

## 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. En cette période transitoire, l'accueil se poursuit 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

### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

#### CONILHAC-CORBIERES

« LES RECETTES DU BIEN VIEILLIR »

MARDI 7 JUIN 2022 / de 14h30 à 16h30

ATELIER 4 SEANCES / Arcopred

Inscriptions/ renseignements : Mairie

04 68 27 08 15

Lieu : Salle Michel Olive – Place de l'Ancien Lavoir

11 200 CONILHAC MINERVOIS



#### MOUTHOMET

ATELIER « S'AERER LA TETE »

MERCREDI 6 JUILLET 2022 de 10h00 à 16h00

DECOUVERTE DE LA HAUTE VALLEE DE L'AUDE

VISITE GUIDEE DU VILLAGE DE QUILLAN ET ANIMATION  
AU BORD DU LAC

LA JOURNEE /Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu du RDV : Parking de la gare de Quillan -11 500  
QUILLAN

MERCREDI 10 AOUT 2022 de 10h00 à 16h00 :

DECOUVERTE DES HAUTES CORBIERES-VISITE DU  
VILLAGE ET VISITE COMMENTEE DU CHATEAU DE  
BOUISSE

LA JOURNEE /Centre social ADHCO

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu du RDV : Place du village de Bouisse -11 330  
BOUISSE

#### LEZIGNAN CORBIERES

« VIEILLIR D'ACCORD, MAIS YA PAS LE FEU »

MERCREDI 29 JUIN 2022

LA JOURNEE/Association La Façon

De 10h00 à 12h00 : ATELIER THEATRE

Inscription à la mairie : 04 68 27 10 32

De 14h30 à 16h30 : PIÈCE DE THÉÂTRE (ENTRÉE LIBRE)

Lieu : Palais des fêtes, 49 avenue Maréchal Foch,

11 200 LEZIGNAN CORBIERES

#### MOUTHOMET

ATELIER « S'AERER LA TETE »

MERCREDI 8 JUIN 2022 de 10h00 à 16h00

DECOUVERTE DES MARAIS ET SALINS DE GRISSAN-VISITE  
DE LA RESERVE NATURELLE DE STE MARTHE

LA JOURNEE /Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu du RDV : Parking de l'écomusée du salin de  
Gruissan – 11 430 GRISSAN

#### SAINT PIERRE DES CHAMPS

ATELIER INFORMATIQUE PERFECTIONNEMENT  
GÉNÉRATION 11

MARDI 21 JUIN 2022 / de 14h00 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Familles rurales

Inscription : 04 68 43 12 08

Lieu : salle De la Mairie, 7 le Quai 11 220 SAINT  
PIERRE DES CHAMPS

## TALAIRAN

### LE BON USAGE DU MEDICAMENT

MERCREDI 1ER JUIN 2022 / de 14h00 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Brain Up

#### Renseignements et Inscriptions :

Mairie – 04 68 44 00 97

Lieu : Foyer Municipal – Avenue du Termenes (face à la Mairie) 11 220 TALAIRAN



## « JOURNEE INTERNATIONALE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AGEES »

### JEUDI 16 JUIN 13H30- 17H30

#### Théâtre Forum, : FAUT-IL MOTS DIRE ?

Si on n'y prend garde chacun peut, à un moment ou l'autre, devenir maltraitant

#### Deux spectacles présentés par la Cie Mises en Scène

*situation de maltraitance à domicile*

Jeanne est auxiliaire de vie chez Thérèse, hémiparalysée.

Elle ne sait comment réagir face au comportement maltraitant du frère de cette dernière.

*situation de maltraitance en institution.*

André hospitalisé en soins de longue durée suite à un AVC, troubles mnésiques, est en fauteuil roulant.

