

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. L'accueil est réalisé sur rendez-vous, par téléphone ou par mail.

Tout au long de l'année de nombreux ateliers sont organisés dans le cadre du programme moisénior de la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte de l'Autonomie (CFPPA), du dispositif interrégime CAP PREVENTION SENIORS et des actions collectives de nos partenaires.

Si vous êtes intéressé, les places étant limitées, n'oubliez pas, une inscription préalable est nécessaire. Des questions ? N'hésitez pas à vous rapprocher du porteur de projet ou de votre Espace Seniors !

L'agenda

Autonomie des seniors |
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS DE PREVENTION

moisénior
bien vieillir dans l'Aude

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « DECOUVERTE ARTISTIQUE ET NUMERIQUE A LA MICRO FOLIE »

JEUDI 11 MAI 2023 de 10h00 à 12h00

Conférence découverte d'une collection d'ouvrages et prise en mains de tablettes numériques

ATELIER 6 SEANCES /MJC de Lézignan-Corbières

Inscriptions : 04 68 27 03 34

Lieu : MJC, 25 rue Murat -11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

THEZAN DES CORBIERES

ATELIER « C'EST BON POUR LE MORAL »

JEUDI 11 MAI 2023 de 14h00 à 16h00

ATELIER 6 SEANCES / Brain up

Inscriptions / renseignements : 09 72 52 27 01

Lieu : Foyer Municipal – Avenue de la mer 11 200 THEZAN DES CORBIERES

MOUTHOMET

ATELIER « S'AERER LA TETE »

MERCREDI 3 ET 10 MAI 2023 de 10h00 à 16h00

LA NATURE COMME TERRAIN DE JEU A AURIAC

LA JOURNEE /Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

TOUROUZELLE

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION » SESSION PERFECTIONNEMENT

MARDI 9 MAI 2023 de 9h00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES /MSA Services

Inscriptions auprès de la mairie : 04 68 91 23 51

Lieu : Salle de la mairie– Mairie, 21 avenue de Lézignan 11 200 TOUROUZELLE

MOUX

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION » SESSION PERFECTIONNEMENT

MARDI 9 MAI 2023 / de 14h00 à 17h00

ATELIER 8 SEANCES /MSA Services

Inscriptions : 04 68 11 77 33

Lieu : Salle Conseil Municipal – Mairie, 19 Rue Henri Bataille 11 700 MOUX

TUCHAN

ATELIER « ANIM'AIDANTS »

RESERVE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES MALADES OU EN PERTE D'AUTONOMIE

MERCREDI 3 MAI 2023 de 14h30 à 16h30

ATELIER 8 SEANCES /UFCV

Inscriptions / renseignements : 04 67 87 80 31

Lieu : Foyer Labatut (1er étage) rue Mato Donos 11 350 TUCHAN





JEUDI 25 MAI 2023 A TUCHAN : FORUM « BIEN VIEILLIR CHEZ SOI » Tout savoir pour rénover et/ou adapter son logement

LE JEUDI 25 MAI DE 14H00 à 17H00 À TUCHAN, DANS LA SALLE POLYVALENTE, RUE DE LA POSTE

Vivre le plus longtemps chez soi, tel est le souhait de la majorité d'entre nous.

Alors comment anticiper et adapter son logement, le rénover pour y vivre en autonomie et en sécurité le plus durablement possible ?

Comment connaître ses propres fragilités liées à l'avancée en âge et réduire les risques de chutes ?

Quels travaux réaliser pour gagner en confort ? réduire ses factures d'énergie ? Avec quelles aides ?

Pour vous apporter des réponses complètes à ces questions, l'Espace Seniors Corbières Minervois, en partenariat avec la MSA Services Grand Sud et la commune de Tuchan organisent un forum de l'habitat intitulé « Bien vieillir chez soi ».

Tous les partenaires intervenant dans le champ de **l'adaptation du logement, le maintien à domicile, la rénovation énergétique, les économies d'énergie, la prévention des chutes** seront présents. **Les caisses de retraite principales et complémentaires** se sont également associées à l'événement pour vous renseigner sur leurs offres de services.

Venez nombreux à ce rendez-vous : L'entrée est libre et gratuite.

PROGRAMME

Allocutions de bienvenue par Mme Kattalin FORTUNE, Conseillère départementale de l'Aude, et de Madame Béatrice BERTRAND, Maire de Tuchan et Vice-présidente de la Communauté de Communes Corbières Salanque Méditerranée.

CONFERENCE: « La prévention des chutes et si on en parlait? ... » par **l'Association Ma vie**

STANDS ET ANIMATIONS :

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

Atelier Activité physique adaptée et équilibre (**Association MA VIE**)

Quizz avec le service local d'intervention pour la maîtrise de l'énergie (**SLIME**) du département de l'Aude

L'ADIL 11, OC'TEHA, ADGI AUDE GESTION, Le CAUE (Guichet Rénov 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....).

