

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES-MINERVOIS

Madame, Monsieur,

Le printemps est là, les jours allongent...c'est le moment de s'occuper de soi, de sortir, de profiter des ateliers de prévention, conférences ou autres ! N'oubliez pas, pour participer aux ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable, car les places sont limitées....

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : escorbieres@aude.fr

L'Espace seniors Corbières-Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, et de 14h à 17h.

L'AGENDA

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

Des ateliers financés par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

ALBAS

ATELIER « PILATES ET RELAXATION »

JEUDI 11 AVRIL 2024 / de 10h30 à 11h45

REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

ATELIER 11 SEANCES / Association Siel Bleu

LES JEUDIS DE 10h30 à 11h45

Renseignements au : 06.69.75.44.92 (Gauthier CAZE)

Lieu : Foyer municipal, rue de Malpetto
(sous la mairie) 11360 ALBAS

SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE

ATELIER « BRAIN GYM ET CIE POUR LA FORME ET LE MORAL »

VENDREDI 5 AVRIL 2024 / à 16h

REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

ATELIER 18 SEANCES/ Violaine MAINCENT

Renseignements au : 06 81 76 84 02

Lieu : Mairie 35 rue de la Mairie
11200 SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE

FRAISSE DES CORBIERES

« ETAPE NUMERIQUE A BORD DU PROXI

**BUS » ATELIER NUMERIQUE ORDINATEUR,
TABLETTE, SMARTPHONE**

LUNDI 8 AVRIL 2024 / de 14h à 15h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES LUNDIS de 14h à 15h30

Inscription auprès de la Mairie : 04 68 45 91 76

Lieu : 7 Grand Rue (devant la mairie) 11360
FRAISSE DES CORBIERES

TUCHAN

**ATELIER « PERCEP'SENS : MÉMOIRE,
SANTÉ ET BIEN ÊTRE POUR LES
PERSONNES AGÉES DE 60 ANS ET PLUS »**

JEUDI 18 AVRIL 2024 / de 14h à 15h45

**Conférence, présentation de l'atelier et
inscription**

ATELIER 10 SEANCES / IREPS Sport

Renseignements : 06 40 45 10 31 (Audrey Brun)

Lieu : Salle Jean Jaurès – 11350 TUCHAN

MOUTHOMET / HAUTES CORBIERES

ATELIER « GARDONS LE SOURIRE »

MERCREDI 3 AVRIL 2024 /de 9h à 16h

**SORTIE A LEZIGNAN-CORBIERES : VISITE DE LA MJC
(ACTIVITES DECOUVERTE) ET DU MUSEE NUMERIQUE**

Centre social ADHCO - Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu du RDV : devant le centre social 23 rue de la gare
– 11330 MOUTHOMET





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



CASCASTEL-DES-CORBIERES

ATELIER NUMERIQUE TABLETTES SENIORS

JEUDI 4 AVRIL 2024 / de 14h à 16h

ATELIER 8 SEANCES / *Familles Rurales*

LES JEUDIS de 14h à 16h

Inscription auprès de la mairie : 04 68 45 90 78

Ou par mail : secretariat@mairie-cascastel.fr

Matériel mis à disposition si nécessaire

Lieu : Salle municipale 215 avenue André Cournède
11360 CASCASTEL-DES-CORBIERES



TERMES

ATELIER NUMERIQUE TABLETTES OU ORDINATEURS SENIORS

JEUDI 4 AVRIL 2024 / de 10h à 12h

ATELIER 8 SEANCES / *Familles Rurales*

LES JEUDIS de 10h à 12h

Inscription au : 04 68 71 49 78 / Familles Rurales de l'Aude

Ou par mail : famillesruralesfd11@hotmail.fr

Matériel mis à disposition si nécessaire

Lieu : Salle du Conseil municipal, 2 camin dal moulin
11330 TERMES



DAVEJEAN

« ETAPE NUMERIQUE PROXI BUS » ATELIER NUMERIQUE ORDINATEUR, TABLETTE, SMARTPHONE

LUNDI 8 AVRIL 2024 / de 10h à 11h30

ATELIER 10 SEANCES / *Association La Douce Heure*

LES LUNDIS de 10h à 11h30

Inscription auprès de la Mairie : 04 68 70 04 22

Ordinateurs et tablettes mis à disposition

Lieu : Le bus sera stationné devant la mairie 11330
DAVEJEAN

A NOTER



CAFE PAPOTE : UN ENDROIT OÙ SE (RE)TROUVER...

