

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

### Actualité !

Dans cette lettre, vous trouverez des articles sur l'actualité de l'Espace Seniors Corbières Minervois, et de ses partenaires.

Pour vous accompagner dans votre quotidien, un focus sur l'Habitat et son adaptation vous est proposé dans cette édition, en lien avec l'organisation du forum « Habitez bien, habitez malin » qui se tiendra à l'Espace Culturel de Ferrals-des-Corbières le 7 Octobre prochain.

**Rappel !** Les personnes recevant la lettre d'information de l'Espace Seniors en format papier pourront opter pour un envoi par mail. Pour ce faire, il suffit d'en faire la demande par téléphone ou par mail à l'adresse électronique suivante : [escorbières@aude.fr](mailto:escorbières@aude.fr)

## L'agenda



### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

#### LEZIGNAN CORBIERES

**ATELIER BIEN ETRE « C'EST BON POUR LE MORAL »**

**JEUDI 6 OCTOBRE / de 14h00 à 16H00**

**ATELIER 4 SEANCES / Brain up**

**Inscription :** au 07 65 89 97 73

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

#### PAZIOLS

**ATELIER « LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS »**

**JEUDI 6 OCTOBRE / de 14h00 à 16h00**

**ATELIER 4 SEANCES / Association Brain up**

**Inscriptions /renseignements :** au 07 65 89 97 93

**Lieu :** Salle polyvalente « Espace René SIRVEN », allée des marronniers – 11 350 PAZIOLS

#### MOUTHOMET

**ATELIER « S'AERER LA TETE »**

**MERCREDI 5 OCTOBRE de 10h00 à 16h00**

**DECOUVERTE DU VILLAGE DE CUCUGNAN**

Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

**Inscriptions / renseignements :** 04 68 45 24 54

#### SAINT JEAN DE BARROU

**ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »**

**VENDREDI 7 OCTOBRE / de 14H00 à 17h00**

**ATELIER 8 SEANCES / MSA Services**

**Inscriptions :** Mairie au 04 68 45 91 73

**Lieu :** Foyer Municipal 6 avenue de Narbonne  
11 360 SAINT JEAN DE BARROU



### CAMPAGNE « ENSEMBLE POUR L'AUTONOMIE »

85% des Français souhaitent vieillir à leur domicile, aussi la Caisse Nationale pour l'Autonomie a lancé, fin août, une campagne d'information qui répond à trois préoccupations des personnes âgées ou de leurs proches : « Comment puis-je être aidé chez moi pour conserver mon autonomie ? Comment vivre dans un « chez soi » plus sécurisé ? En tant que proche aidant, comment puis-je bénéficier d'aide et de soutien ? ».

Ce programme d'information sera proposé jusqu'au 21 Octobre sur l'antenne de France 3 à 18h25 (sauf le week-end) et vise à sensibiliser au mieux le grand public sur les questions liées à l'autonomie.

La campagne comprend 18 vidéos d'animation présentant les aides et les solutions possibles pour faire face à une situation de perte d'autonomie. Ces vidéos, une fois diffusées à l'antenne, seront disponibles dans la vidéothèque du portail de la CNSA : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaires-et-services/videotheque> ou la chaîne Dailymotion de la CNSA [Chaîne Dailymotion "Pour les personnes âgées"](#).

Le programme sera aussi décliné en chroniques radios « tout savoir sur » qui orientent les personnes âgées et leurs proches vers le bon interlocuteur (sur Europe 1, France bleue, France Inter, RTL)...Des articles et des dossiers seront également publiés dans la presse quotidienne régionale, sur différentes thématiques comme les aides à l'autonomie, l'accompagnement et l'aménagement du domicile pour continuer à vivre chez soi, l'entrée en établissement ou le soutien aux aidants.



## VENDREDI 7 OCTOBRE : FORUM « HABITEZ BIEN, HABITEZ MALIN » Tout savoir pour rénover et/ou adapter son logement

### LE VENDREDI 7 OCTOBRE DE 14H00 À 17H00 À L'ESPACE CULTUREL, AVENUE DE LEZIGNAN À FERRALS LES CORBIERES

Chaque année, le Département organise en lien avec le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) un évènement grand public de sensibilisation dans le cadre de la semaine bleue dédiée aux personnes âgées.