Corinne aide-soignante surchargée de travail lui impose des soins. Marie, sa collègue n'est pas toujours d'accord avec Corinne

#### 16h30 ou 16h 45 : Gouter

#### Salle Gaston Defferre à l'Hôtel du Département, Allée Raymond Courrière à CARCASSONNE

Pour tous renseignements s'adresser au service action sociale PA-PH

tél : 04 68 11 69 67 ou 04 68 11 69 68



## ATELIER CAP BIEN ETRE : APPRENEZ A MIEUX GERER VOS EMOTIONS AU QUOTIDIEN

En avançant en âge, des événements de la vie peuvent nous rendre plus vulnérables et affecter notre santé changement dans la vie familiale, passage à la retraite, problèmes de santé, aide apportée à un proche, décès d'un proche... Vous vous reconnaissez dans ces situations ? Vous êtes en difficulté pour gérer le stress et les émotions que cela engendre ? La Mutualité Sociale Agricole vous propose de participer à un atelier pour vous permettre d'adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.

Cap Bien-être s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus, agricoles ou non agricoles.

Les ateliers Cap Bien-être sont composés de 5 séances collectives de 2h45 chacune, à raison d'une séance par semaine par groupe de 8 à 10 personnes.

Avec Cap Bien-être vous apprendrez :

- Des techniques à utiliser au quotidien pour gérer votre stress et vos émotions;
- À profiter de moments simples et à cultiver votre bien-être vous-même ou avec les autres.

Le prochain atelier se déroulera à Lézignan-Corbières, les **mardis** de **14h00 à 17h00**.

#### Le mardi 7 Juin 2022

Dans les locaux de la MSA

1 Place Emile Cabrie.

11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

#### Les mardis 14,21 et 28 Juin 2022

Dans les locaux de l'Espace Seniors Corbières Minervoises

2, Chemin de Cantarane

11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

Contact pour renseignements et inscriptions : Sylvia PEZAREIX, MSA Grand Sud - Tél : 04 68 82 65 90



# DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

La 11<sup>ème</sup> édition du programme "Découvrons ensemble les espaces naturels sensibles" propose du 8 avril au 9 Novembre près de 200 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.

**LUNDI 6 JUIN 2022 - 10H À 16H**

## **CUCUGNAN – EQUIPÉ DE SON HEAUME, LE CHEVALIER SURVEILLE QUERIBUS**

**5 KMS / MOYEN**

Carte et boussole en mains, entourés de milieux rocheux reconnus pour leur flore, partageons le territoire de l'aigle royal jusqu'à retrouver le heaume du chevalier.

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

*Prévoir Pique-nique et boussole si possible.*

**lieu :** RDV à l'Office de tourisme du Cucugnan.

**MARDI 7 JUIN – 18H00 À 21H00**

## **FITOU – LE GITE ET LE COUVERT POUR LA BIODIVERSITE**

**FACILE**

Découvrez entre deux collines, un jardin-forêt, refuge de biodiversité et lieu d'expérimentation pour une transition agroécologique.

**Inscription :** Phacélie, Agir pour la biodiversité.

Sophie PASQUER, **06 73 11 52 23**

*Prévoir pique-nique.*

**lieu :** RDV jardin-forêt, à 3 mn à pied du parking de l'église.

**DIMANCHE 12 JUIN - 9H00 À 12H30**

## **FRAISSE DES CORBIERES- LA VALLEE DU PARADIS**

**4 KMS / FACILE**

Chapelle, capitelles, garrigue et pinède sauvage au menu de ce circuit, suivi d'une présentation et d'une dégustation de vins médiévaux.

**Inscription :** Le chemin des jardins, Didier GAZQUEZ, ADHCO, Bastien BRUNION **04 68 45 24 51**

*Matériel d'observation fourni. Dégustation de produits locaux.*

**lieu :** RDV Parking du cimetière.

**SAMEDI 18 JUIN - 14H00 À 17H00**

## **DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE- HISTOIRE D'EAU**

**FACILE**

Découvrez les petites bêtes de la rivière lors d'une animation sur un lieu de baignade au pied d'une citadelle du vertige. Les habitants du Verdoube vous accueilleront chez eux !

