

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'accueil, d'information et d'accompagnement spécialisé 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

#### FITOU

« VIEILLIR D'ACCORD, MAIS Y A PAS LE FEU » SAISON 2

MARDI 17 OCTOBRE

JOURNÉE THEATRE/Association La Façon

De 10h00 à 12h00 : ATELIER THÉÂTRE (GRATUIT)

Inscription : 06 41 28 68 56 (Mme Gobert)

De 14h00 à 16h00 : PIÈCE DE THÉÂTRE (ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE)

Lieu : Salle Jean Polyvalente, rue du Vigné  
11 510 FITOU

#### TUCHAN

ATELIER ALIMENTATION « SANTE VOUS BIEN »

MARDI 3 OCTOBRE 2023 de 14h00 à 16h00

ATELIER DE 3 SEANCES DONT 1 SEANCE DEGUSTATION/ MA VIE

Inscriptions : 06 15 83 69 27

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

#### LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER MEMOIRE

LUNDI 2 OCTOBRE 2023 de 10h00 à 11h30

Réunion de présentation, inscription et première séance

ATELIER 9 SEANCES / Cécile FURET

Inscriptions / renseignements : 06 37 97 65 61

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



## 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 DÉPARTEMENT** 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



## « 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 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... »**

**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 18 OCTOBRE 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



## FRANCE SERVICES : JOURNEES PORTES OUVERTES

À l'occasion de la 3e édition des Journées portes ouvertes, allez à la rencontre des agents et des partenaires de France services du 2 au 13 octobre 2023 ! Afin de mieux faire connaître les services proposés au sein des structures France services, le grand public et les élus sont invités à se rendre dans la France services la plus proche de chez eux pour découvrir ce nouveau modèle d'accès aux services publics. France services donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la Caf, la MSA et la Poste.

Voici la liste des structures de la zone gérontologique Corbières Minervois que vous pouvez contacter pour connaître leur programme :

Maison France Services de **Durban-Corbières** : 6, rue de la Mairie - 11360 DURBAN - Tel : 04 68 45 89 00.

Maison France Services de **Lézignan-corbières** : Place Cabrié – 11200 LEZIGNAN CORBIERES - Tel : 04 48 22 10 56.

Maison France Services Massif de **Mouthoumet** : 23 rue de la gare – 11330 MOUTHOMET – Tel : 04 68 70 18 50.

Maison France Services de **Sallèles d'Aude** (canton du Sud Minervois) : 22 avenue René Iché – 11 590 SALLELES. D'AUDE - Tel : 04 68 46 68 56.

Maison France Services de **Tuchan** : Bureau de Poste - 21, rue de la Poste - 11350 TUCHAN - Tel : 04 68 42 42 41.

**L'Espace Seniors Corbières Minervois sera présent le jeudi 5 Octobre de 10h00 à 12h00 à Durban-Corbières et de 14h00 à 16h00 à Tuchan pour une présentation de ses missions et répondre à vos questions sur les droits et prestations des seniors.**



## POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS !

Journées de présentation du dispositif ICOPE et dépistage des risques de fragilité par l'animatrice territoriale de santé de la CPTS d'Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé).

Venez évaluer vos 6 fonctions essentielles à partir de tests simples et ludiques sur la mémoire, l'audition, la vision, l'équilibre, la nutrition, l'humeur et la mobilité. Si un risque de fragilité est repéré, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous sera proposé.

**Le vendredi 13 Octobre de 13h30 à 16h30**

**Le jeudi 19 Octobre et de 09h00 à 12h00**

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

**Inscription pour le dépistage :** Espace Seniors Corbières Minervois au **04 68 27 89 80**



## 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, la fédération des aveugles de France et la bibliothèque sonore de Narbonne vous proposent le **jeudi 12 Octobre 2023** deux ateliers d'information sur la déficience visuelle « quand la malvoyance s'installe » :

- **De 9h30 à 12h00** : atelier destiné **aux particuliers et aux aidants familiaux**.
- **De 14h00 à 16h30** : atelier destiné **aux auxiliaires de vie, aides à domicile et professionnels de santé**.

Ces ateliers visent 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.
- Les services proposés par « les Bibliothèques sonores, de l'association des donneurs de voix ».

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

Ces ateliers se dérouleront à l'Espace Seniors corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane à Lézignan-Corbières.

**Si vous souhaitez vous participer à l'une des deux sessions, une inscription est obligatoire car les places sont limitées.**

Téléphonez au **04 68 27 89 80** ou par mail à [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)



## OCTOBRE ROSE : LE MOIS DE SENSIBILISATION AU CANCER DU SEIN

Une femme sur 8 risque de développer un cancer du sein. Chaque année en France, on compte 59 000 nouveaux cas et près de 12 000 décès. Le dépistage permet de sauver des milliers de vie !

En effet, détecté tôt, un cancer du sein se guérit dans plus de 90% des cas ! D'où l'intérêt de connaître les signes d'alerte et de participer à un dépistage régulier.

**Entre 50 et 74 ans** : sans symptôme ni niveau de risque élevé ou très élevé, un dépistage est recommandé tous les deux ans.

**Après 74 ans** : la question du dépistage du cancer du sein doit être examinée au cas par cas avec un médecin.

En 2023, la 30e édition d'Octobre Rose se déroulera du dimanche 1er octobre jusqu'au mardi 31 octobre. Pendant tout le mois d'octobre, de nombreuses manifestations et événements seront organisés au profit de la recherche médicale et scientifique et pour sensibiliser au dépistage précoce au cancer du sein.

Vous trouverez la carte et le programme des actions organisées en Occitanie sur le site du centre de coordination de dépistage des cancers (rubrique « Octobre rose ») à l'adresse suivante : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>.

