

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

Une chargée d'information, d'orientation et d'accompagnement en gérontologie est à votre disposition pour toute question relative aux droits et prestations des seniors, aux services et institutions du territoire.

Si vous accompagnez un proche, conjoint, parent, ami, âgé de 60 ans et plus, malade ou en perte d'autonomie, une chargée des situations individuelles des personnes âgées et de leurs proches aidants peut vous recevoir pour vous soutenir dans vos démarches.

L'agenda

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS DE PREVENTION CFFPA

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

DURBAN CORBIERES
« VIEILLIR D'ACCORD, MAIS Y A PAS LE FEU »
SAISON 2
MARDI 17 OCTOBRE
JOURNEE THEATRE/Association La Façon
De 10h00 à 12h00 : **ATELIER THÉÂTRE (GRATUIT)**
Inscription : 04 68 45 90 12 (Mairie)
De 14h00 à 16h00 : **PIÈCE DE THÉÂTRE (ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE)**
Lieu : Foyer municipal, avenue de Narbonne
11 360 DURBAN CORBIERES

EMBRES ET CASTELMAURE
ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »
MARDI 5 NOVEMBRE 2024 / à 14h00
ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE SUIVI
D'UN SPECTACLE, D'UNE DEGUSTATION/ Association
l'âge de la vie
Inscriptions Mairie au : 09 60 08 18 74 (Mme Evelyne XICOLA)
Lieu : Salle communale
11 360 EMBRES ET CASTELMAURE

LEZIGNAN CORBIERES
ATELIER « AUTO MASSAGES: BIEN ETRE ET
FORME »
MARDI 8 OCTOBRE 2024 de 10h00 à 12h00
ATELIER DE 3 SEANCES / **MME QUESNE**
Inscriptions : 06 78 69 92 24 (Mme QUESNE)
Lieu : Espace Seniors – 2 Chemin de Cantarane
11 200 LEZIGNAN CORBIERES

LUC SUR ORBIEU
ATELIER NUMERIQUE PERFECTIONNEMENT
GENERATION @11
JEUDI 17 OCTOBRE 2024 / de 10h à 12h
ATELIER 5 SEANCES / **Familles Rurales**
LES JEUDIS de 10h à 12h
Inscription Mairie au : 04 68 27 10 75
Lieu : Salle Ernest FERROUL, rue des Cathares
11 200 LUC SUR ORBIEU

SAINT JEAN DE BARROU
ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »
VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024 / de 09h00 à 12h00
ATELIER 4 SEANCES / **MSA Services Grand Sud**
Inscription auprès de la mairie :
04 68 45 91 73
Lieu : Foyer Municipal, Avenue de Narbonne
11 360 SAINT JEAN DE BARROU

TALAIRAN
ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »
MERCREDI 6 NOVEMBRE 2024 / De 14h00 à 17H30
ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE
SUIVI D'UN SPECTACLE, D'UNE DEGUSTATION /
Association l'âge de la vie
Inscriptions et renseignements : AU 04 68 44 00 97
(Mairie)
Lieu : Foyer de la Talairan, Avenue du Termenès
11 220 TALAIRAN





INFORMATION ET SENSIBILISATION DES SENIORS FACE AUX ARNAQUES A TUCHAN

Dans le cadre de la convention « **Tranquillité seniors** » liant **la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors Corbières Minervois et la commune de Tuchan est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre. **Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet...**

Mardi 15 Octobre 2024 de 14h à 16h, salle Jean Jaurès, Place de la République à TUCHAN

Entrée libre et gratuite

Il sera ensuite proposé de **poursuivre sur la thématique de la sécurité sur internet, en participant à un atelier informatique « surfer sur internet en toute sécurité »** animé par MSA Services le **mardi 22 Octobre de 14h00 à 16h**.

Les inscriptions seront prises par l'Espace Seniors à l'issue de la réunion.

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la GENDARMERIE NATIONALE

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors Corbières Minervois et la commune de Tuchan est proposée aux personnes de plus de 60 ans. Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Un atelier informatique « surfer sur internet en toute sécurité » sera proposé le Mardi 22 Octobre de 14h00 à 17h00. Inscription à l'issue de la réunion (places limitées).