Et si on se retrouvait pour papoter ? Pour échanger autour d'un café, d'une tisane sur ses envies, ses difficultés, sa place de grand-parent, sa vie de couple, son isolement, les traces du temps qui passe....toutes ces choses de la vie, tout simplement...

Rejoignez-nous le **lundi 8 avril de 14h à 16h** dans un espace d'accueil chaleureux, où la parole est libre, où vous trouverez une écoute attentive et bienveillante.

Une bulle d'échanges, en toute légèreté, où le temps vous appartient, et où vous pourrez aborder les thèmes qui vous tiennent à cœur et partager un moment de convivialité.

Gratuit, sur réservation auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois au : **04 68 27 89 80** ou escorbieres@aude.fr

Lieu du café Papote : Espace Seniors Corbières Minervois, 2 chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES



ET SI ON SE RETROUVAIT POUR PAPOTER ?

POUR ECHANGER AUTOUR D'UN CAFE, UNE TISANE, SUR VOS ENVIES, VOS DIFFICULTES, VOTRE VIE QUOTIDIENNE, VOTRE PLACE DE GRAND PARENT, DE CONJOINT, VOTRE COUPLE, VOTRE ISOLEMENT...OU SUR LES CHOSES DE LA VIE TOUT SIMPLEMENT !

PLACES LIMITEES. RESERVE AUX SENIORS
Animé par Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale

DATE

LUNDI

8

Avril 2024

14h00 à 16h00

LIEU

LEZIGNAN
CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de
Cantarane

INFOS

Gratuit sur inscription à
l'Espace Seniors au :
04.68.27.89.80 ou
escorbieres@aude.fr

En partenariat avec la
Maison départementale de
la Solidarité de Lézignan
Corbières



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





Centre d'examens de santé
CPAM des Pyrénées-Orientales
Antennes Aude, Hérault, Pyrénées-Orientales

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : DES EXAMENS ET RENCONTRES « CAFE SANTE »

L'offre de services d'Éducation en santé proposée par le Centre d'Examens de Santé vise à aider les assurés à être acteurs de leur santé, en proposant des actions pour la maintenir ou l'améliorer.

Si vous êtes assuré(e) du régime général, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Cet examen vous permettra de faire le point sur votre santé, vos droits, etc..

les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois une permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, 15 Boulevard Pasteur à Lézignan-Corbières.

Pour prendre rendez-vous, l'inscription est possible sur [Doctolib](https://doctolib.fr), à l'adresse mail suivante : ces.siteaude@assurance-maladie.fr ou par téléphone au 04 68 35 99 00.

Le Centre d'Examens de Santé organise également **des rencontres autour de la santé**, le « **Café Santé** » ayant pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle... Ces ateliers sont gratuits mais sur inscription auprès de votre Espace seniors (places limitées) et animés par des professionnels de santé.

Si vous êtes intéressés pour participer à un atelier, **vous avez la possibilité de vous inscrire** directement auprès de votre Espace Seniors aux séances proposées.

CAFE SANTE D'AVRIL

MERCREDI 24 AVRIL 2024 DE 14H A 16H :

ALIMENTATION : CONCILIER LE CŒUR ET LA RAISON

à LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors
Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Aude, présidée par le Département, propose chaque année de nombreuses actions en direction des seniors, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR**. Depuis 2022, un partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD** est financé pour mettre à disposition un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces seniors. Les ateliers collectifs et accompagnements individuels sont proposés **les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois** (possible changement en cas de vacances scolaires).

ATELIERS THEMATIQUES COLLECTIFS :

VENDREDI 5 AVRIL 2024 DE 9H30 À 12H : LES PRÉALABLES AUX DÉMARCHES EN LIGNE : CRÉATION D'UNE ADRESSE MAIL SÉCURISÉE, AMÉLI, MOTS DE PASSE SÉCURISÉS, SCANNER ET ENVOYER UN DOCUMENT PAR MAIL

MERCREDI 17 AVRIL 2024 DE 9H30 À 12H : OUTILS DOMOTIQUES OU OBJETS CONNECTÉS, CES APPAREILS QUI NOUS VEULENT DU BIEN ET SIMPLIFIENT NOTRE QUOTIDIEN !

