

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité !

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, sans obligation vaccinale, mais un seul accompagnant sera autorisé. Le port du masque et l'application de gestes barrières restent d'actualité. Par ailleurs, 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.

De nombreuses actions seront proposées toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur : **passage sanitaire ou autre justificatif valable obligatoire.**

Si vous êtes intéressé, n'oubliez pas une inscription préalable est nécessaire.

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



EMBRES ET CASTELMAURE

ATELIER « LES DOUCEURS LITTERAIRES »

LECTURE PARFUMÉE ET FLEURIE

LUNDI 18 OCTOBRE / 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

Toutes
les activités
sont
GRATUITES



SAINT PIERRE DES CHAMPS

GERER SON SOMMEIL ET DECOUVRIR LA SOPHROLOGIE

MARDI 9 NOVEMBRE / de 14h00 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Brain Up

Inscription : Mme Monique MARTI - 06 76 97 44 77

Lieu : salle des mariages, Mairie 7 le Quai

11 220 SAINT PIERRE DES CHAMPS



MAISONS

PROGRAMME « SANTE VOUS BIEN »

ATELIERS ALIMENTATION

LES MERCREDI 20 OCTOBRE, 3 ET 17 NOVEMBRE /
de 14h30 à 16h30

ATELIER 3 SEANCES / Association Ma vie

Inscription : Marion Lauze au 06 15 83 69 27

Lieu : salle communale – D410/ rue du Mont Tauch

(entrée du village) 11 330 MAISONS



SOULATGE

ATELIERS NUTRITION

MARDI 5, 12, 19 OCTOBRE ET 9 NOVEMBRE / de
10h15 à 12h15 et AUBERGE ESPAGNOLE le MARDI
16 NOVEMBRE de 12h00 à 14h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Siel Bleu

Inscription : Lise Delaforge - 06 69 75 44 92

Lieu : salle L'Ostal de Totis

Place B. de Montfaucon

11 330 SOULATGE



ROUFFIAC DES CORBIERES

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

MARDI 29 OCTOBRE/de 14h00 à 17h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA Services

Inscription en mairie : 04.68.45.41.66

Lieu : Foyer municipal Place de la fontaine

11 350 ROUFFIAC DES CORBIERES



VILLENEUVE DES CORBIERES

ADAPTER SON HABITAT

VENDREDI 19 NOVEMBRE/de 14h00 à 16h00

ATELIER 2 SEANCES / MSA Services

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

Lieu : Foyer Paul Touzel, 3 avenue du Pont neuf

11 360 VILLENEUVE DES CORBIERES

IL RESTE DES PLACES... PROFITEZ-EN !



FITOU ET VILLENEUVE DES CORBIERES

ATELIER INFORMATIQUE CLIC ET DECLIC

Association la Douce Heure

Inscription et renseignements : 06 81 61 17 06

Lieu : Salle VHV 2 rue du Pla 11 510 FITOU



ROUBIA

**ATELIER INFORMATIQUE COUP DE POUCE
CONNEXION**

Msa Services

Renseignements : 04 68 11 77 33

Lieu : salle du Conseil Municipal- Mairie 16 avenue
de l'Hôtel de ville 11 200 ROUBIA



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>

SAMEDI 9 OCTOBRE - 9H À 12H

ARGENS -MINERVOIS- DU SOL DANS LE VERRE

1 KM / FACILE

Contact /Inscription : Epops-biodiversité – Manuel BOURRIEU au 06 41 28 46 74

lieu : RDV parking de la salle des Trois copains

Dégustation des débuts de fermentation du domaine des Maels.

MARDI 26 OCTOBRE – 14H00 À 17H00

FRAISSE DES CORBIERES – PAYSAGES DE LEGENDES

3 KMS / FACILE

Inscription : L'Etang d'art, Aude GUERREAU au **06 84 20 48 24**
Mélusine, Véronique BARRAU

lieu : RDV sur la RD 205 entre Fraïssé des Corbières et Roquefort des Corbières. Se garer devant le sentier de gauche, avant le col de Souil

SAMEDI 9 OCTOBRE - 9H30 À 17H30

MONTSERET – AU CŒUR DES CORBIERES

10 KMS / MOYEN

Inscription : Ecodiv, David RICHIN et Jean MURATET
06 18 75 43 19

Prévoir pique-nique

lieu : RDV devant l'église

DIMANCHE 31 OCTOBRE - 9H30 À 12H30

ST-ANDRE-DE-ROQUELONGUE – ALLONS METTRE L'ACCENT AIGU SUR LE MONT

5 KMS / MOYEN

Contact/Inscription : Gratte Galine, Mireille OLIVER
06 85 45 09 00

lieu : RDV parking de la mairie

DIMANCHE 17 OCTOBRE - 14H00 À 17H00

FITOU – LES CAILLOUX FONT-ILS DES RAISINS ?

