

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité ! Madame, Monsieur,
L'Espace seniors du Département Corbières Minervoises est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi **sur RDV** de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.
Ci-dessous les actualités du mois de Mars mais aussi des réunions d'information, des groupes de parole et de nouveaux ateliers...

Pour participer aux ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable, car les places sont limitées.

L'agenda

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

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.

BOUISSE

ATELIER « LA MOBILITE TOUS CONCERNES »

LUNDI 11 MARS 2024 / de 14h30 à 16h30

ATELIER 3 SEANCES / FAMILLES RURALES

LES LUNDIS DE 14H30 à 16H30

Inscriptions : 06 43 25 32 73 (Mme DELFOUR)

Lieu : Foyer de la mairie, 17 Avenue Nautas
11 190 BOUISSE

HOMPS

ATELIER « SANTE VOUS BIEN »

MERCREDI 20 MARS 2024 à 14H30 :

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

ATELIER 14 SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - 3 ATELIERS SUR L'ALIMENTATION

Association Ma vie

LES VENDREDIS DE 9H00 A 10H30

Inscription / renseignements : 06 15 83 69 27

Lieu : Salle des associations, Place Jean Moulin
11 200 HOMPS

FITOU

ATELIER D'ART FLORAL THERAPIE « L'ART ET LA MANIÈRE »

MERCREDI 6 MARS 2024 DE 14H30 à 16H30 :

ATELIER 8 SEANCES / Mme Isabelle RIERE

LES MERCREDIS DE 14H30 à 16H30

Inscription : 06 41 28 68 56 (Mme GOBERT)

Ou 06 81 56 31 48 (Mme DANNAY)

Lieu : Salle VHV, 2 rue du PLA 11 510 FITOU

SAINT COUAT D'AUDE

ATELIER « BIEN-ETRE AVEC LES PLANTES »

VENDREDI 8 MARS 2024 / DE 14H00 à 15H30

Réunion d'information et inscription

ATELIER 5 SEANCES / Mme Emmanuelle LEPAIX

LES VENDREDIS DE 14H00 à 15H30

Renseignements : 06 89 61 72 89

Lieu : Foyer municipal, rue du Languedoc
11 700 SAINT COUAT D'AUDE

VILLESEQUE DES CORBIERES

« A VOS MARQUES ! PRETS ?? RIEZ !! : LE YOGA DU RIRE AU SERVICE DES SENIORS »

JEUDI 14 MARS 2024 DE 15H00 à 16H00 :

Réunion d'information et inscription

ATELIER 8 SEANCES / Mme Nathalie VINCENT

LES JEUDIS DE 15H00 à 16H00

Renseignements : 06 81 90 54 84

Lieu : Foyer de l'avenir, 73 Grande Rue
11 360 VILLESEQUE DES CORBIERES

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

NOUVEAU !

Centre de prévention
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

DES CONSULTATIONS DE PREVENTION A LEZIGNAN-CORBIERES

Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ?

Obtenez des conseils personnalisés pour vous aider :

- À vous adapter au changement de rythme de vie et aux changements de votre corps
- À préserver votre bien-être, vos capacités physiques et intellectuelles

L'objectif ? renforcer votre capital santé pour profiter pleinement de vos années futures !

A partir du 28 Mars, des consultations de Prévention, avec un médecin et un psychologue, seront organisées en partenariat avec le Département de l'Aude au sein de l'Espace seniors Corbières Minervois à LEZIGNAN-CORBIERES.



Des clés vous seront données pour profiter pleinement de votre âge : Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir...

Ces consultations permettent également de repérer les facteurs de fragilité, et vous informent sur les habitudes de vie à adopter pour rester autonomes et en santé le plus longtemps possible !

Si vous souhaitez prendre rendez-vous : il vous faudra vous adresser **directement** auprès du Centre de Prévention de Montpellier pour un bilan de prévention **entièrement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco**, en les contactant au 04.99.51.24.02 ou en quelques clics sur www.centredeprevention.fr

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas vous déplacer, ces bilans et parcours de prévention peuvent aussi vous être proposés à distance, par téléconsultation ou téléphone.



ICOPE : @ VOUS DE JOUER !



ICOPE : UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX SENIORS « JEUNES ET MOINS JEUNES »

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (I cope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui s'inscrit dans une politique de prévention pour limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir et leur permettre de vieillir en bonne santé. Il a pour ambition de prévenir, d'ici à 2025, l'entrée en dépendance de 15 millions de personnes dans le monde dont environ 150 000 en France.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel avec l'appui d'outils numériques.

Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

N'HÉSITÉZ PLUS ! Prenez Rendez-vous pour passer le TEST **GRATUIT ET CONFIDENTIEL** avec un **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** de la CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé). Durée du RDV : 20 mn.

- MARDI 12 MARS 2024** entre 8H30 & 12H
- JEUDI 14 MARS 2024** entre 8H30 & 12H
- MARDI 26 MARS 2024** entre 8H30 & 12H
- MERCREDI 27 MARS 2024** entre 8H30 & 12H

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



ICOPE

SOINS INTÉGRÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

MARS BLEU : UN MOIS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER COLORECTAL

MOIS DE SENSIBILISATION AU
DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

SIMPLE & RAPIDE

À FAIRE CHEZ SOI

ROMMES & FEMMES

50 à 74 ANS

TOUS LES 2 ANS

LE KIT

MARS BLEU

EN MARS, VOTRE MEILLEUR ATOUT?
LE DÉPISTAGE !

DÉTECTÉS TÔT, 9 CANCERS SUR 10 GUÉRISSENT

KIT À RÉCUPÉRER CHEZ VOTRE MÉDECIN, CHEZ VOTRE PHARMACIEN OU SUR MONKIT.DÉPISTAGE-COLORECTAL.FR

occitanie-depistagecancer.fr 0800 801 301

Mars Bleu est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie (CRCDC-Oc) rappelle que le cancer colorectal est la deuxième cause de décès par cancer en France. Or dépisté tôt, il peut être guéri dans 9 cas sur 10. L'intérêt du dépistage est de diagnostiquer précocement une lésion, de mieux la soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements. Le dépistage organisé du cancer colorectal : un test **simple, gratuit, indolore, à réaliser chez soi**, tous les 2 ans et qui peut vous sauver la vie. Il consiste à rechercher du sang invisible à l'œil nu dans les selles.

Le CRCDC-Oc invite par courrier les personnes âgées **de 50 à 74 ans** à se rendre chez leur médecin traitant afin qu'il leur remette un test de dépistage du cancer colorectal après avoir évalué leur niveau de risque. Vous ne pouvez pas vous rendre chez votre médecin traitant, alors **deux nouvelles modalités de remise de ces kits de dépistage sont désormais proposées** :

- Il est possible à toute personne éligible invitée au dépistage organisé du cancer colorectal de recevoir gratuitement un test de dépistage à domicile en le commandant directement via le lien suivant : <https://monkit.depistage-coloctal.fr/#/accueil>

- Les pharmaciens d'officine ont la possibilité de remettre les kits aux personnes invitées au dépistage. Au préalable, le pharmacien s'assurera lors d'un entretien personnel de l'éligibilité de la personne à réaliser ce test.

C'est simple ! Tout est prévu dans le kit : mode d'emploi, dispositif de prélèvement, enveloppe préaffranchie pour l'envoi du prélèvement. Plus d'informations sur : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>

BENEFICIAIRES DE L'APA : NOUVEAU DISPOSITIF « LIEN SOCIAL »

Ce **nouveau dispositif** de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2023, destiné aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), prévoit désormais **l'intégration d'heures de lien social** dans les plans d'aide des bénéficiaires.

Ces heures ont vocation à concourir à la prévention de la perte d'autonomie, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées, et à l'amélioration de l'attractivité des métiers de l'aide à domicile. Conformément au décret d'application du 30 décembre 2023, le nombre maximal d'heures de lien social est fixé **à 9 heures par mois et par bénéficiaire de l'APA**.

Ces heures sont financées par le dispositif de l'APA et les règles de participation financière habituelles y sont appliquées. Toutefois, il sera possible de dépasser le plafond des enveloppes liées à la dépendance pour les prendre en charge.

Cette prestation doit tenir compte des besoins et des envies de la personne accompagnée. Ainsi, elle peut couvrir l'organisation d'activités individuelles ou collectives : temps de discussions, de jeux, d'activités musicales ou culturelles, de lectures, de partage de repas ou encore de promenades mais aussi l'accompagnement des personnes à partir de leur domicile pour la réalisation d'activités visant à maintenir ou à développer les liens sociaux et les temps de convivialité.



Depuis le 1er janvier 2024, ce dispositif est facultatif pour les personnes âgées, il sera proposé à l'occasion de toutes les nouvelles demandes ou révisions de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Le nombre d'heures alloué dans ce cadre sera identifié sur la notification APA.