Pour toutes les questions autour de **l'usage du numérique**, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL** :

VENDREDI 5 ET MERCREDI 17 AVRIL 2024 de 13h30 à 17h

Inscription et renseignements : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 / escorbieres@aude.fr

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN CORBIERES



INFORMATION ET SENSIBILISATION DES SENIORS FACE AUX ARNAQUES A SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE

Dans le cadre de la convention « **Tranquillité seniors** » liant la **Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors Corbières Minervois et la commune de Saint Laurent de la Cabrerisse est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre. **Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet...** Tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Jeudi 25 avril 2024 de 14h à 16h à SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE

Lieu : Foyer Jean Bonnafous – 6 Place de la mairie

Entrée libre et gratuite

Renseignements au : 07 70 24 07 36 (Mme DAYER)

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la **GENDARMERIE NATIONALE**

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors Corbières Minervois et la commune de Saint Laurent de la Cabrerisse est proposée aux personnes de plus de 60 ans. Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Une inscription à un atelier informatique « surfer sur internet en toute sécurité » sera proposée à l'issue de la réunion (places limitées).

DATE

JEUDI
25
AVRIL 2024

14h00 à 16h00

LIEU

ST LAURENT
DE LA
CABRERISSE

Foyer Jean Bonnafous
6 Place de la mairie

INFOS

Entrée libre et gratuite

En partenariat avec la commune de Saint Laurent de la Cabrerisse

Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude
Renseignements au 07 70 24 07 36 (Mme DAYER)

Il sera ensuite proposé de **poursuivre sur la thématique de la sécurité sur internet, en participant à un atelier informatique « surfer sur internet en toute sécurité »** animé par MSA Services le **mardi 30 avril de 9h30 à 12h**. Les inscriptions seront prises par l'Espace Seniors à l'issue de la réunion.

HABITAT & SÉCURITÉ

MAPRIMEADAPT' : L'AIDE POUR ADAPTER LE LOGEMENT

MaPrimeAdapt' est la nouvelle aide en faveur de l'adaptation des logements au vieillissement. A compter du 1er janvier 2024, MaPrimeAdapt' devient l'aide à la pierre unique sur tout le territoire en lieu et place des aides actuelles de l'Anah, de la CNAV et du Crédit d'impôt. Son objectif est **DE FACILITER LA RÉALISATION DE TRAVAUX D'AUTONOMIE** permettant, aux personnes qui le souhaitent, de pouvoir rester dans leur domicile le plus longtemps possible et en toute sécurité.

Cette aide concerne **les personnes de plus de 60 ans en situation de handicap, les personnes de 70 ans et plus, sans condition de perte d'autonomie, propriétaire occupant de leur logement ou locataire dans le parc privé**. En fonction des ressources du bénéficiaire, elle peut financer 50% ou 70% du montant des travaux d'adaptation.

Le recours à un accompagnateur dit « AMO » (Assistant à Maîtrise d'Ouvrage) est obligatoire. Il réalise un diagnostic de vos besoins, construit un projet de travaux adapté, aide à monter votre dossier pour mobiliser les aides financières et vous accompagne tout au long de votre projet.

Renseignements auprès de l'ADIL (Agence départementale d'information sur le logement) au **04 68 11 56 20**.



Des critères d'éligibilité simples

Personnes âgées de plus de 70 ans sans condition de GIR

Résidence principale sans condition d'ancienneté

Personnes âgées de 60-69 ans (GIR 1 à 6)

Propriétaire occupant ou locataire du parc privé

Personnes en situation de handicap sans condition d'âge

Sous condition de ressources (revenus modestes et très modestes)



Adaptation de la salle de bain

- Installation d'une douche de plain-pied en remplacement d'une baignoire ou d'une douche non adaptée
- Rehausse des toilettes
- Pose de carrelage ou revêtement antidérapant
- Mise en place d'un lavabo adapté
- Pose de barres d'appui et mains courantes



Accessibilité du logement

- Création d'une rampe d'accès
- Installation d'un monte-escalier
- Installation d'un ascenseur
- Installation d'un monte-personne ou plate-forme élévatrice
- Amélioration de la circulation intérieure - Élargissement de passages
- Aménagement d'une pièce



Autres travaux y compris extérieurs

- Création d'une pièce supplémentaire
- Création d'une unité de vie
- Installation de meubles pour personnes à mobilité réduite
- Élargissement ou aménagement de parking
- Aménagement du cheminement extérieur
- Installation de volets roulants électriques
- Motorisation de volets roulants
- Autonomie/adaptation : autres choix

Bien vieillir avec ICOPE : vous avez votre rôle à jouer !

