

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIÈRES 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.

Dès Septembre, de nombreuses actions seront proposées toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur : **passé 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 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

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

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

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

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

MONTSERET

VIEILLIR 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 Montsérét, 9 avenue des platanes

11 200 MONTSERET

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

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

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

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



ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS

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 21 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



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



MERCREDI 15 SEPTEMBRE - 14H À 17H

ALBAS - CURIOSITES NATURELLES

3 KMS / FACILE

Contact /Inscription : L'étang d'art, Aude GUERREAU, **06 84 20 48 24**- Mélusine, Véronique BARRAU

lieu : RDV parking du lac

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE - 9H30 À 12H30

HOMPS- QUAND ON PARTAIT SUR LES CHEMINS...

A BICYCLETTE

15 KMS / MOYEN

Inscription : C'est ma nature, Delphine BRUYERE, **06 49 56 33 64**

Venir avec son vélo personnel

lieu : RDV Parking au port de Plaisance

SAMEDI 18 SEPTEMBRE - 9H30 À 12H30

SAINT PIERRE DES CHAMPS - LES CAPITELLES DES CORBIERES

7 KMS / MOYEN

Contact/Inscription : Jardin de Langel, Dominique OSPITAL **06 87 19 32 21** L'étang d'art : Aude GUERREAU

Prévoir pique-nique. Balade suivie d'un atelier artistique « terre ». En partenariat avec l'association La Clé des champs.

lieu : RDV Place de la Mairie

SAMEDI 25 SEPTEMBRE - 17H00 À 12H00

AURIAC - NUIT A LA BELLE FEUILLE

1KM / FACILE

Contact/Inscription :

Epops-biodiversité, Manuel BOURRIEU, **06 41 28 46 74**
ADHCo, Bastien BRUNON, **04 68 45 24 51**

Matériel d'observation fourni. Prévoir deux pique-niques, un petit déjeuner, lampe de poche et matériel de bivouac

lieu : Col de la Redoulade, entre Auriac et Soulatge

SAMEDI 18 SEPTEMBRE - 9H30 À 12H30

VIGNEVIEILLE - LA QUALITE DE L'EAU, UNE AFFAIRE DE BESTIOLES

3 KMS / FACILE

Inscription : ADHCo, Bastien BRUNON, **04 68 45 24 51**

Matériel d'observation fourni

lieu : RDV Moulin de Lagarde



C'est utile !

DISPOSITIF SORTIR PLUS : UN CHEQUIER OFFERT !

Sortir Plus est un service Agirc-Arcco permettant aux retraités de 75 ans et plus de se faire accompagner, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour des déplacements de proximité: rendez-vous médicaux, courses, clubs de loisirs, visites dans la famille ou chez des amis...

Suspendues pendant la période de crise sanitaire, cette prestation de l'action sociale Agirc-Arcco est de nouveau accessible depuis le 2 juin 2021.

L'année dernière, à cause du confinement, vous n'avez pas pu utiliser votre chéquier Sortir Plus ?

L'action sociale Agirc-Arcco vous offre un nouveau chéquier !

D'une valeur de 150 €, il est entièrement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire. Il vous sera envoyé dans les jours qui suivent votre demande et vous pourrez l'utiliser quand bon vous semble d'ici le 31 janvier prochain.

Pour commander de nouveaux chèquiers et organiser vos sorties, contactez le :

0971 090 971 (Service gratuit + prix d'un appel)

Vous découvrez ce dispositif ? Voici comment il fonctionne :

Le senior a le droit à un **maximum de 3 chèquiers par année civile** (allant jusqu'à la fin du janvier suivant) d'une **valeur de 150 €** chacun, soit 450 € par an.

Les chèques "Sortir Plus" financent les **déplacements accompagnés des aînés**, jusqu'à 90 %. En effet, une participation financière est demandée pour ces chèquiers : 15 € pour le premier CSP, 20 € pour le second et 30 € pour le troisième.



Personnes âgées : trouver le bon établissement d'accueil

Un outil public gratuit dans votre département

Pour faciliter les démarches de demandes d'admission en établissement d'hébergement et d'accueil pour personnes âgées, l'outil d'orientation Via Trajectoire est utilisé par les professionnels de santé et du social dans plus de 75 départements depuis plusieurs années. Simple d'utilisation, ce service public gratuit devient directement accessible aux usagers dans notre département.