Pour 2022, la thématique retenue est l'adaptation du logement, la lutte contre l'habitat indigne et la précarité énergétique.

C'est dans ce cadre que le forum « habitez bien habitez malin » a été conçu pour permettre, au cours de cette après-midi, de regrouper en un même lieu tous les acteurs du logement pour répondre à vos questions en terme de rénovation énergétique ou d'adaptation de votre logement.

**Venez nombreux à ce rendez-vous : Entrée libre et gratuite.**

### PROGRAMME

**Ouverture par Mme Séverine Mateille, Vice-présidente du Conseil départemental déléguée à l'Autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.**

**Interventions de Mr Gérard Barthez, Maire de Ferrals-les-Corbières, Mme Corinne Giacometti, Vice-présidente déléguée à l'action sociale de la communauté de communes de la Région Lézignanaise Corbières Minervois  
Mr Gilles Casty, Vice-président délégué à l'environnement et à l'aménagement du territoire**

**CONFERENCE:** « Ma maison s'adapte et j'y reste... » par Soliha Méditerranée

#### STANDS ET ANIMATIONS :

Casque virtuel, visite d'un appartement témoin (AGIRC ARRCO)

Offres de service des 3 caisses de retraite MSA/CARSAT/ AGIRC ARRCO

Atelier simulateur de vieillissement (MSA Services Grand Sud)

Atelier Activité physique adaptée et équilibre (Association MA VIE)

Showroom de l'EQUIP'SENIOR de la technicothèque portée par l'APF (utilisation des aides techniques, information et sollicitation des aides).

L'ensemble des partenaires du logement: l'ADIL 11, OC'TEHA, ADGI AUDE GESTION, GUICHET RENOV OCCITANIE, la Cellule SLIME, proposeront des stands pour vous accompagner dans vos démarches liées au logement (diagnostics, économies d'énergie, adaptation, travaux, financement, montage de dossiers...).

La Maison France Service de Lézignan Corbières, les bailleurs sociaux, l'Espace Séniors Corbières Minervois, le service aide sociale générale seront également présents pour vous informer sur leurs missions, et répondre à vos questions. Les représentants de la Communauté de Communes Région Lézignanaise Corbières Minervois, vous présenteront les permanences des partenaires du logement mises en place sur le territoire.

**GOUTER OFFERT**



## MOBIL'AUDE : LE COVOITURAGE « MADE IN » AUDE

Pour faciliter vos déplacements réguliers ou occasionnels, le Département de l'Aude a développé une plateforme de mise en relation et d'information appelée Mobil'Aude.

Mobil'Aude est un site internet et une application qui propose du covoiturage et indique les horaires de bus et de train. En mettant en contact ceux qui cherchent et ceux qui proposent un trajet, Mobil'Aude fournit une solution supplémentaire pour vos déplacements et vous offre une plus grande autonomie. En prime, en réduisant le nombre de voitures, Mobil'Aude contribue à réduire la pollution et permet de faire des économies.

Mobil'Aude c'est aussi une plateforme de covoiturage solidaire qui permet à ceux qui en ont le plus besoin de se déplacer gratuitement. Pour bénéficier du covoiturage solidaire ou faire bénéficier la personne que vous accompagnez au quotidien, rapprochez-vous des Maisons Départementales des Solidarités du Département.

Pour rendre visite à des amis ou à de la famille, pour aller à un rendez-vous, à un atelier de prévention ou faire des courses, Mobil'Aude est peut-être la solution...

Les agents des espaces seniors pourront vous renseigner sur Mobil'Aude et sur rendez-vous un conseiller numérique vous aidera à télécharger et/ou utiliser la plateforme.

Vous pouvez aussi vous inscrire directement sur [mobil.aude.fr](http://mobil.aude.fr) ou télécharger l'appli Mobil'Aude sur Google Play ou App Store.

Mobil'Aude vous transporte partout dans l'Aude !

Mobil'Aude pourra faciliter vos déplacements et vous apporter plus d'autonomie.



## L'ASSOCIATION DES DEFICIENTS VISUELS DE L'AUDE (A.D.V.A)

L'Association des déficients Visuels de l'Aude est une association Loi 1901, créée en 2006, affiliée à la fédération des aveugles et amblyopes de France.

Ses objectifs sont :

- Favoriser et améliorer l'autonomie des personnes handicapées visuelles.
- Lutter contre l'isolement et l'exclusion.
- Soutenir et accompagner l'entourage et apporter aide et soutien aux familles.
- Sensibiliser au handicap visuel.
- Informer les personnes voyantes intéressées par le handicap visuel.
- Veiller et s'assurer de l'égalité des droits et des devoirs du citoyen déficient visuel.

L'association siège dans différentes instances locales et départementales et organise des actions de sensibilisation dans les collèges et lycées du territoire, et bientôt auprès du personnel des EHPAD, elle participe aux forums des associations.

Dans le cadre de la journée mondiale de la vue, l'association interviendra le 14 Octobre auprès des personnels des EHPAD de Durban et Tuchan, et du Service d'Aide à domicile du SIVOM des Corbières pour les sensibiliser à la déficience visuelle chez la personne âgée.

L'ADVA accueille dans le cadre de ses permanences à Narbonne et Lézignan les personnes atteintes de déficience visuelle, leur famille ou proche. Elle peut ainsi les informer et les renseigner sur la déficience visuelle, les accompagner dans leurs démarches administratives.

Un service d'accompagnement en informatique adaptée au handicap peut être proposé, ainsi qu'une aide à l'accessibilité au monde du numérique.

**Permanence à Lézignan-Corbières** : LEZI CONSEIL, 7 Cours de la République 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

Mes 3 premiers vendredis du mois de 14h00 à 17h00. Contact : 04 68 65 04 50

**[contact@adva11.fr](mailto:contact@adva11.fr) et site web [www.adva11.info](http://www.adva11.info)**

# Rappel



## DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage

Pour plus d'informations et obtenir tout le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

**DIMANCHE 2 OCTOBRE - 13h30 à 16h 30**

**FEUILLA - DE LA FORET AU MERVEILLEUX**

**4 KMS/FACILE**

**Contact /Inscription** : Lutins des Mers : Valérie LE FAILLER

06 22 58 13 87

**lieu** : RDV au croisement du chemin et de la D227 qui mène à Opoul.

**DIMANCHE 16 OCTOBRE - 9H30 À 15H00**

**VILLESEQUE DES CORBIERES – « A BERRE » SANS MODERATION, LE CHÂTEAU GLEON**

**3KMS/FACILE**

**Inscription** : Gratte Galine, Mireille OLIVER, 06 85 45 09 00,  
*Prévoir pique-nique*

**lieu** : RDV au château Gléon

**DIMANCHE 9 OCTOBRE - 10H00 À 13H00**

**FITOU – SUR LES PAS DE L'ECOLE DU DEHORS**

**1,5 KM / MOYEN**

**Inscription** : Phacélie, Agir pour la Biodiversité, Sophie PASQUER,

06 68 30 20 44

*Prévoir pique nique*

**lieu** : RDV devant l'école

**SAMEDI 29 OCTOBRE - 14H00 À 17H00**

**FABREZAN– Y A-T'IL UNE VIE APRES L'INCENDIE ?**

**6 KMS/ FACILE**

**Contact/Inscription** : Epop-biodiversité, Manuel BOURRIEU, 06 41 28 46 74

[epops,biodiversite@gmail.com](mailto:epops,biodiversite@gmail.com)

**lieu** : RDV parking de Notre-Dame-de-la-Consolation



## « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



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 outils numériques sont mis à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

En effet, face à la multiplication des services et administrations en ligne, à l'omniprésence du numérique dans votre quotidien, il est important d'être accompagné dans la prise en main des outils du numérique (appareils, sites, applications...).

Des **ATELIERS MENSUELS GRATUITS** sont donc organisés tous les 3<sup>ème</sup> mercredis du mois à **l'Espace Seniors Corbières Minervoies** :

- Un atelier **collectif** le matin axé sur une thématique particulière.
- Un accueil **individuel** l'après-midi, pour des difficultés ponctuelles rencontrées dans l'utilisation du numérique (démarches en ligne ou autre...).

**Une inscription est obligatoire pour participer aux ateliers collectifs.**

**L'accueil individuel se fait uniquement sur rendez-vous.**

**Prochaine séance : Le mercredi 19 Octobre**

**de 9h30 à 12h00 : Atelier collectif sur inscription**

**« Devenir @cteur de sa santé via le numérique : Doctolib, téléconsultation, Améli, Espace santé »**

**De 13h30 à 17h00 : Accompagnement individuel sur RDV**

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors : 04 68 27 89 80

# Spécial Aidants !

## Actualité !

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis à votre disposition 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 !

## 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** : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de 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 journée par mois / 9H00 à 12H00 et de 14h00 à 17h00  
**JEUDI 27 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

 **LEZIGNAN CORBIERES**  
Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

### ATELIER BIEN-ÊTRE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

**LUNDI 17 Octobre**

**Inscription** : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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

## Actualités

### LE 6 OCTOBRE 2022 : JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

On dénombre plusieurs millions d'aidants en France. Que ce soit par un soutien moral, financier ou une aide au quotidien, les aidants jouent un rôle indispensable auprès des personnes malades ou en perte d'autonomie. Cette journée qui se tient chaque année le 6 Octobre, sensibilise sur le rôle clef joué par les acteurs locaux en faveur des aidants. Force est de constater que trop d'aidants ignorent encore où s'adresser pour s'informer et bénéficier des aides auxquelles ils ont droit.

Si vous êtes dans cette situation, sachez que vous pourrez trouver auprès de **L'Espace Seniors Corbières Minervois**, une écoute et un soutien individualisé pour vous accompagner dans votre parcours, vous aider dans vos démarches. Un agent en charge du suivi des aidants pourra vous informer mais aussi vous présenter des solutions de répit comme le programme départemental d'aide aux aidants, des actions collectives de prévention et les actions des partenaires.

Par ailleurs, le site [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) est un site web créé fin 2021 par le département, en partenariat avec la MDPH et l'Union départementale des associations familiales qui constitue une véritable boîte à outils pour les aidants de l'Aude : actualités, solutions, calendrier des actions, aides, témoignages sont à portée de clic.

# LES 6 ET 15 OCTOBRE 2022 : 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 (programme et adresses ci-dessous) :

Une représentation d'une pièce de théâtre : **le jeudi 6 Octobre 2022 à 20h30**

Une journée pour les familles et malades où conférences et ateliers seront proposés : **le samedi 15 Octobre de 9h00 à 18h00.**

L'occasion de mieux connaître et comprendre la maladie. Venez nombreux !

## RENCONTRES POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

<b>UNE SOIRÉE</b> Représentation d'une pièce de théâtre	<b>JEUDI</b> <b>6 OCTOBRE 2022</b> 20H30
ODEUM, 64 rue Antoine Marty <i>Participation au chapeau</i>	
<b>TOUTE LA JOURNÉE</b> Accueil des familles-Ateliers-Conférences	<b>SAMEDI</b> <b>15 OCTOBRE 2022</b> 9H - 18H
FABRIQUE DES ARTS <i>Entrée gratuite</i>	

**> ACCÈS FABRIQUE DES ARTS**

**NOUS REMERCIONS NOS PARTENAIRES**

Association Alzheimer : un autre regard  
14 avenue de l'Abbaye - 11160 Caunes Minervois  
04 68 78 06 62

Courriel : [alzheimerunautreregard@gmail.com](mailto:alzheimerunautreregard@gmail.com)  
Site : [alzheimer-un-autre-regard.com](http://alzheimer-un-autre-regard.com)

*Une autre approche de la maladie d'Alzheimer, dans le respect de l'humain*

**20 H 30 Jeudi 6 OCTOBRE 2022**

**THÉÂTRE : La réunification des deux Corées**  
Odeum  
64 Rue Antoine Marty - 11000 Carcassonne

**9H/18H Samedi 15 OCTOBRE 2022**

**FABRIQUE DES ARTS**  
Auditorium Francis Huster  
Av. Jules Verne - 11000 Carcassonne

**9 H / 11 H ATELIERS**  
**Dès 11 H CONFÉRENCES**

**UNE RENCONTRE POUR TOUS  
POUR MIEUX CONNAÎTRE  
LES MALADES ET LA MALADIE**