Vous pouvez également vous rapprocher de votre mairie pour connaître les actions proposées sur la commune.

Le Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers – Occitanie planifie sur l'ensemble du territoire les dépistages organisés du cancer du sein (mais aussi du col de l'utérus et colorectal).

Il invite, sur une période de 2 ans, toutes les femmes de 50 à 74 ans résidant en Occitanie à se faire contrôler.

Renseignements au : **0 800 801 301**.



# 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 8 OCTOBRE 2023 - 14H00 À 17H00**  
**CANET D'AUDE – UNE FRICHE ! ON RESPIRE !**  
**4 KMS / FACILE**

La friche fut longtemps le symbole de la déprise agricole. C'est maintenant une réserve de biodiversité indispensable au milieu de l'agriculture intensive.

**Réservation obligatoire :**

Epops-Biodiversité, Manuel BOURRIEU 06 41 28 46 74  
epops.biodiversite@gmail.com

Nataph, Inga ERTEL 06 27 92 21 17 inga,nataph@gmail.com

**lieu :** Parc éolien de Canet d'Aude.

**SAMEDI 21 OCTOBRE 2023 – 09H30 À 14H30**  
**FRAISSE-DES-CORBIERES – EN CHEMINANT VERS**  
**SAINTE-COLOMBE**  
**4KMS / MOYEN**

Boucle champêtre commentée et contée jusqu'à la chapelle Sainte Colombe pour le pique-nique puis à l'arrivée, un accueil au domaine Sainte-Croix.

**Réservation obligatoire par SMS :**

Gratte Galine, Mireille OLIVER 06 85 45 09 00

Le chemin des jardins : Didier GAZQUEZ

**lieu :** RDV parking du cimetière.



## OUVERTURE D'UN RELAIS ASSISTANT(E) DE VIE

**VOUS êtes un(e) Assistant(e) de Vie en emploi direct ? vous pouvez participer au relais Assistants de vie !**

Basé sur l'échange et le partage d'expérience entre assistants de vie, **un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune :**

**Séance 1 :** Choix des thématiques avec l'animateur : Alzheimer, alimentation...

**Séance 2 et 3 :** Rencontres et échanges avec des experts sur les sujets à approfondir : psychologue, infirmier, kinésithérapeute...

**Séance 4 :** Mise en application des compétences acquises

**Séance 5 :** Production commune pour valoriser les compétences

Le Relais Assistants de Vie est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels.

Il offre aux Assistants de Vie la possibilité :

- **D'échanger sur leurs expériences**, leur métier et leurs bonnes pratiques.
- **De trouver des réponses à leurs questions** grâce au partage de leurs connaissances et à la présence de l'animateur.
- **D'approfondir avec des experts** des thématiques qui les interrogent,
- **De constituer leur réseau** par la rencontre d'autres professionnels exerçant le même métier.
- **De réaliser le cycle en distanciel** s'ils le souhaitent (en visio).
- **De faire prendre en charge leur participation au relais** dans le cadre du plan de développement des compétences.

**C'EST NOUVEAU !**

**OUVERTURE des Relais Assistants de Vie**

**Vous êtes Assistant.e de Vie, vous pouvez participer au Relais Assistants de Vie.**

**3 BONNES RAISONS D'Y PARTICIPER :**

- 1 SE SENTIR MOINS SEUL
- 2 TROUVER DES SOLUTIONS CONCRÈTES ET FIABLES
- 3 ÊTRE RECONNU COMME PROFESSIONNEL

Un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures : un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels !

RAVie Aude EVIMERIA

Avec le soutien de : l'aperia

Renseignements et inscriptions auprès de l'organisme de formation : M<sup>me</sup> Véronique SEGRIA 06 08 60 93 08

En savoir plus :

### DATES DE FORMATION POUR 2023 :

*Les Jeudis 19 et 26 octobre / 16 et 23 et 30 novembre de 14h à 17h*

à **LEZIGNAN-CORBIERES** – au sein de votre Espace Seniors

Renseignements et inscription : **Véronique SEGRIA** au 06 08 60 93 08

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 accompagner 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 !

Ce mois-ci vous retrouverez différents événements liés à la célébration de la journée nationale des aidants. Nous avons choisi de les relayer, même si certains sont organisés sur d'autres territoires. Ils sont accessibles à tous...

## 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 2 OCTOBRE 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



## LES 6 ET 14 OCTOBRE 2023 : RENCONTRES POUR MIEUX CONNAITRE LES MALADES ET LA MALADIE

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

**Le vendredi 6 Octobre à 20h30**

**Concert de guitare flamenco Bernardo SANDOVAL et Serge LOPEZ**

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

**Le samedi 14 Octobre de 9h00 à 18h00**

**Atelier Aquarelle « vos souvenirs en couleurs »**

**Atelier Yoga sur chaise**

**Atelier Braingym et la danse des petits sacs**

**Des conférences-débat**

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

**Renseignements** : Mariane TAILLANDIER au 06 78 03 55 46



## LE 6 OCTOBRE 2023 : JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

Cette journée est l'occasion de rendre visibles les 11 millions d'aidants en France, c'est-à-dire l'ensemble des personnes qui accompagnent au quotidien des personnes en perte d'autonomie, malades ou en situation de handicap. Elle est aussi l'occasion de soutenir les aidants en leur facilitant l'accès à l'information sur les différentes solutions de répit, d'accompagnement et de financements existantes. Enfin, cette célébration permet de faire avancer leurs droits et la reconnaissance du rôle qu'ils jouent au sein de la société. Plusieurs événements sont proposés dans le département de l'Aude entièrement dédiés aux aidants. Vous trouverez **page 6**, plusieurs initiatives à ne pas manquer.