L'Espace Séniors Corbières Minervois, le service aide sociale générale en charge de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), **le Service d'aide à domicile du SIVOM des Corbières** seront également présents pour vous informer sur leurs missions, et répondre à vos questions.

GOUTER OFFERT

Vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer ? **MOBIL'AUDE peut-être une solution pour vous (voir page 3).**

Si vous habitez sur les communes de Tuchan ou Paziols, **sollicitez le service d'accompagnement solidaire (voir page 4).**



DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

La 12^{ème} 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 6 MAI 2023 - 9H30 À 12H30

EMBRES ET CASTELMAURE – LES SEIGNEURS DE CASTELMAURE

5 KMS / FACILE

Entre vignes, maquis et combes discrètes, promenade couronnée par le belvédère de l'ancienne chapelle pour découvrir les splendeurs printanières des Corbières orientales.

Contact /Inscription : Le chemin des jardins, Didier GAZQUEZ **06 14 98 41 51** ou didier.gazquez@gmail.com
ADHCO, Bastien BRUNON

Dégustation des vins de Embres-et-Castelmaure.

lieu : RDV parking du cimetière.

LUNDI 8 MAI 2023 - 14H00 À 17H00

LAGRASSE – DU GENEVRIER AU GIN, IL N'Y A QU'UN PAS

5 KMS / MOYEN

Sur les « fesses de Charlemagne », lors d'une balade ethnobotanique, venez découvrir les plantes dans leurs milieux spécifiques et leurs usages culinaires et médicinaux.

Contact/Inscription : A la cadence de l'herbe, Catie LEPAGNOLE, **04 68 45 24 51**

lieu : RDV sur le pont vieux, côté abbaye.

MERCREDI 10 MAI 2023 - 09H30 À 17H30

SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE – LE MASSIF DE FONTFROIDE PAR LA CHAPELLE DE LA VERNEDE

10 KMS/DIFFICILE (200 m de dénivelé)

Entre vignes, maquis et combes discrètes. Promenade couronnée par le belvédère de l'ancienne chapelle pour découvrir les splendeurs printanières des Corbières orientales.

Contact/Inscription : Ecodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**,
Prévoir pique-nique. Passages caillouteux.

lieu : RDV devant la mairie.

DIMANCHE 14 MAI 2023 – 09H30 À 12H30

TALAIRAN – PETITES BÊTES DES GARRIGUES 1,5KMS/FACILE

Balade à la rencontre des insectes et autres petites bêtes des garrigues. Qui sont-ils ? Quels rôles jouent-ils dans ce milieu ? Pour le savoir, inscrivez-vous !

Contact/Inscription : Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS
06 81 44 84 70, Umen, Tiphaine JOUSSEAUME 05 62 24 18 18
contact@umen.fr

Matériel d'observation fourni.

lieu : RDV parking sentier des orchidées sur la D23.

MERCREDI 17 MAI 2023 - 14H00 À 17H00

FERRALS-LES-CORBIERES – LES OISEAUX DE MON JARDIN

3KMS / FACILE

Venez découvrir le programme de sciences participatives « oiseaux des jardins ». Apprenez à identifier les oiseaux communs de votre jardin et participez à un vrai programme scientifique et citoyen !

Contact/Inscription : LPO Occitanie-Aude, Rémi CATALA,
remi.catala@lpo.fr

Matériel d'observation fourni.

lieu : RDV devant le cimetière.

MERCREDI 24 MAI - 14H00 À 16H30

PARAZA - BALADE ORNITHOLOGIQUE ENTRE FLEUVE ET CANAL !

3KMS / FACILE

Profitez de cette balade pour découvrir les nombreux oiseaux qui logent et se nourrissent de long de l'Aude et du canal du Midi. Certains d'entre eux sont les plus colorés de France !

Contact/Inscription : LPO Occitanie-Aude, Rémi CATALA,
remi.catala@lpo.fr

Matériel d'observation fourni.

lieu : RDV devant la salle polyvalente.



MOBIL'AUDE votre solution de mobilité dans l'Aude



Mobil'Aude, c'est un site web, un site mobile et une application pour smartphone pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l'usage individuel de la voiture et baisser les émissions de gaz à effet de serre. Mobil'Aude concerne les déplacements réguliers (travail, loisirs, études), ainsi que les déplacements occasionnels comme pour se rendre à une animation.

Les organisateurs d'évènements peuvent créer une page pour présenter leur animation et créer un lien direct depuis leur propre site.

Sans commission, inscription gratuite, Mobil'Aude, un site et une appli, conçus pour être accessibles à tous.

Inscrivez-vous sur mobil.aude.fr et téléchargez gratuitement l'application sur :





Afin de faciliter les déplacements des personnes en situation de fragilité, les villages de Tuchan et Paziols ont mis en place un Service d'Accompagnement Solidaire (S.A.S).

Au-delà d'apporter une aide à la mobilité, cette initiative est aussi l'occasion de créer du lien social !

C'EST POUR QUI ?

Pour tous les habitants de Tuchan et Paziols en situation de fragilité sociale, géographique, économique, numérique, qui ne peuvent se déplacer sans aide, ou ne disposent pas de moyens de transport.

C'EST POUR QUELS DEPLACEMENTS ?

Les rendez-vous administratifs, aux restos du cœur, pôle emploi, visite à des proches, au cimetière, chez le vétérinaire, courses dans les magasins locaux, participation à la vie locale.

Les déplacements pour des rendez-vous médicaux qui ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie.

COMMENT CELA FONCTIONNE-T'IL ?

- Les bénéficiaires du transport et les accompagnateurs signent une charte et un règlement qu'ils s'engagent à respecter.
- Les accompagnateurs, originaires de Tuchan ou Paziols sont indemnisés selon le barème fixé par l'Etat de 0,324 € le kilomètre.
- Une permanence téléphonique est organisée par les élus des communes, chaque lundi matin de 9h00 à 12h00 pour la prise de rendez-vous.
- Les rendez-vous sont organisés en fonction du planning fourni par les accompagnateurs.
- Les villes et villages desservis sont prédéterminés. Ceux-ci ont été choisis en fonction des services proposés.

Le Service d'Accompagnement Solidaire fonctionne grâce aux élus des deux communes, et au soutien du département de l'Aude, de Mobil'Aude, du Parc Naturel Régional Corbières Fenouillèdes, et de l'association Axpérience.

Vous disposez d'un véhicule et voulez rejoindre la flotte solidaire ? Vous souhaitez bénéficier du service ?

Contacts et renseignements : Mairie de Paziols au 04 68 45 40 91 ou Mairie de Tuchan au 04 68 45 51 00



« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »



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 COLLECTIFS GRATUITS** sont ainsi organisés chaque mois à l'**Espace Seniors Corbières Minervois** sur des thématiques définies afin de vous permettre de vous familiariser à l'usage du numérique et vous permettre de gagner en autonomie dans vos démarches administratives,

UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL pourra également vous être proposé pour être accompagné et être sécurisé dans vos démarches personnelles.

Les prochains rendez-vous :

Mercredi 17 mai

De 9h30 à 12h00 : Atelier « les démarches en ligne : impôts, vie quotidienne... ».

De 13h30 à 17h00 : Accompagnement individuel

Inscriptions obligatoires auprès de l'Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 81

FISCAL - Impôt sur le revenu (IR)

LA CAMPAGNE DÉCLARATIVE IR 2023

La date limite de souscription en ligne de la déclaration de revenus est fixée, pour le département de l'Aude **au 25 mai à 23h59**. La déclaration papier doit être déposée au plus tard le **22 mai à 23h59**, le cachet de la poste faisant foi.

Pour un meilleur accompagnement des usagers, si des besoins en termes d'impôts sont connus, des permanences sur RDV sont possibles :

Sur le site « impots.gouv.fr » « contact » :

Possibilité de RDV téléphonique pour être rappelé au moment souhaité

N° unique national : 0 809 401 401 (gratuit, prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h ou la messagerie sécurisée sur l'espace personnel.

Pour plus d'informations : www.impots.gouv.fr

Permanence de Proximité sur RDV :

MOUTHOMET : le Jeudi 4 mai 2023 de 9h00 à 16h00 à Mouthomet dans les locaux de l'ADHCO.

Sur rendez-vous uniquement au 04 68 70 18 50.

En dehors de cette permanence, accompagnement par l'ADHCO sur rendez-vous au : 04.68.70.18.54, et sans rdv dans le cadre des horaires d'ouverture des 9 POM'S (Point Multi services) Maison France Services.

L'animateur numérique de **l'Espace Seniors**, les Maisons France services de **DURBAN CORBIERES, LEZIGNAN-CORBIERES** et **TUCHAN** peuvent vous assister dans vos démarches en ligne (créer les espaces personnels, perte d'identifiants...) sur les horaires d'accueil habituels.



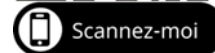
ANNUAIRE DIGITAL DES ASSOCIATIONS PERSONNES AGEES ET PERSONNES HANDICAPEES

Le DÉPARTEMENT a créé un ANNUAIRE DIGITAL des associations PA/PH.

Vous souhaitez devenir bénévole dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap

➤ Retrouvez l'ANNUAIRE DIGITAL des Associations PA/PH : <https://www.aude.fr/annuaire-associations-pa-ph>

Vous recherchez des bénévoles pour votre association, demander l'inscription de votre association dans l'annuaire en contactant votre espace seniors.



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


Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place 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 : 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
MERCREDI 3 Mai 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

 **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 4 MAI 2023
Renseignements et 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**
ATELIER « ANIM'AIDANTS »
RESERVE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES MALADES OU EN PERTE D'AUTONOMIE
MERCREDI 3 MAI 2023 de 14h30 à 16h30
ATELIER 8 SEANCES /UFCV
Inscriptions / renseignements : 04 67 87 80 31
Lieu : Foyer Labatut (1er étage) rue Mato Donos
11 350 TUCHAN