POUR RESTER EN BONNE SANTE, SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOS FONCTIONS

Limitier le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir est l'un des enjeux majeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé. L' O.M.S a développé le programme ICOPE (Soins Intégrés pour les Personnes Âgées) afin de répondre à cet objectif.

Le programme ICOPE vise à retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les séniors.

Le programme ICOPE, grâce à des outils digitaux simples et rapides, permet au senior de faire le point sur 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique.**

La participation au programme est gratuite.

ALORS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous faites un test simple en 10 mn, seul, avec un proche ou un professionnel de santé. Si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec votre médecin traitant qui pourra proposer des tests plus approfondis.

Vous recevez des conseils personnalisés, en fonction de vos résultats, et une prise en charge personnalisée peut vous être proposée pour entretenir votre audition, stimuler votre mémoire, équilibrer votre alimentation, améliorer votre vision, maintenir une activité sociale et votre moral, préserver votre mobilité.

Tous les 6 mois à un an, le test est à refaire pour vérifier l'évolution de votre situation et préserver votre vitalité. A tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de vos résultats et vous contacte directement ou via votre médecin traitant, si besoin.

Le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur vous allez sur le site « icopebot.botdesign.net ». Sur smartphone il vous suffit de télécharger l'application « ICOPE Monitor » et de vous laisser guider.

Mais vous pouvez également être accompagné gratuitement **par un professionnel formé** qui réalisera votre évaluation.



L'Espace Seniors vous accompagne dans votre démarche, quelle que soit la solution choisie :

- **Vous souhaitez vous auto-évaluer ?** L'animateur numérique de l'Espace Seniors peut vous accompagner à l'occasion d'un rendez-vous individuel pour vous faire découvrir l'application, la télécharger, l'utiliser.
Prochaine date : **le vendredi 5 avril ou le mercredi 17 avril après-midi (13h30 à 17h)** sur rendez-vous.
- **Vous souhaitez que l'évaluation soit réalisée par un professionnel de santé ?** Des demies-journées seront proposées en avril à l'Espace Seniors en partenariat avec la Communauté professionnelle territoriale de santé Alaric. Une infirmière vous fera découvrir le programme ICOPE, et réalisera avec vous gratuitement le test d'évaluation.

Prochaines dates (sur rendez-vous) :

- le Jeudi 4 avril matin (de 8h30 à 12h)
- le lundi 15 avril après-midi (de 13h30 à 17h)
- le lundi 22 avril matin (de 13h30 à 17h)
- le mardi 23 avril après-midi (de 8h30 à 12h)

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois :
[04 68 27 89 80](tel:0468278980) ou escorbieres@aude.fr

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des actions spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider dans vos démarches administratives, vous proposer des solutions de répit. Nous sommes là pour vous.

Actualité

FRANCE PARKINSON

Comité Audois France Parkinson

La ligne téléphonique d'écoute du comité Audois France Parkinson est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes de malades.

Contact : **06 58 30 15 30**

E-Mail : comite11@franceparkinson.fr



Association France Parkinson
18 rue des Terres au Curé
75013 Paris
www.franceparkinson.fr

Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Aide et Accompagnement des proches-aidants

Tous les proches et aidants prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec **un aidant-ressource** formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique. Cette proposition s'inscrit en complémentarité avec les lignes d'information et d'écoute locales des comités, elle ne se substitue en aucun cas à ces dernières.

L'agenda aidant

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 / 14h30-17h
MERCREDI 3 Avril 2024
Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61
Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors - MDS du Léznagnais
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 / de 14h à 17h
JEUDI 18 Avril 2024
Renseignements et Inscription : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03
Lieu : Salle de réunion - Espace Seniors
MDS du Léznagnais - 2 Chemin de Cantarane, LEZIGNAN-CORBIERES



Auprès de votre Espace Seniors

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul ! Financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Corbières-Minervois / Cécile FURET, psychologue

Inscription: Espace Seniors au 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 83

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Corbières-Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES