

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.
L'espace Seniors vous accueille sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

Rappel ! Les personnes recevant la lettre d'information de l'Espace Seniors version 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 : escorbieres@aude.fr

L'agenda

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

BOUTENAC
ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION » Session Perfectionnement
VENDREDI 9 DECEMBRE 2022 / de 9h00 à 12h00
ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services
Inscriptions : Msa Services 04 68 11 77 33
Lieu : Salle polyvalente
Rue du Foyer – 11 200 BOUTENAC

ORNAISONS
ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »
VENDREDI 9 DECEMBRE 2022 / de 14H à 17h00
ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services
Inscription à la mairie : 04 68 27 09 77
Lieu : Salle des associations de la bibliothèque- 12 avenue des Corbières – 11 200 ORNAISONS

MOUTHOMET
ATELIER NUMERIQUE
Réunion d'information et inscription :
LE JEUDI 22 DECEMBRE 2022 à 10h00
LES SEANCES DE L'ATELIER SE TIENDRONT DE JANVIER A AVRIL 2023 (MARDIS ET JEUDIS MATINS DE 10H00 à 12H00)/ Adhco
Renseignements : 04 68 45 24 54

Toutes les activités sont GRATUITES

A L'ETAPE NUMERIQUE DE DURBAN CORBIERES EN DECEMBRE

Afin de vous aider à vous familiariser avec internet, l'étape numérique vous propose des ateliers informatiques collectifs gratuits. Voici le programme du mois de décembre :

Judi 1er décembre 14h00 à 15h15 : Apprendre à faire une recherche sur internet

Mardi 6 décembre de 10h00 à 11h15 et Jeudi 8 décembre de 14h00 à 15h15 : La cybersécurité, attention aux arnaques sur internet !

Mardi 13 décembre de 10h00 à 11h15 et Jeudi 15 décembre de 14h00 à 15h15 : Achat et vente sur Vinted, Le bon coin...

Les ateliers se déroulent dans les locaux de L'Etape Numérique, 1 chemin de la Passerelle- 11 360 DURBAN-CORBIERES.

Pour plus d'informations et/ou inscription appelez le 06 77 39 60 08 ou **inscrivez vous directement** au bureau de poste.

Le 5 décembre est la **Journée internationale des bénévoles et des volontaires**.

Mises à mal par ces 2 années de pandémies, les associations sont en souffrance et peinent à (re)trouver des bénévoles. Elles ont sollicité le Département de l'Aude pour les aider à mobiliser le public toutes générations confondues.

Les objectifs de cette journée sont de :

- Célébrer l'engagement des bénévoles,
- Mettre en lumière les réalisations des associations,
- Encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévoles notamment auprès des personnes âgées/ personnes handicapées.

Dans le cadre de cette Journée, le Département de l'Aude propose un Forum du Bénévolat Solidaire pour les associations **œuvrant auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap**.

Celui-ci aura lieu **le lundi 5 décembre de 14h à 17h à l'Hôtel du Département – Salle Gaston Defferre – Allée Raymond Courrière à CARCASSONNE**, il est destiné au grand public, l'entrée est libre et ouverte à tous, le programme est le suivant :

- 14H - **Mot d'accueil par Mme Séverine MATEILLE**, vice-présidente du département de l'Aude en charge de l'autonomie et du handicap
- 14h30 – **Théâtre-forum** « Bénévolat forever » par la Compagnie à Trois Branches d'Oc
- 15h45 – **Témoignages** de jeunes volontaires en service civique sur le programme national « Solidarité Seniors » en partenariat avec l'association Unis-Cité
- 16h – **Accès libre aux stands associatifs**
- 16h30 – **Goûter** offert par le Département

FORUM DU BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE

pour les associations œuvrant auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

THÉÂTRE, STANDS, TÉMOIGNAGES...

LUNDI 5 DÉCEMBRE
de 14 h à 17 h

BÉNÉVOLES !

pourquoi pas vous ?

ENTRÉE LIBRE
OUVERT À TOUS

Interventions traduites
en langue des signes française



FORUM DU BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE

pour les associations œuvrant auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

PROGRAMME

BÉNÉVOLES !

Pourquoi pas vous ?

14 H **Mot d'accueil par Séverine Mateille**, vice-présidente du Département de l'Aude en charge de l'autonomie et du handicap.

14 H 30 **Théâtre-forum** «Bénévolat forever» par la Compagnie à Trois Branches d'Oc.



15 H 45 **Témoignages** de jeunes volontaires en service civique sur le programme national « Solidarité Seniors » en partenariat avec l'association Unis-Cité.

16 H **Accès libre aux stands associatifs.**

16 H 30 **Goûter** offert par le Département.



OUVERTURE D'UNE PERMANENCE C.S.A.P.A ACCUEIL INFO ADDICTION A LEZIGNAN CORBIERES

POUR TOUTE PERSONNE TOUCHEE DE PRES OU DE LOIN PAR LA QUESTION DES ADDICTIONS (CONSOMMATEUR, ENTOURAGE, PROFESSIONNEL...).

En septembre dernier, le Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie a ouvert une permanence à Lézignan-Corbières, dans les locaux de Lézi'Conseils, 7 Cours de la République.

Chaque **1ers** et **3èmes mardis** du mois, une équipe pluridisciplinaire vous accueille, **sur rendez-vous**, pour vous accompagner dans une démarche de soin relative à la consommation de substances **licites** (tabac, alcool), **illicites** (cannabis, héroïne, cocaïne...) **associées** (médicaments) ou **aux addictions sans substances** (jeux, cyber addictions, paris en ligne, achats compulsifs...).

Ce service est anonyme, gratuit et confidentiel.

Des questions ? Besoin d'en parler ? De l'aide pour arrêter ? N'hésitez pas ! Prenez rendez-vous au **06 79 31 07 18**.

Les prochaines dates des permanences : Mardi 6 décembre 2022, Mardi 3 et 17 Janvier 2023.



« SENIOR CONNECTE : OUI MAIS @CCOMPAGNE »



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 séniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises 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^{ème} mercredis du mois à l'**Espace Seniors Corbières Minervois** :

- Un atelier **collectif le matin** axé sur une thématique particulière.
- Un accueil **en 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 en individuel se fait uniquement sur rendez-vous.

Prochaine séance : Le mercredi 14 Décembre 2022

de 9h30 à 12h00 : Atelier collectif sur inscription : « Communiquer avec les outils d'aujourd'hui : les réseaux sociaux, visioconférence... »

De 13h30 à 17h00 : Accompagnement individuel sur RDV

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

A noter



MJC DE LEZIGNAN CORBIÈRES : ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

Dans le cadre de son Espace de vie sociale, qui est ouvert aux habitants, jeunes, familles personnes seules et seniors, la MJC de Lézignan-Corbières propose des ateliers et accompagnements numériques.

Si certains nécessitent le paiement d'une participation financière, d'autres sont entièrement gratuits comme :

- Les samedis du numérique
- L'Aide aux démarches en ligne : L'aide gratuite aux démarches en ligne est proposée en semaine sur rendez-vous.

Les samedis du numérique ont lieu une fois par mois, de 10h00 à 12h00. Attention ! Il est nécessaire de s'inscrire pour pouvoir y participer.

Prochaine séance :

le samedi 3/12 : « Santé, social (Améli, Caf...). Créez et gérez vos comptes. »

**Informations et inscriptions au : 04 68 27 03 34
25 rue MARAT 11 200 LEZIGNAN CORBIÈRES**

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'Espace de vie sociale qui vous communiquera l'agenda 2023 des activités ou animations proposées autour du bien-être, de la convivialité et des échanges.



« SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE : FAITES VOUS TESTER »

Mercredi 30 Novembre prochain, de 8h00 à 12h00, sur le marché de Lézignan-Corbières, un dépistage du diabète gratuit sera organisé (cf affiche ci-contre).

Le diabète est une maladie chronique qui se manifeste par un taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie). Le type 1, insulino-dépendant, touche généralement une population jeune alors que le diabète de type 2 non insulino-indépendant se rencontre principalement chez les personnes âgées de plus de 45 ans.

En France, plus de 3 millions de personnes sont touchées par le diabète. Un quart des malades sont âgés de plus de 75 ans.

Les personnes âgées sont davantage concernées par le diabète de type 2. Mais, elles peuvent aussi souffrir de diabète de type 1.

Cette maladie peut engendrer des complications sévères, d'autres pathologies ainsi qu'une perte d'autonomie.

Il est important de se faire tester ! Venez nombreux !



DÉPISTAGE DU DIABÈTE (GRATUIT)

**MERCREDI 30 NOVEMBRE 2022
DE 8H À 12H
MARCHÉ DE LÉZIGNAN CORBIÈRES**



La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de l'Alaric, en partenariat avec l'Assurance Maladie et la Mutualité Française, vous propose un dépistage rapide et gratuit du diabète, directement au sein du marché. N'hésitez pas à venir vous faire tester !



Nouveau !

CCRLCM : PERMANENCES AUTOUR DE L'AMELIORATION DE L'HABITAT

DEPUIS PLUSIEURS MOIS DES PERMANENCES D'INFORMATIONS SUR L'AMELIORATION DE L'HABITAT SONT MISES EN PLACE PAR LA COMMUNAUTE DE COMMUNES CORBIERES REGION LEZIGNANAISE CORBIERES MINERVOIS (CCRLCM) AU PROFIT DES HABITANTS DU TERRITOIRE

Le Programme d'Intérêt Général de lutte contre la précarité énergétique « [Mon Coach Eco-Logis](#) » est piloté par le Département de l'Aude, avec le soutien de l'État, de l'Agence nationale de l'habitat et du programme Habiter mieux. Il est animé sur notre territoire par Oc'teha : C'est un dispositif d'aide destiné à accompagner les propriétaires à faibles ressources dans leur projet de travaux d'économies d'énergie avec une assistance technique, financière et administrative. C'est un service gratuit. Les conseils et préconisations de travaux sont faits en toute indépendance. Avec « Mon coach éco-logis », vous bénéficiez de conseils et d'un accompagnement gratuits pour effectuer des travaux de rénovation énergétique de votre logement, depuis la phase de diagnostic jusqu'au montage des dossiers de demande de subventions.

Les permanences sur rdv mises en place du le territoire de la CCRLCM :

-le 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois de 9h00 à 12h00 au siège de la CCRLCM

-le 2^{ème} mercredi du mois de 9h00 à 12h00 à Laroque de Fa

-le 4^{ème} mercredi du mois de 9h00 à 12h00 à Fabrezan

La communauté de communes prend en charge 200 € par dossier de travaux validé.

Renseignements et prise de rendez-vous : Oc'teha - 04 49 01 40 00

Le Conseil en Architecture Urbanisme et Environnement (CAUE) : guichet « ma prime rénov' »

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation énergétique proposée par FranceRénov', calculée en fonction de vos revenus et du gain écologique des travaux. Avant de déposer votre demande, vous avez la possibilité via le CAUE, de consulter un Conseiller France Rénov'. Ces conseillers énergie répondent à vos questions sur la rénovation énergétique, les économies d'énergie, les énergies renouvelables, les projets de construction ainsi que les aides financières, que ce soit sur rendez-vous ou bien par téléphone, du lundi au vendredi. Les conseillers reçoivent également sur rendez-vous dans les permanences de la CCRLCM :

Les permanences sur rdv mises en place sur le territoire de la CCRLCM :

-le 2^{ème} mercredi du mois de 9h00 à 12h00 à Lézignan au siège de la CCRLCM

-le 4^{ème} mercredi du mois de 9h00 à 12h00 à la mairie de Laroque de Fa

Renseignements et prise de rendez-vous : CAUE - 04 68 11 56 26

L'Agence Départementale pour l'Information sur le Logement de l'Aude (ADIL11)

Louer, acheter, construire, faire des travaux...les conseillers de l'ADIL répondent gratuitement et en toute objectivité à toutes vos questions liées au logement. Ils vous apportent des réponses complètes et adaptées à votre situation.

L'ADIL 11 a pour vocation d'offrir au public un conseil juridique, financier et fiscal sur toutes les questions relatives à l'habitat. Elle exerce son activité dans les principes de gratuité, de neutralité, d'objectivité et d'indépendance.

L'ADIL11 conseille et informe les particuliers sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales du logement et est compétent dans les domaines de la **LOCATION**, en matière de **QUALITE de L'HABITAT**, **FISCALITE**, **ACCESSION A LA PROPRIETE**, **COPROPRIETE**, **ASSURANCES**, **URBANISME** pour tout ce qui concerne vos **DIFFICULTES FINANCIERES LIEES AU LOGEMENT OU D'ACCES AU LOGEMENT**, pour les **TRAVAUX DE RENOVATION**, **D'AGRANDISSEMENT**, **D'ADAPTATION**.

les permanences sur rdv mises en place sur le territoire de la CCRLCM :

Le 1^{er} mardi du mois selon un rythme trimestriel.

Laroque de Fa 9 h00 à 12h00

Lagrasse 14h00 à 17h00

Canet 9h00 à 12h00

Tourouzelle 14h00 – 17h00

Thézan 9 h00 à 12h00

St Laurent de la Cabrerisse 14h00 à 17h00

Renseignements et prise de rendez-vous : 04 68 11 56 20

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.
 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
GRUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS
1 journée par mois / 9H00 à 12H00 et de 14h00 à 17h00
5 JANVIER 2023
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-ETRE
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue
Un après-midi par mois / 14h30-17h00
LUNDI 5 Décembre 2022
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



AIDÉS, AIDANTS, AIDONS !



Le **MAGAZINE VIDEO DES AIDANTS FAMILIAUX DE L'AUDE ET D'AILLEURS # 2** est un webmédia social proposé par le collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles; il vient de paraître, consacré au besoin de **soutien psychologique des aidants familiaux**.

Nous vous invitons à le découvrir, il part à la rencontre des aidants et leur donne la parole pour identifier leurs besoins réels, leurs questionnements, les solutions pragmatiques qu'ils ont eux-mêmes expérimentées. Il se veut un lien interactif incitant à partager des commentaires, proposer des solutions ou des idées de sujets à traiter. Un pont entre la vie réelle des personnes aidées, aidantes et les professionnels qui les soutiennent et les accompagnent. Nous souhaitons ce magazine utile à rompre l'isolement et renforcer les solidarités.

Plus d'information sur le site : <https://siaff-aude.blogspot.com>