DATE

MARDI
15
OCTOBRE 2024

14h00 à 16h00

LIEU

TUCHAN
Salle Jean Jaurès
Place de la République

INFOS

Entrée libre et gratuite

En partenariat avec la commune de Tuchan

Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude
Renseignements au 04 68 27 89 80

JOURNEE PREVENTION SANTE POUR LES 60 ANS ET PLUS LE VENDREDI 4 OCTOBRE 2024 A LEZIGNAN CORBIERES

La CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) en partenariat avec les institutions, professionnels de santé du territoire et l'Espace Seniors Corbières Minervois organise une journée de prévention santé en direction des seniors de 60 ans et plus, et de leurs proches aidants :

Le vendredi 4 octobre de 10h00 à 17h00 la salle Pelloutier à Lézignan Corbières

avec le programme suivant :

Stands d'information (Espace Seniors Corbières Minervois, Action Sociale d'AGIRC ARCCO), ateliers de dépistage (audition, vue, diabète, etc...), nutrition, prévention des chutes, mémoire et humeur.

Accompagnement par une animatrice numérique pour télécharger les applications liées à la santé.

Détail ci-contre

VENEZ NOMBREUX ET PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !



JOURNÉE PRÉVENTION SANTÉ DES +60 ANS

4 OCT 2024 10H-17H - SALLE PELLOUTIER À LÉZIGNAN

GRATUIT

Atelier prévention avec un pharmacien

- dépistage du diabète
- prise de la tension
- point sur la vaccination & les dépistages des cancers

Atelier audition avec une audioprothésiste

- examen de l'audition
- prévention et bon gestes à adopter

Atelier vision avec un opticien

- examen de la vue
- prévention : basse vision, DMLA, cataracte

Atelier nutrition avec une diététicienne

- équilibre alimentaire
- apports nutritionnels

Atelier mobilité avec une enseignante en activité physique adapté

- prévention des chutes
- conseils et astuces pour maintenir une activité physique

Atelier mémoire & humeur avec une infirmière

- programme ICOPE : conseils et astuces pour maintenir sa forme morale et intellectuelle

Point info avec l'Espace Seniors et l'action sociale AGIRC ARCCO

- vous êtes âgé de 60 ans et plus ? Vous êtes aidant ? Retrouvez toutes les aides existantes
- animation numérique (MSA Services) : utilisation du compte AMELI, Mon Espace Santé, Doctolib, aide au téléchargement de l'application d'ICOPE



« 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**, pour des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition. Cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

☐ **VENDREDI 18 OCTOBRE de 9H30 À 12H : « LES PREALABLES AUX DEMARCHES EN LIGNE : CREATION ADRESSE MAIL SECURISEE, AMELI, MOT DE PASSE SECURISES, SCANNER ET ENVOYER UN DOCUMENT PAR MAIL... »**

☐ **VENDREDI 8 NOVEMBRE de 9h30 à 12H : « DECOUVERTE DES SITES QUI VOUS SONT DEDIES : MON COMPTE RETRAITE, AMELI, France CONNECT, MOISENIOR, ETC... »**

☐ **LUNDI 18 NOVEMBRE de 9h30 à 12H : « APPRENDRE A UTILISER SA TABLETTE NUMERIQUE ET SES APPLICATIONS »**

☐ **VENDREDI 22 NOVEMBRE de 9h30 à 12H : « COMMENT FAIRE SON NETTOYAGE NUMERIQUE : LES COOKIES, STOCKAGE EN LIGNE, ONE DRIVE, GOOGLE DRIVE...»**

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 18 OCTOBRE, 8 ET 22 NOVEMBRE 2024 de 13H30 à 17h

LUNDI 18 NOVEMBRE 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



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

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : LES RENDEZ-VOUS « CAFE SANTE »

Le Centre d'Examens de Santé organise **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 13 NOVEMBRE 2024 DE 14H A 16H : MOIS SANS TABAC : NE PLUS ETRE DEPENDANT

A LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors. Renseignements et inscriptions : 04 68 27 89 80



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 Mardi 19 Novembre 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 4/6



REUNION D'INFORMATION : « QUAND LA MALVOYANCE S'INSTALLE »

Dans le cadre de la journée mondiale de la vue, l'Espace Seniors Corbières Minervois, l'association des déficients visuels de l'Aude et la fédération des aveugles de France vous proposent **le vendredi 11 Octobre 2024** de 14h00 à 16h30 un atelier d'information sur la déficience visuelle « quand la malvoyance s'installe » :

Cet atelier vise à présenter :

- les principales pathologies de la vue.
- Les déficients visuels dans la société, les déficients et leur entourage.
- la marche à suivre par les proches pour permettre à la personne déficiente visuelle de retrouver ses affaires, et d'évoluer en toute autonomie chez elle.
- Les appareils permettant de gagner en autonomie : Blazé (reconnaissance optique de caractères expliquée), loupe visuelle, clavier braille...démonstration.

