/ de 14h00 à 17h00

EXPOSITION PHOTO

Inscription : 06 85 94 07 85

Lieu : Salle polyvalente René Sirven, avenue des marronniers 11 350 PAZIOLS



ROQUECOURBE MINERVOIS

BIEN ÊTRE ET VITALITÉ

JEUDI 23 SEPTEMBRE / de 14h30 à 16h30

REUNION D'INFORMATION ET ATELIER 8 SEANCES

Mutualité Française Occitanie

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : salle Gérard Labadie (foyer municipal), rue des acacias
11 700 ROQUECOURBE MINERVOIS

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



LEZIGNAN -CORBIERES

CRISE SANITAIRE : REPRENDRE PIED APRES LE CONFINEMENT

MARDI 28 SEPTEMBRE / de 14h00 à 16h00

ATELIER 8 SEANCES /Association Brain Up

Inscription/renseignements : 07 67 22 56 89

Lieu : Espace seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane- 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



ROUBIA

COUP DE POUCE CONNEXION

LUNDI 6 SEPTEMBRE/ de 9h00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA Services

Inscription à la mairie : 04 68 43 22 77

Lieu : salle du Conseil municipal – mairie

16 avenue de l'Hôtel de ville 11 200 ROUBIA



SAINT PIERRE DES CHAMPS

ATELIER INFORMATIQUE : GÉNÉRATION 11

LUNDI 3 SEPTEMBRE/ de 14h00 à 16h00

ATELIER 10 SEANCES / Association Familles rurales

Inscription : 04 68 71 49 78

Lieu : salle des mariages, Mairie, 7 le Quai 11 220 SAINT PIERRE DES CHAMPS



TUCHAN

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES AIDANTS

MARDI 7 SEPTEMBRE / de 14h00 à 15h30

ATELIER 20 SEANCES /Association Siel Bleu

Inscription/renseignements : au 06 69 75 44 92

Plus d'informations à la page « spécial aidants »



VILLENEUVE DES CORBIERES

ATELIER INFORMATIQUE « CLIC ET DÉCLIC »

MARDI 14 SEPTEMBRE/de 10h00 à 11h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscription : M-Claire RENIA au 06 63 26 61 98

Lieu : Foyer Paul Touzel, 3 avenue du Pont neuf
11 360 VILLENEUVE DES CORBIERES

PRÉSERVER SON DOS : LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

VENDREDI 17 SEPTEMBRE/ de 10h30 à 12h00

REUNION D'INFORMATION ET ATELIER DE 5 SEANCES

Association Alignement

Inscription : M-Claire RENIA au 06 63 26 61 98

Lieu : Foyer Paul Touzel, 3 avenue du Pont neuf
11 360 VILLENEUVE DES CORBIERES



TOURNISSAN

LES ATELIERS DE LA NUTRITION SENIORS

JEUDI 8 JUILLET / de 14h30 à 17h00

ATELIER 5 SEANCES /Hélène ROBIN diététicienne

Inscription/renseignements : 07 66 03 04 17 ou
pro.hrobin@gmail.com

Lieu : Mairie 11 220 TOURNISSAN

ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics.

Voici les RDV des Corbières Minervois, **inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur.**

L'agenda



ALBAS

CURIOSITES NATURELLES

MERCREDI 15 SEPTEMBRE - 14H À 17H

3 KMS / FACILE

Géosynclinal, fossiles et plantes extraordinaires ! Découvrez ces curiosités de la nature et les croyances qui s'y rattachent avant de créer un cabinet de curiosités naturelles miniature.

Inscription :

L'étang d'art, Aude GUERREAU, **06 84 20 48 24**

Mélusine, Véronique BARRAU

lieu : RDV parking du lac



PAZIOLS

A la RECHERCHE DES ARACHNIDES

JEUDI 15 JUILLET - 9H30 À 12H30

3 KM / FACILE

Partez pour une balade à la découverte des arachnides qui peuplent garrigues et forêts. Aurez-vous la chance de surprendre une araignée-loup ou un scorpion sous une pierre ?

Inscription :

Insectes et Nature. Stéphane DUBOIS, **06 81 44 84 70**

lieu : RDV parking du cimetière de Tuchan (D611) puis guidage

Matériel d'observation fourni.



FITOU

LA NATURE A PORT FITOU

MARDI 10 AOUT - 9H À 11H

5 KMS / FACILE

Savez-vous que les libellules passent la moitié de leur vie sous l'eau ? Venez découvrir les insectes de cette zone humide naturelle hors du commun !

Inscription :

Maison de l'Etang, **06 73 11 52 23**

Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS

lieu : RDV parking d'entrée Port-Fitou



VILLEROUGE TERMENES

LE CREPUSCULE DES ARTHROPODES

SAMEDI 28 AOUT - 18H00 À 22H30

5 KM / FACILE

Ils volent, courent, sautent, chantent. Découvrez les arthropodes, de jour comme de nuit !

Inscription :

ADHCO, Bastien BRUNON, **04 68 45 24 51**

Lieu : RDV parking de la coopérative

Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique et lampe de poche.

La Joëlette : Permettre l'accès aux espaces naturels aux personnes à mobilité réduite !

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, des animations sont proposées accessibles pour les personnes à mobilité réduite, sorties adaptées aux personnes atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.

La Joëlette est **un fauteuil tout terrain mono-roue** qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides.

Grâce à sa roue unique et son très bon système de suspension, la Joëlette se faufile là où aucun fauteuil roulant ne peut espérer passer : pistes, sentiers, hors sentiers... !

Ce matériel de randonnée s'adresse à des personnes dont la mobilité est réduite temporairement ou de façon permanente, qui ne peuvent pas marcher, ou avec difficulté.

Prochaine sortie avec la Joëlette en 2021, sur le territoire de l'Espace Seniors Corbières Minervois :

VENDREDI 8 OCTOBRE - 9H30 À 13H - CASCATEL-DES-CORBIÈRES : SUR LES TRACES DU LÉZARD OCELLÉ

5 KM / FACILE Ecodiv, **06 18 75 43 19** - La réservation est impérative si vous souhaitez bénéficier d'une Joëlette.

Tout le programme : <https://espacesnaturelsensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

Pour tout renseignement, contactez : Gée Aude, Anne Canovas **07 68 28 33 66 / info@geeaude.org**

Un Accompagnement Personnalisé en cas de difficulté pour se soigner



L'Assurance Maladie propose un accompagnement personnalisé pour vous permettre d'accéder à vos droits et à vos soins et pour vous aider à vous orienter dans le parcours de santé. De nombreuses situations peuvent entraîner des difficultés pour vous faire soigner, et vous avez renoncé ou reporté la réalisation de certains soins, parce que :

- ☐ vous ne savez pas quelles démarches réaliser ni à qui vous adresser ;
- ☐ vous n'avez pas de complémentaire santé ou une couverture complémentaire inadaptée ;
- ☐ vous avez du mal à obtenir un rendez-vous avec un professionnel de santé ;
- ☐ vous devez avancer ou payer des sommes trop importantes ;
- ☐ vous êtes isolé et avez des difficultés pour vous déplacer ;
- ☐ vous êtes perdu dans les démarches en ligne (compte ameli, DMP, ...) ;

Les conseillers « accompagnement santé » de votre caisse d'assurance maladie sont des interlocuteurs privilégiés pour vous aider dans vos démarches. L'objectif est de trouver des solutions, vous et votre conseiller, en établissant une relation de confiance. Ils réalisent avec vous un bilan de vos droits et de vos besoins ; vous orientent et vous accompagnent pour vos démarches en lien avec votre santé ; ils se tiennent informés de votre situation et vous aide à trouver des solutions.

Quels sont les bénéfices de cet accompagnement ?

- ☐ vous êtes à jour de vos droits ;
- ☐ vous savez mieux vous orienter dans le parcours de soins ;
- ☐ vous êtes plus autonome dans vos démarches.

Pour être accompagné, prenez contact avec votre caisse d'assurance maladie :

- soit à l'accueil de votre CPAM ;
- soit par la messagerie de votre compte ameli ;
- soit par téléphone au 36 46



UFC-Que choisir – Alerte ARNAQUE TÉLÉPHONIQUE

UNE ARNAQUE QUI REPOSE SUR UNE TECHNIQUE VICIEUSE QU'IL PEUT ÊTRE BIEN DIFFICILE DE DÉTECTER.

Pour bien comprendre comment elle fonctionne, l'UFC-Que Choisir nous raconte l'histoire de Gisèle, normande de 88 ans piégée le 25 mars dernier.

Ce jour-là, elle reçoit un appel provenant d'une personne se présentant comme une employée d'Orange, et qui l'informe que l'opérateur doit effectuer des vérifications sur sa ligne. Elle lui demande donc de la rappeler. L'UFC-Que Choisir explique que, si Gisèle ne s'est pas méfiée, c'est parce que l'appel semblait réellement provenir d'Orange. Non seulement la personne au bout du fil connaissait les modalités de ses abonnements téléphoniques sur le bout des doigts, et la requête paraissait tout à fait légitime.

« Après 40 minutes passées à attendre, elle a fini par raccrocher, mais la personne l'a rappelée et lui a demandé de bien rester en ligne » relate sa fille auprès de l'UFC-Que Choisir. Là, Gisèle commence à s'interroger, mais on lui explique que cet appel est bien gratuit. « Elle lui a même fait peur en lui disant que si elle ne s'exécutait pas, ils lui couperaient son téléphone et la télévision » précise la fille de Gisèle. 355€ de hors-forfait

Après plusieurs appels passés durant trois jours, Gisèle découvre finalement le pot aux roses sur sa facture téléphonique: 355€ de hors-forfait pour des appels surtaxés passés en Afrique. Vous l'aurez compris : la personne au bout du fil n'était absolument pas une salariée d'Orange. Le but de l'arnaque était donc de pousser la victime à rappeler un numéro surtaxé le plus longtemps possible. Pour couronner le tout, aucun recours n'est possible auprès d'Orange.

- ☐ **Comment reconnaître cette arnaque ?** Ce type d'appels proliférerait actuellement, principalement en provenance du Lesotho, du Libéria et du Burundi. Leur nombre aurait même triplé depuis le début de la crise sanitaire, d'après Orange. Pour détecter l'arnaque, vérifier que le numéro appelant commence par 00, mais il peut varier, ce qui n'en fait pas un indicateur fiable.

En règle générale, restez toujours sur vos gardes lorsque vous ne reconnaissez pas le numéro entrant. Si l'on vous invite à rappeler un numéro, ne le faites surtout pas, puisqu'il peut très bien s'agir d'un numéro surtaxé. Évitez également de rappeler des numéros inconnus ratés. Enfin, si jamais la demande paraît réellement légitime, passer plutôt par le numéro du service client de l'opérateur ou l'entreprise qui vous a contacté.

Vous pouvez également bloquer tous les appels surtaxés, en contactant votre opérateur.



CANICULE

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies: il fait très chaud, la nuit, la température ne descend pas, ou très peu, cela dure plusieurs jours.

La chaleur fatigue toujours, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Pour plus d'informations, contactez la plateforme téléphonique "Canicule info service" au 0800 06 66 66, pour obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

S'INSCRIRE SUR LE REGISTRE DU PLAN CANICULE

Les personnes âgées ou en situation de handicap peuvent s'inscrire sur le registre "canicule" de leur commune. L'inscription est totalement confidentielle et gratuite. Elle est facultative et à l'initiative de la personnes concernée ou d'un tiers.

Le Registre est un fichier nominatif qui recense les personnes souhaitant se faire aider en cas de très fortes chaleurs.

Pour qui ?

Peuvent figurer, à leur demande, sur le registre nominatif :

- les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile,
- les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile,
- les personnes adultes handicapées bénéficiant de l'un des avantages prévus au titre IV du livre II du code de l'action sociale et des familles (AAH, ACTP, carte d'invalidité, reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé), ou d'une pension d'invalidité servie au titre d'un régime de base de la sécurité sociale ou du code des pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre, résidant à leur domicile.

A quelles fins ?

La finalité du registre est de pouvoir disposer, en cas de risques exceptionnels et de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence par le Préfet, de la liste des personnes susceptibles de nécessiter l'intervention des services sociaux et sanitaires. Lors du déclenchement du plan canicule par le préfet, les personnes inscrites volontairement sont contactées pour s'assurer de leur état de santé et leur apporter une aide adaptée, si besoin.

La demande d'inscription sur le registre peut être faite directement par la personne elle-même, selon les modalités mises en place par la commune (appel téléphonique, imprimé à compléter, mail,...).

La demande peut être faite également par un tiers (entourage de la personne ou service intervenant auprès d'elle). Dans ce cas, elle doit être effectuée impérativement par écrit. La Ville enregistre l'inscription et adresse un courrier à la personne âgée pour qui l'inscription a été demandée.

Les informations recueillies dans le registre nominatif sont : les nom et prénoms de la personne, la date de naissance, la qualité au titre de laquelle la personne est inscrite sur le registre (personne âgée de plus de 65 ans, personne âgée de plus de 60 ans et reconnue inapte au travail, personne adulte handicapée), l'adresse, le numéro de téléphone, et, le cas échéant les coordonnées du service intervenant à domicile et/ou de la personne à prévenir en cas d'urgence. De plus, sont renseignées la date de la demande d'inscription ainsi que, le cas échéant, le nom et la qualité de la tierce personne qui a effectué la demande.



Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de porter un masque.
Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L'agenda

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 : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au 04 68 27 89 80

LEZIGNAN CORBIERES
Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

GROUPE DE PAROLE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h

LUNDI 5 JUILLET ET 6 SEPTEMBRE 2021

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 2 SEPTEMBRE, 21 OCTOBRE

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES AIDANTS

MARDI 7 SEPTEMBRE /14H00 à 15h30

ATELIER 20 SEANCES /Association Siel Bleu

Pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, possibilité de prise en charge des aidés à partir du 14 septembre dans le cadre des après-midis détente de l'association « Alzheimer un autre regard » à l'EHPAD Le Clos des Vignes à Tuchan

Inscription/renseignements : Lise Delaforge au
06 69 75 44 92

Lieu : Foyer Jean Jaurès, Place de la République
11 350 TUCHAN

Actualité

NOUVEAU DANS L'AUDE
UN NUMÉRO VERT

BESOIN D'AIDE, DE RÉPIT, D'ACCOMPAGNEMENT EN URGENCE, D'ASSISTANCE POUR FAIRE DES CHOIX...

Service & appel gratuits
0 800 360 360

Ce nouveau numéro permet d'entrer en contact avec les professionnels de l'accompagnement des personnes en situation de handicap ou les proches aidants dans l'Aude.

Logos partenaires : République Française, AFS, Aude, APAJH, fsef, Association Seniors, Aude 11, USSAP, communauté 360 aude.