Pour plus d'informations sur ces dispositifs, contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 80

A NOTER



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](#), 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 DE MARS

MERCREDI 13 MARS 2024 DE 14H00 A 16H :

STRESS, FATIGUE, TROUBLES DU SOMMEIL : TROUVER LES REPONSES A VOS QUESTIONS

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 1ER MARS 2024 DE 9H30 À 12H : EXPLOREZ LES PARAMÈTRES DU NAVIGATEUR GOOGLE : SON DRIVE, SON CLASSEMENT, L'AGENDA, LA GALERIE PHOTOS, GMAIL ET AUTRES POUR RÉALISER DES VISIOCONFÉRENCES....

VENDREDI 15 MARS 2024 DE 9H30 À 12H : PARTAGEZ ET INSTALLEZ VOS APPLICATIONS PRÉFÉRÉES SUR LE TÉLÉPHONE SANTÉ, ADMINISTRATION, CONTRATS DIVERS...MAIS AUSSI LOISIRS JEUX, TOUT CE QUI FACILITE GRANDEMENT 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 1^{ER} ET 15 MARS 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 – 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ



PERMETTRE UN ACCÈS AUX SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ET À FAIBLES REVENUS

Ce dispositif a fait l'objet d'un conventionnement entre la **CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM) DE L'AUDE, LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA) GRAND SUD ET LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE** et s'ouvre au **canton des Corbières** :

➤ **Ce que le transport santé solidarité fait pour moi :**

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

➤ **Comment puis-je en bénéficier ?**

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement) dans le canton des Corbières
- Je dispose de ressources inférieures ou égales à 1 215€ pour 1 personne ou 1 822,50€ pour 2 personnes



➤ **IMPORTANT**

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors ou au CIAS de la CCRLCM, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.
Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 80



JOURNÉE MONDIALE DU GLAUCOME : REUNION DE SENSIBILISATION AU DEPISTAGE



Dans le cadre de la journée mondiale du Glaucome, l'Espace Seniors Corbières Minervois, l'association des déficients visuels de l'Aude, la fédération des aveugles de France vous proposent une réunion d'information sur le Glaucome mais également les autres pathologies oculaires : la cataracte, la déchirure de la rétine, la DMLA, etc ...

Cette réunion est destinée à sensibiliser à la santé visuelle et à prévenir des risques du glaucome. Le glaucome est la première cause de cécité en France et se développe le plus souvent sans douleur. 1 million 300 000 personnes sont traitées pour cette maladie.

Dépistée et traitée, la malvoyance peut-être évitée dans la majorité des cas.

Que ce soit pour vous ou pour un proche, venez vous renseigner.

Le Mardi 12 Mars 2024 de 14H à 16H30

**à l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane
à Lézignan-Corbières**

Inscription obligatoire au 04 68 27 89 80 ou par mail à escorbieres@aude.fr

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 !
Autorisez-vous à nous solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant. Nous sommes là pour vous !

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 à 17H

LUNDI 4 MARS 2024

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

REUNION D'INFORMATION SUR LES MESURES DE PROTECTION DES MAJEURS VULNERABLES

MERCREDI 20 MARS 2024 / 14H à 16H

Lieu : Espace seniors - MDS du Léznignais - 2 Chemin de Cantarane - LEZIGNAN CORBIERES

**Vous êtes inquiets de la situation de fragilité d'un de vos proches que vous aidez déjà dans différents domaines ?
Vous-même souhaitez anticiper la gestion de vos affaires ?**

Madame VILLARDO, chargée de suivi des proches aidants à l'Espace seniors Corbières Minervois, en collaboration avec Madame GRUMEL, responsable à l'UDAF (antenne de Narbonne) vous proposent une information sur les mesures de protection juridiques et administratives mais aussi sur les directives anticipées.

Accès uniquement **sur inscription** au 04 68 27 89 80 ou 83 ou escorbières@aude.fr

LEZIGNAN CORBIERES
Association Alzheimer Un Autre Regard
GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 journée par mois / 9H à 12H et de 14H à 17H
JEUDI 7 MARS 2024

Renseignements et 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

Evénements

1ER MARS 2024 A 20H30 : CONFERENCE SPECTACLE D'ODETTE LAFLEUR A L'ESPACE CULTUREL DES CORBIERES

L'association « Alzheimer un autre regard » en collaboration avec la Mairie de Ferrals-les-Corbières, la CCRLCM, et l'Espace seniors Corbières Minervois, propose une conférence Spectacle d'Odette Lafleur sur la maladie d'Alzheimer « je aime, je parraine, je protège » à l'espace Culturel de Ferrals-les-Corbières.

La représentation sera suivie d'un débat et d'un verre de l'amitié.

Tarif : 10€ ou plus si le cœur vous en dit...