**Inscription :** Epops-biodiversité, Manuel BOURRIEU,

**06 41 28 46 74**, epops.biodiversite@gmail.com

**lieu :** RDV moulin de Ribaute, au sud du village.

**DIMANCHE 19 JUIN – 09H00 À 12H00**

## **ST ANDRE DE ROQUELONGUE- LA MYTHOLOGIE DES PLANTES**

**5KMS/MOYEN**

Balade dans la forêt de Fontfroide pour découvrir les légendes liées au monde végétal.

**Inscription :** Je vous emmène, Mickaël FALGUERA,

**06 84 43 82 30**, [jevousemmene@gmail.com](mailto:jevousemmene@gmail.com)

*Possibilité de pique-niquer après la balade.*

**lieu :** RDV Parking de la médiathèque.

**MARDI 5 JUILLET - 09H00 À 11H00**

## **FITOU - LA NATURE A PORT-FITOU**

Les bords d'étangs présentent des qualités naturelles exceptionnelles. Nous avons l'occasion de visiter les berges de Port-Fitou en compagnie d'une spécialiste des insectes qui vous renseignera sur la faune mais aussi la flore de ce site particulier.

**Contact/Inscription :** Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS, **06 73 11 52 23**

**lieu :** RDV parking d'entrée de Port-Fitou.

**MERCREDI 6 JUILLET - 16H00 À 11H00 LE**

**LENDEMAIN**

## **FONTJONCOUSE - BIVOUAC EN GARRIGUE**

**10KMS / MOYEN**

Les bords d'étangs présentent des qualités naturelles exceptionnelles. Nous avons l'occasion de visiter les berges de Port-Fitou en compagnie d'une spécialiste des insectes qui vous renseignera sur la faune mais aussi la flore de ce site particulier.

**Contact/Inscription :** Civam Racines 11, Emmanuelle BERNIER, **06 09 38 68 74**

*Prévoir pique-nique du soir, gourde d'eau, lampe de poche, bonnes chaussures, mousse de camping, duvet, tente si besoin. Petit déjeuner du lendemain offert.*

**lieu :** RDV parking au domaine du Sault, sur la D611, à Thézan des Corbières.

**MARDI 2 AOUT - 09H30 À 12H30**

## **EMBRES ET CASTELMAURE - DES INSECTES DANS TOUS LES COINS**

**2KMS / MOYEN**

Courte balade, les sens en éveil pour repérer les nombreuses petites bêtes qui vivent dans les milieux secs.

**Contact/Inscription :** Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS, **06 81 44 84 70**, [i.carabus@orange.fr](mailto:i.carabus@orange.fr).

*Matériel d'observation fourni.*

**lieu :** RDV parking du foyer communal.

**MARDI 2 AOUT – 18H00 À 21H00**

## **FITOU - L'EAU EST PRECIEUSE, SA PRESERVATION POUR LA BIODIVERSITE**

**FACILE**

Découvrez la gestion de l'eau dans un jardin-forêt : des solutions pour préserver un sol vivant et accueillir la biodiversité.

**Inscription :** Phacélie, Agir pour la biodiversité, Sophie PASQUER, **06 73 11 52 23**

*Prévoir pique-nique.*

**lieu :** RDV jardin-forêt, à 3 mn à pied du parking de l'église.

**VENDREDI 19 AOUT - 10H À 16H**

**FONTJONCOUSE – BALADE BOTANIQUE ET TRANSFORMATION**

**4 KMS / MOYEN**

Découverte des plantes sauvages de la garrigue. Balade le matin et atelier transformation traditionnelle de plantes l'après-midi.

**Contact /Inscription** : Civam Racines 11, Emmanuelle BERNIER, **06 09 38 68 74**

*Prévoir pique-nique pour manger à la ferme.*

**lieu** : RDV parking au domaine du Sault, sur la D611, Thézan des Corbières.

**SAMEDI 20 AOUT - 9H00 À 12H30**

**DAVEJEAN – AU FIL DE L'ETE**

**4 KMS / FACILE**

Partez à la découverte de ces petites bêtes craintes et méconnues, grandes productrices de soie : les araignées.

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

*Matériel d'observation fourni.*

**lieu** : RDV parking à côté de la cave coopérative.

**SAMEDI 20 AOUT - 18H30 À 22H30**

**FEUILLA – INSECTES LE JOUR SCORPIONS LA NUIT**

**2,5 KMS / FACILE**

Le long d'un chemin caillouteux, marchons à la rencontre des insectes. Après le repas tiré du sac, découvrons deux espèces de scorpion en pleine activité.

**Contact/Inscription** : Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS, **06 81 44 84 70**, i.carabus@orange.fr

*Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique et lampe de poche. Apéritif offert.*

**lieu** : RDV parking fléché dans le village.

Ces sorties sont gratuites ouvertes à toutes et tous. La réservation est obligatoire. Cette réservation permettra aux animateurs de pouvoir vous prévenir en cas d'annulation. Pour permettre à d'autres personnes de participer aux rendez-vous, veuillez informer les animateurs en cas d'impossibilité de votre part d'assister à la sortie. Retrouvez toutes les informations sur les espaces naturels sensibles de l'Aude et l'agenda mis à jour sur : [espacesnaturelssensibles.aude.fr](http://espacesnaturelssensibles.aude.fr)

**MARDI 23 AOUT - 18H00 À 21H00**

**FITOU – LE GITE ET LE COUVERT POUR LA BIODIVERSITE**

**FACILE**

Entre deux collines de garrigue, découvrez un jardin forêt sur le Plat de Fitou, refuge de biodiversité et lieu d'expérimentation pour une transition agroécologique : des solutions pour préserver un sol vivant et accueillir la biodiversité.

**Contact/Inscription** : Phacélie, Agir pour la Biodiversité, Sophie PASQUER, **06 73 11 52 23**

*Prévoir pique-nique.*

**lieu** : RDV au jardin-forêt, à 3 mn à pied du parking de l'église.

**JEUDI 25 AOUT - 20H00 À 23H00**

**TUCHAN – VRAI/FAUX SUR LES CHAUVES-SOURIS**

**2 KMS / FACILE**

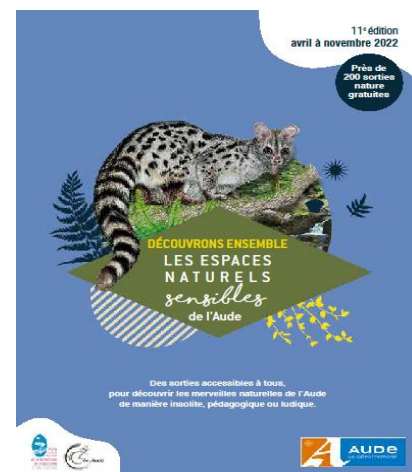
Porte-bonheur pour certains, synonyme de peur pour d'autres, nous transmettent-elles des maladies ? Vous aurez les réponses à vos questions lors d'une balade ludique et nocturne à leur découverte.

**Inscription** : Natura Pirenéus, Carine BOUCABEILLE, **06 79 05 46 64**, naturapireneus@yahoo.com

*Dans le cadre de la nuit internationale de la chauve-souris.*

*Prévoir lampe de poche.*

**lieu** : RDV devant la mairie.



« Mangerbouger.fr » : UN SITE QUI VOUS VEUT DU BIEN



Au sein de chaque pays, les autorités de santé définissent une stratégie pour améliorer ou préserver la santé de leur population, notamment à travers des recommandations alimentaires et d'activité physique. En France, cette stratégie est définie dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (dit PNNS), dont le site officiel « Manger Bouger » rassemble de nombreux conseils pour aider la population à mettre ces recommandations en pratique : recettes, fabrique à menus, planificateur d'activités sportives, etc.

Pour rester en forme longtemps il est important de bien manger mais aussi de bouger au quotidien. Pratiquer une activité physique protège de certaines maladies (hypertension artérielle, diabète, ostéoporose...) contribue à préserver l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral ! Que de bonnes raisons pour profiter du retour des beaux jours pour bouger !!

Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique chaque semaine ? Et avec quelle intensité ? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et consultable sur :

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite>



# Actualités !

## FEPEM (Fédération Particulier Employeur) : Information collective sur l'emploi en direct d'une aide à domicile



### Les droits et devoirs du particulier employeur

Séniors, ou particuliers employeurs : vous voulez vous faire aider à domicile ? Participez à notre réunion d'information et renseignez-vous sur le contrat de travail, les congés payés, les absences, la rupture du contrat, Les aides financières...

#### Informez-vous :

A l'Espace Séniors  
Corbières Minervois  
Mardi 7 Juin de 14h à 16h  
2 chemin de Cantarane  
11 200 Lézignan Corbières

#### Inscription (nombre de places limité)

04 68 27 89 80  
escorbieres@au.de.fr

Cette action vous est proposée dans le cadre d'un partenariat entre :



Elle se déroulera dans le respect des normes sanitaires en vigueur

Une initiative de :



Le Mardi 7 Juin de 14h00 à 16h00 – « L'emploi à domicile les droits et devoirs des employeurs »

Dans les locaux de l'Espace Séniors Corbières Minervois 2 Chemin de Cantarane à Lézignan Corbières, venez rencontrer un conseiller de Particulier Emploi qui vous communiquera des informations sur les métiers du domicile, la rémunération, la déclaration, les aides financières, le CESU...et répondra à vos questions sur l'emploi direct.

Cette réunion d'information s'adresse aux particuliers employeurs, futurs particuliers employeurs, mais aussi à tout proche aidant d'une personne de 60 ans souhaitant avoir des informations pour obtenir de l'aide à domicile.

Inscriptions auprès de l'Espace Séniors : 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 83



## « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



moisenior  
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Séniors  
du Département de l'Aude



### Senior connecté : Oui mais @ccompagné

Animé par  
La MSA SERVICES GRAND SUD

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 gratuits vous sont proposés en cours collectifs afin de vous familiariser à l'usage du numérique et vous permettre de gagner en autonomie dans vos démarches administratives. Les séances s'adaptent à votre niveau...

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »

QUOTIDIEN ATELIER



DATE
15 Juin 2022
LIEU
09h30 Lézignan- Corbières Espace Séniors 2 Chemin de Cantarane
INFOS
Atelier gratuit sur inscription à l'Espace Séniors au: 04.68.27.89.80 Proposé par msa SERVICES GRAND SUD

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 COLLECTIFS GRATUITS** sont organisés chaque mois à l'**Espace Séniors 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.

Des tablettes tactiles pourront être mises à votre disposition, vous pouvez également, si vous le préférez, apporter votre matériel : smartphone, tablette, ordinateur...Attention une inscription est obligatoire pour participer aux ateliers !

Les prochains rendez-vous :

**Mercredi 15 Juin de 9h30 à 12h00 : Atelier Retraite** : Création de son espace personnel sur l'Assuranceretraite.fr, et/ou sur le site de son assurance retraite complémentaire.

Un accompagnement pourra également vous être proposé pour réaliser d'autres démarches administratives en ligne ( Compte AMELI, etc...).

**Lundi 11 Juillet de 9h30 à 12h00 : Spécial Atelier vie quotidienne**: contrat assurance, téléphone, gestion des abonnements, et comptes clients...ou toute autre démarche administrative en ligne.

Inscriptions auprès de l'Espace Séniors : 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 83

L'Espace Seniors Corbières Minervois accueillera le 18 Juillet de 10h00 à 11h15 un animateur de l'Assurance Retraite afin de conseiller les personnes sur les droits à la retraite, les démarches à effectuer et les services en ligne proposés. Cette réunion s'adresse aux actifs souhaitant préparer et demander leur retraite.

