

Rappel et actualité !

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, sans obligation vaccinale, mais un seul accompagnant sera autorisé. Le port du masque et l'application de gestes barrières restent d'actualité.

A partir de Janvier 2022, des actions du programme moisénior de la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte de l'Autonomie (CFPPA) continueront à être programmés. D'autres projets seront proposés également par la structure interrégime CAP PREVENTION SENIORS. Ces ateliers seront toujours organisés dans le respect des règles sanitaires en vigueur : **pass sanitaire ou autre justificatif valable obligatoire**. Si vous êtes intéressé, n'oubliez pas, une inscription préalable est nécessaire.

TOUTE L'EQUIPE DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS VOUS SOUHAITE DE BONNES ET JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE !!

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE
ATELIER INFORMATIQUE « CLIC ET DECLIC »
 LUNDI 3 JANVIER 2022 / de 10h00 à 11h30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
Inscription : Stéphane Astruc - 06 81 61 17 06
Lieu : Foyer rural – Place de l'église
 11350 DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE

SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE
ATELIER MEMOIRE
 LUNDI 17 JANVIER 2022 / à 10h00
ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET
Réunion d'information et Inscription
Renseignements: 06 37 97 65 61
Lieu : Salle Ferrand, Mairie rue de la Mairie
 11 200 SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE



EMBRES ET CASTELMAURE
ATELIER « LES DOUCEURS LITTERAIRES »
LECTURE DOUILLETTE
 LUNDI 10 JANVIER 2022 / de 14h30 à 16h00
ATELIER 5 SEANCES / Association La Douce Heure
Inscription à la mairie : 09 60 08 18 74
Lieu : Salle polyvalente, rue de la mairie
 11360 EMBRES ET CASTELMAURE

SOULATGE
ATELIER INFORMATIQUE « CLIC ET DECLIC »
 LUNDI 3 JANVIER 2022 / de 14h00 à 15h30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
Inscription : Stéphane Astruc - 06 81 61 17 06
Lieu : Salle L'Ostal de Totis -Place B. de Montfaucon
 11 330 SOULATGE

HOMPS
ATELIER MEMOIRE
 JEUDI 6 JANVIER 2022 / à 14h00
Réunion d'information et Inscriptions
Cécile FURET
Renseignements: 06 37 97 65 61
Lieu : salle au mille club, rue du stade
 11 200 HOMPS





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 »

A partir du LUNDI 17 JANVIER 2022

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Renseignements et inscriptions : Msa Services

04 68 11 77 33



LUC SUR ORBIEU

MOOV UP/Association Ma vie

BILAN INDIVIDUEL LE 27 JANVIER 2022 SUIVI DE 24
SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES ET DE 3
ATELIERS SUR L'ALIMENTATION

JEUDI 27 JANVIER 2022 / Sur RDV

Inscription : Marion Lauze - 06 15 83 69 27

Lieu : Salle Ferroul, Place de la République

11 200 LUC SUR ORBIEU

LAGRASSE

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE
CONNEXION »

VENDREDI 14 JANVIER 2022 / de 14H à 17h00

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Inscription à la mairie : 04 68 43 10 05

Lieu : Salle du club de l'Orbieu (à l'entrée du
Bd Charles Cros) 11 220 LAGRASSE

ROQUECOURBE MINERVOIS

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »
VENDREDI 14 JANVIER 2022 / de 9H00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Inscription : M. Fontès - 06 25 16 09 33

Lieu : salle Gérard Labadie (foyer municipal)

rue des acacias 11 700 ROQUECOURBE MINERVOIS

Actualités !



VACCINATION ANTI COVID ET PASS SANITAIRE

À compter du 15 décembre, les règles relatives au pass sanitaire évoluent pour les seules personnes de 65 ans et plus, et les personnes vaccinées avec du Janssen. A compter de cette date, ces personnes devront avoir fait leur rappel, à partir du moment où elles y sont éligibles (soit 6 mois après leur dernière injection pour les premiers et 1 mois pour les seconds), et au terme d'un délai de 4 semaines supplémentaires maximum. Au-delà de ce délai, leur QR code sera désactivé automatiquement.

La vaccination est obligatoire pour tous ceux qui travaillent au contact des personnes fragiles.

La campagne de rappel sera élargie début décembre aux personnes à partir de 18 ans. Plus d'informations sur :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins>

L'Etat a mis en place un dispositif spécifique pour la vaccination des plus de 80 ans à domicile ou dans l'un des 10 centres de vaccination de l'Aude. Pour organiser une vaccination à domicile, il vous suffit d'appeler le 0800 730 957. Votre interlocuteur se chargera d'organiser la venue d'un professionnel de santé habilité à vacciner.

Par ailleurs, un décret du 29 Novembre 2021 prolonge jusqu'au 31/12/2021 les dispositions de prise en charge par la CPAM des frais de transport pour les personnes à mobilité réduite vers un centre de vaccination ou vers un professionnel de santé habilité à vacciner. Pour bénéficier de la prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie, il faut :

- être dans l'incapacité de se déplacer seul ;
- obtenir une ordonnance pour ce transport auprès de son médecin traitant ;
- effectuer un trajet aller-retour vers le centre de vaccination ou le professionnel de santé le plus proche ;
- effectuer le déplacement par véhicule sanitaire léger (VSL), taxi ou ambulance (si l'état de santé de la personne le nécessite) sur présentation de la prescription au transporteur.

A NOTER ! Le département renouvelle son initiative solidaire en prenant en charge l'accompagnement dans un centre de vaccination des bénéficiaires de l'APA et de la PCH de plus de 65 ans par leur service d'aide à domicile. C'est un forfait de 2 heures (trajet et accompagnement) par bénéficiaire qui est ainsi proposé pour faciliter l'accès au vaccin.

Les formalités et les démarches administratives vous tracassent, l'UDAF de l'Aude vous propose de vous adresser à son écrivain public gratuit ! Pourquoi s'adresser à un écrivain public ?

L'écrivain public gratuit est le trait d'union entre vous et les nécessités administratives ou sociales qu'il s'agisse de rédiger vos courriers ou papiers :

- Relatifs à la consommation, l'habitat, l'énergie, les prestations sociales, le surendettement, le suivi de vos comptes...
- Personnels et familiaux
- Invitations, remerciements, faire-part, discours, etc...

L'écrivain public ne se substitue pas à l'aide apportée par les organismes administratifs ou sociaux vers lesquels il pourrait vous réorienter. Un accueil personnalisé et confidentiel dans un espace préservé vous sera proposé, sur rendez-vous.

La Permanence de l'écrivain public :

Le vendredi matin de 9h00 à 12h00

9 cours de la République

11 200 LEZIGNAN CORBIERES

Il est nécessaire de téléphoner pour prendre rendez-vous en précisant le motif de votre demande ainsi que vos coordonnées au [07/50/03/32/59](tel:0750033259)

Juridique

Le Défenseur des droits est une institution indépendante chargée de défendre les droits et libertés individuelles et de promouvoir l'égalité. Le Défenseur des droits s'appuie sur un réseau de 475 délégués bénévoles, présents sur l'ensemble du territoire national, en métropole et outre-mer.

Dans l'Aude, quatre délégués du Défenseur des droits assurent un service de proximité, gratuit, dédié à l'accueil de toutes les personnes ayant des difficultés à faire valoir leurs droits. Que vous soyez personne physique ou morale, de nationalité française ou étrangère, vous pouvez vous adresser à un délégué concernant :

- ✓ la défense des droits des usagers du service public si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'un service public ;
- ✓ la défense des droits de l'enfant si les droits d'un enfant ou d'un adolescent ne sont pas respectés ou qu'une situation met en cause l'intérêt d'un mineur ;
- ✓ la lutte contre les discriminations si vous êtes témoin ou victime d'une discrimination ;
- ✓ la défense des droits dans le cadre des relations avec les forces de sécurité si vous estimez être victime d'un comportement abusif.

Le délégué analyse votre demande et traite les réclamations recevables par la voie du règlement amiable.

Le délégué ne peut pas intervenir dans les litiges d'ordre privé ou commercial, dans le cas d'une procédure engagée devant une juridiction et de litiges opposant un agent public à l'administration qui l'emploie. Dans tous les cas, le délégué peut vous conseiller et vous réorienter vers l'organisme compétent.

Pour plus d'informations, contactez votre déléguée Annie-Claude DE CHIVRE – 33 Avenue Foch- 11200 LEZIGNAN CORBIERES - 04 68 33 14 93 – annie-claude.de-chivre@defenseurdesdroits.fr

UNIQUEMENT SUR RDV



FEPem (Fédération Particulier Employeur) - Aide A Domicile

Au 1er octobre 2021, les salaires minimums des salariés à domicile (garde d'enfants à domicile, aide-ménager, assistant de vie, jardinage, bricolage...) augmentent ! Le **montant du Smic est de 10,48 € brut**.

L'augmentation s'adresse à tous les salariés à domicile, quel que soit leur emploi, dont la rémunération actuelle est inférieure au nouveau salaire minimum conventionnel correspondant à leur emploi.

Si vous pratiquez ou percevez un tarif plus élevé que le minimum prévu, rien ne change !

La liste des métiers et les grilles de salaires minimum associés sont également disponibles sur le site :

<https://www.particulieremploi.fr/> - Le numéro grand public : 09 72 72 72 76

LES SENIORS FACE AUX RISQUES DE DÉLINQUANCE

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant des conseils simples. Vous êtes particulièrement exposés aux risques de cambriolages, escroqueries, abus de faiblesse, pickpockets, vols à l'arraché, arnaques sur internet...

Si vous êtes victime :

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens
- En cas d'agression, criez pour attirer l'attention des autres passants
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

Ne pas rester isolé chez soi :

- La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. Participez à la vie associative et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien.
- Etablissez la liste de tous les numéros utiles en cas d'urgence et gardez toujours à proximité de vous un téléphone.
- Les personnes les plus dépendantes peuvent avoir recours à une société de téléassistance.
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à contacter votre mairie, la police municipale ou les forces de l'ordre. Elles sont là pour vous conseiller et vous aider.

Vos déplacements à l'extérieur :

- Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants
- Faites vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent
- Si vous avez le sentiment d'être suivi entrez dans un lieu animé
- Lorsque vous vous déplacez à pied, évitez les lieux isolés et sombres. Marchez face aux voitures au milieu du trottoir, votre sac fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée

- **En cas d'urgence composez le 17 pour contacter la Gendarmerie ou la Police**

- **Les numéros utiles :**

Numéro d'urgence : 112

Pompiers : 18

SAMU : 15

Carte de crédit perdue ou volée : 0 892 705 705

Opposition chéquier : 0 892 683 208

Les gestes de prudence :

- Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée.
- De nuit, en période estivale évitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout si elles donnent directement sur la voie publique
- En cas d'absence ne laissez pas vos clés sous le paillasson ou sous un pot de fleurs. Confiez les à une personne de confiance.
- Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur. Entrez vos outils
- et les échelles dans des locaux fermés.
- N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »

Une visite à votre domicile !!!

- Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile n'ouvrez pas votre porte.
- Si votre visiteur se présente sans rendez-vous comme un agent du gaz, de l'électricité de la poste ou de tous autres services connus, demandez lui sa carte professionnelle ou son ordre de mission.
- Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et solliciter un nouveau rendez vous
- Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant contactez la police ou la gendarmerie
- Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de détourner votre vigilance

Spécial Aidants !



moiaidant.aude.fr : un nouveau site dédié aux aidants



L'Aude, département pilote en matière d'accompagnement des aidants, présente dans le cadre de sa convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, via la conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie, avec l'Union départementale des associations familiales et la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, souhaitait apporter une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois. Le choix pour donner vie au projet s'est porté sur la coopérative Ma boussole aidants qui avait créé un site de solutions à l'attention des aidants à l'échelle nationale.

Parce que les aidants ont aussi besoin d'être aidés, la direction autonomie du Département de l'Aude, en partenariat avec la maison départementale des personnes handicapées de l'Aude (MDPH) et l'Union départementale des associations familiales (UDAF) a lancé en novembre dernier, un tout nouveau site web... une véritable boîte à outils regroupant ce qui existe sur le territoire audois.

Le site 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.

- ❑ **Actualités** : Les dernières informations en matière de dispositifs et de services proposés sur le territoire audois à l'attention des publics fragiles et de leurs aidants.
- ❑ **Solutions** : Lieux d'information, structures d'accompagnement, ressources en ligne... Un annuaire géolocalisé et très complet des solutions qui existent près de chez vous afin de souffler et de soulager votre quotidien.
- ❑ **Calendrier** : Tous les rendez-vous (ateliers, conférences, rencontres...) organisés dans l'Aude traitant de thématiques liées aux aidants et leurs proches, classés par date et lieu. Vous pourrez y trouver le soutien nécessaire en rencontrant des professionnels et en échangeant avec des personnes dans votre situation.
- ❑ **Aides** : Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH)... Une liste complète de toutes les aides financières auxquelles votre proche peut prétendre.
- ❑ **Témoignages** : Ils sont aidants d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant... ils parlent de leur quotidien.

Le site fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur 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).

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
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 27 JANVIER 2022, JEUDI 10 FEVRIER 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, LEZIGNAN CORBIERES

LEZIGNAN CORBIERES
Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

GROUPE DE PAROLE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h

LUNDI 6 DECEMBRE, 3 JANVIER 2022, 7 FEVRIER 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