En résumé, les conséquences de la déficience visuelle au quotidien seront abordées :

- Vivre chez soi
- Réorganiser ses capacités
- Prendre soin de soi
- Utiliser les aides techniques

Cet atelier se déroulera à **l'EHPAD Joseph COSTE, 3 rue du stade à DURBAN CORBIERES**. Il est ouvert aux professionnels de santé, malvoyants, aidants, aides à domicile. Il est entièrement gratuit.

Si vous souhaitez participer à cet atelier, une inscription est obligatoire car les places sont limitées.
Téléphonez au 04 68 27 89 80 ou par mail à escorbieres@aude.fr



NOUVEAU SUR LE TERRITOIRE DE LA CPTS AGLY : JOURNEES D'EVALUATION ICOPE



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, il permet au senior 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. Le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur, vous allez sur le site « 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.

Vous souhaitez que l'évaluation soit réalisée par un professionnel de santé ? Des rendez-vous seront proposés sur le territoire en Octobre et Novembre, par l'Espace Seniors en partenariat avec la Communauté professionnelle territoriale de santé Agly. Une infirmière vous fera découvrir le programme ICOPE, et réalisera avec vous gratuitement le test d'évaluation.

Si vous habitez l'une des communes suivantes, vous pourrez vous y inscrire : Cucugnan, Duilhac-sous-Peyrepertuse, Feuilla, Fitou, Maisons, Montgaillard, Padern, Palairac, Paziols, Rouffiac des Corbières, Soulatgé, Tuchan, Villerouge-Termenès.

Prochaines dates :

Le lundi 14/10 de 13h30 à 17h00 : Villerouge-Termenès Salle du Grand Foyer Placa dels Festjaires. Renseignements et prise de rendez-vous auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr.

Le mardi 12/11 journée : Tuchan (le lieu sera précisé lors de la prise de rendez-vous). Prise de rendez-vous auprès de Mme Perrussel au 06 64 94 40 62.

Le mercredi 13/11 de 9h00 à 12h00 : Soulatgé : Salle « Ostal de Totis » Place Bernard de Montfaucon. Prise de rendez-vous auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr

**J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !**

Avec le programme **ICOPE** je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Sachez que l'Espace Seniors Corbières Minervois peut vous soutenir en tant qu'aidant dans vos démarches, recherches de solutions de répit.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées et qui vous sont dédiées, 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 SUIVI D'UN ATELIER BIEN ETRE

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

LUNDI 7 OCTOBRE ET 4 NOVEMBRE 2024

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Espace Seniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES

GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

Association Alzheimer Un Autre Regard

1 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00

JEUDI 3 OCTOBRE ET 7 NOVEMBRE 2024

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

Lieu : Espace Seniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES



LES 18 ET 19 OCTOBRE 2024 : LUTTER CONTRE LE STRESS

Dans le cadre de la journée mondiale d'Alzheimer, l'association **Alzheimer un autre regard** organisera en Octobre deux événements à Carcassonne :

Le vendredi 18 Octobre à 20h30

Théâtre Odette LAFLEUR : « Je aime, je parraine, je protège »

Lieu : Auditorium Chapelle des Jésuites – Rue des Etudes
11 000 CARCASSONNE

Le samedi 19 Octobre de 9h00 à 18h00

9h à 12h : Ateliers

14h à 18h : conférences

Lieu : Fabrique des Arts – Avenue Jules Verne 11 000
CARCASSONNE

Renseignements : Mme TAILLANDIER au 06 78 03 55 46

alzheimerunautre REGARD@gmail.com

Site internet : alzheimer-un-autre-regard.com



PROTEGER LES PERSONNES AGEES VULNERABLES

MERCREDI 20 NOVEMBRE 2024 / 14H à 16H

Lieu : Espace seniors - MDS du Lézignanais - 2 Chemin de Cantarane - LEZIGNAN CORBIERES

**Vous êtes inquiets de la situation de fragilité d'un de vos proches que vous aidez déjà dans différents domaines ?
Vous-même souhaitez anticiper la gestion de vos affaires ?**

Madame VILLARDO, chargée de suivi des proches aidants à l'Espace seniors Corbières Minervois, en collaboration avec Madame GRUMEL, responsable à l'UDAF (antenne de Narbonne) vous proposent une information sur les mesures de protection juridique et administrative permettant de protéger les personnes âgées vulnérables. Un focus sera proposé sur les directives anticipées.

Accès uniquement **sur inscription** au 04 68 27 89 80 ou 83 ou escorbieres@au.de.fr