Durant cette réunion d'information, les thèmes suivants seront abordés :

Le compte retraite et son contenu

Les modalités de départ

Le calcul de la retraite

Les différents dispositifs à disposition des salariés : retraite anticipée carrière longue, retraite pour handicap, retraite pénibilité, retraite progressive, cumul emploi retraite, surcôte etc,,,

La présentation des services sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

Concernant le dernier point sur les services personnalisés, cette présentation vise à permettre aux participants de réaliser les démarches suivantes :

- Consulter et mettre à jour sa carrière
- Obtenir son âge de départ à la retraite
- Télécharger la liste personnalisée de ses démarches retraite
- Estimer le montant de sa retraite
- Demander sa retraite\*
- Demander sa pension de réversion\*



\*services inter régimes pour la retraite de base et complémentaire

## Utile !

## LES DEMANDES D'HEBERGEMENT POUR PERSONNES AGEES FACILITEES VIA LE PORTAIL « VIA TRAJECTOIRE »

### UN SITE INTERNET FACILITANT LA RECHERCHE D'UN ETABLISSEMENT D'ACCUEIL ET D'HEBERGEMENT

Le portail ViaTrajectoire est un service public, gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé.

Financé par l'Agence Régionale de la Santé et soutenu par le Département de l'Aude, ce service est désormais accessible aux particuliers dans l'Aude et permet de déposer en ligne et/ou de suivre sa demande d'hébergement auprès d'un établissement spécialisé.

Via trajectoire peut vous aider à trouver par exemple la ou les maisons de retraite qui correspondent à vos critères. Un seul formulaire dématérialisé suffit pour adresser votre demande à toutes les structures de votre choix en un clic !

Ce service vous permet non seulement de faire votre demande en ligne mais aussi de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre demande. Le site propose à toute personne qui cherche une place :

- un annuaire national des établissements d'hébergement pour personnes âgées
- une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- le formulaire unique national de demande d'admission,
- la transmission sécurisée des données médicales.

Vous pouvez télécharger la brochure d'utilisation de Via Trajectoire pour les personnes âgées dépendantes via l'URL de la page dédiée sur le site du département de l'Aude : <https://www.aude.fr/demande-hebergement-portail-via-trajectoire>

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

## 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 : 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 9 JUIN 2022

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, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES

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

### ATELIER BIEN ETRE, RELAXATION ET TEMPS D'ECHANGES

Un après-midi par mois / 14h30-16h30

MERCREDI 8 JUIN 2022, LUNDI 4 JUILLET

Inscription : Espace Seniors au 04 68 27 89 83

Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Lézignanais – 2 chemin de Cantarane- 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



## moiaidant.aude.fr : l'AUDE DEPARTEMENT PILOTE EN MATIERE D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Le Département de l'Aude, dans le cadre de sa convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, avait pour projet, à l'horizon 2022, d'apporter un soutien renforcé aux aidants à travers la création d'un site internet centralisant les services mis à leur disposition sur le territoire audois.

Un partenariat s'est ainsi noué, avec l'Union départementale des associations familiales (UDAF11) et la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, qui aboutit à l'ouverture mi novembre 2021 du site web [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr), une véritable boîte à outils qui comprend une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois. Le site [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) s'adresse à tous les aidants. Conjoint, enfant, parent, ami...

toute personne qui vient régulièrement en aide à une personne dépendante, qu'elle soit âgée et/ou handicapée. Cette aide peut être un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne (s'habiller, se laver, cuisiner, entretenir son logement...) ainsi que dans les démarches administratives, financières ou le suivi de la santé. Beaucoup l'ignorent, mais ils sont aidants.

Le site fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) sont vérifiées et mises à jour régulièrement, avec l'appui du Site d'information et de soutien aux aidants familiaux de l'Aude (SIAFF).

Vous aidez un proche âgé ou en situation de handicap ?

Le Département lance un site internet pour vous accompagner.

# Rendez-vous sur [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr)

# ACTUALITÉS # SOLUTIONS # ÉVÈNEMENTS # AIDES

UDAF Caisse de l'Aude Ma Boussole Aidants Aude