5 KMS / MOYEN

Inscription : Gratte Galine, Mireille OLIVER
06 85 45 09 00

lieu : RDV parking à la fin de la rue de l'Artigue

DIMANCHE 7 NOVEMBRE - 14H00 À 17H00

DURBAN-CORBIERES – TRESORS DU CARLA

5 KMS / MOYEN

Contact/Inscription : Maison des Abeilles, Blandine JAUDON
06 71 05 93 89- Cernunnos, Catherine BRUNET 06 78 94 77 20

lieu : RDV parking du supermarché U puis guidage



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://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

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



SEMAINE BLEUE VERS UNE INCLUSION NUMERIQUE POUR LES SENIORS ?

En 2021, **LA SEMAINE BLEUE** fêtera ses 70 ans, évènement national concernant les personnes âgées. A cette occasion, **Le Département de l'Aude, en collaboration avec les membres du CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de L'Autonomie), propose une rencontre pour les seniors et les proches aidants le :

Jeudi 7 Octobre 2021 de 14h à 17h

Hôtel du Département en salle Gaston Defferre - Allée Raymond-Courrière 11000 CARCASSONNE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE :

- 13h45 : Accueil des participants & ouverture des stands (CFPPA, Espaces seniors...)
- 14h15 : Ouverture par Madame Séverine Mateille, vice-présidente du conseil départemental en charge de l'autonomie
- 14h30 : Première table ronde : Intervention de la déléguée à la protection des données et juriste de la direction de l'Autonomie. Intervention de la gendarmerie sur la prévention des arnaques.
- 15h30 : Seconde table ronde sur les actions et dispositifs favorisant l'inclusion numérique des seniors. Intervention de la Msa Services et la Carsat.
- Echanges
- 16h20 : Goûter et stands



TOUS VOS TRAJETS PARTOUT DANS L'AUDE



L'APPLI QUI VOUS TRANSPORTE PARTOUT DANS L'AUDE... ET AU-DELÀ !

Le Département de l'Aude franchit une étape importante dans son engagement en faveur d'une mobilité plus durable en lançant la plateforme **MOBIL'AUDE** solidaire, gratuite et collaborative. Il s'agit d'un site web, un site mobile et une application pour smartphones pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l'usage individuel de la voiture et baisser les émissions de GES. Mobil'Aude concerne les déplacements réguliers comme les déplacements occasionnels.

Mobil'Aude permet de rechercher pour un trajet défini l'ensemble des moyens de déplacements disponibles : le covoiturage, les transports collectifs, les véhicules partagés....

Elle permet aussi de se réunir en communautés pour mieux organiser ses déplacements, **avoir accès aux événements organisés dans le département** ou encore de s'inscrire comme **covoitureur solidaire pour aider les plus fragiles à se déplacer**.

Une solution conçue, financée et déployée par le Département de l'Aude & développée par Mobicoop, une coopérative spécialisée et reconnue dans la création de plateformes de mobilité.

Pour plus d'informations, consultez le site <https://mobil.aude.fr>

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 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**
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 4 OCTOBRE, 8 NOVEMBRE

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 OCTOBRE, 21 NOVEMBRE

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**

Association Alzheimer Un Autre Regard

APRES MIDI DETENTE

2 mardis par mois en direction des proches aidants et des personnes malades aidées / 14H00 à 17H00

Inscription : Nadine POUS au 04 68 45 47 70

Lieu : Salle du rez-de-chaussée EHPAD Le Clos des Vignes- 1 rue Neuve

Rappel

JOURNEE MONDIALE MALADIE D'ALZHEIMER : 3 RENCONTRES ORGANISEES PAR L'ASSOCIATION ALZHEIMER UN AUTRE REGARD

L'association Alzheimer un autre regard organisera les jeudi 30 Septembre , 1er et 2 Octobre, 3 rencontres pour la maladie d'Alzheimer.

Jeudi 30 Septembre et le vendredi 1^{er} Octobre de 14h00 à 17h00 : deux demi-journées de formation animées par Madame Colette ROUMANOFF « Comment communiquer avec son parent atteint de troubles cognitifs ? » au siège de l'association 14 avenue de l'Abbaye à Caunes Minervois.

Samedi 2 Octobre de 9h00 à 18h00 –Fabrique des Arts à Carcassonne : accueil des familles, stands, ateliers, conférences.

Programme complet et renseignements sur alzheimer-un-autre-regard.com ou 04/68/78/06/62