Choisir le bon établissement d'accueil pour personnes âgées, pour soi-même ou pour un proche, n'est pas une décision prise à la légère. Comment rassembler les informations nécessaires, notamment celles du médecin traitant pour évaluer le niveau de soins requis ? Comment identifier les différents établissements adaptés à cette demande et les solliciter par une unique démarche ? Via Trajectoire le permet : un seul formulaire dématérialisé suffit pour adresser votre demande à toutes les structures de votre choix en un clic !

Un établissement qui correspond à vos attentes :

Via Trajectoire, c'est d'abord un annuaire recensant l'ensemble des établissements d'hébergement ou d'accueil pour personnes âgées (EHPAD, Résidences Autonomie, Accueil de jour, USLD), du département mais également dans les 75 départements déjà affiliés au dispositif... Une recherche multicritère vous permet de préciser vos attentes : budget, prestations de confort, tarifs, reste à charge, secteur géographique, animal de compagnie...

Des informations médicales directement remplies par le médecin !

La gestion de la demande en ligne facilite la coordination avec le médecin traitant, que vous aurez pris soin d'identifier sur le formulaire. Lors d'une consultation, il pourra accéder à votre formulaire en ligne et renseigner directement le volet médical. Une fois les informations complétées, vous pouvez procéder aux envois.

La transmission des données médicales est sécurisée.

Un suivi et des échanges en temps réel :

Vous suivez les échanges en temps réel dans l'espace « usager » de Via Trajectoire. Vous êtes alerté par mail dès que les établissements receveurs formulent une réponse. Votre médecin traitant est également informé.

La réactivité apportée par Via Trajectoire optimise les chances de trouver le lieu de vie le plus adapté dans les meilleurs délais.

Pour plus d'informations et d'aide , contacter le groupement e-santé Occitanie :

assistance@esante-occitanie.fr

www.esante-occitanie.fr

Des plaquette d'information sont disponibles au sein de votre Espace seniors

0 820 250 035

**Service 0,09€ / appel
+ prix appel**



RAPPEL : POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE MES FONCTIONS

L'Equipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance Occitanie du Gérontopôle du CHU de Toulouse en collaboration avec l'OMS a conçu une application pour Vivre mieux, en bonne santé et continuer à faire ce qui est important pour chacun en gardant son autonomie...

Découvrez l'application **ICOPE MONITOR**, simple et clair, ce programme s'adresse au senior, à son entourage et aux aidants. C'est un outil de prévention facile, rapide à utiliser dès 60 ans permet de mesurer 6 capacités fonctionnelles nécessaires à la prévention de la dépendance, une surveillance en autoévaluation pour être acteur de sa santé !

- ✓ Je fais un test simple en 8 minutes seul, avec un aidant, ou un professionnel de santé
- ✓ Je télécharge l'application gratuite ICOPE monitor sur mon MOBILE, ou sur mon ORDINATEUR, je vais sur le site icopebot.botdesign.net
- ✓ J'en parle à mon médecin traitant
- ✓ En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée.
- ✓ Tous les 4 mois, je fais mon suivi
- ✓ Une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi ou mon médecin traitant si besoin.

Retrouvez plus d'information sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>, onglet « programme ICOPE »

URL vidéo : <https://youtu.be/09lgFoLC1JE>

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 6 SEPTEMBRE, 4 OCTOBRE,

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Léznignais – 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 Léznignais - 2 Chemin de Cantarane, LEZIGNAN CORBIERES

TUCHAN

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES AIDANTS

Réunion d'information le **MARDI 7 SEPTEMBRE** à 14H00

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

UN NOUVEL AGENT À VOTRE SERVICE À L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Héloïse JACQUETIN rejoindra au 1^{er} septembre l'équipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois en tant que chargée du suivi des situations individuelles de personnes âgées et de leurs proches aidants. La création de ce poste permettra un accompagnement spécifique des aidants : un soutien individualisé pour les accompagner dans leur parcours, favoriser leur information et leur formation, les accompagner vers des solutions de répit et leur permettre l'accès à des actions collectives ou individuelles..

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

L'association Alzheimer un autre regard organisera les 1^{er}, 2 et 3 Octobre, 3 rencontres pour la maladie d'Alzheimer.

Vendredi 1^{er} Octobre de 14h00 à 17h00 et le **dimanche 3 Octobre de 9h30 à 12h30** : deux demi-journées de formation « 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