

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département 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, puis de 14h à 17h.

Soyez vigilant à bien noter dans vos agendas les dates des ateliers. Pour suivre l'intégralité des actions, nous vous invitons à consulter également le site moisenior@aude.fr

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

ALBAS

ATELIER « J'AMELIORE MON SOMMEIL ET MA MEMOIRE »

MARDI 4 MARS 2025 / de 10h00 à 12h00

ATELIER 14 SEANCES / Mme Marie-Annick REGOND

LES MARDIS de 10H00 à 12H00

Inscriptions /renseignements : 06 85 23 67 96

Lieu : Salle au rez-de-chaussée de la mairie – 10 rue de la Malpetto – 11 360 ALBAS

DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE

ATELIER «GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE»

MARDI 01^{ER} AVRIL 2025/ de 15h00 à 16h00

ATELIER 12 SEANCES / Association Fleur de Prunier

LES MARDIS de 15H00 à 16H00

Inscriptions : 06 07 53 12 70 (Fleur de Prunier) et fleurdeprunier@outlook.com

Lieu : FOYER RURAL – Place de l'église – 11 350 DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE

CAMPLONG D'AUDE

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

MARDI 11 MARS 2025 /de 10h00 à 11h30

Réunion d'information et inscription

ATELIER 18 SEANCES / Mme Violaine MAINCENT

LES MARDIS de 10H00 à 11H30

Renseignements : 06.81.76.84.02

Lieu : salle de la Garderie, Mairie – 10 rue des écoles - 11200 CAMPLONG D'AUDE

FERRALS LES CORBIERES

ATELIER « BIEN-ETRE AVEC LES PLANTES »

LUNDI 3 MARS 2025 / de 14h00 à 15h30

Réunion d'information et inscription

ATELIER 5 SEANCES / Mme Emmanuelle LEPAIX

LES LUNDIS de 14H00 à 15H30

Renseignements et pré-inscription auprès de la mairie : 04 68 27 75 75

Lieu : Salle Georges Brassens – rue de l'égalité 11 200 FERRALS LES CORBIERES

CASTELNAU D'AUDE

ATELIER « SANTE VOUS BIEN »

LUNDI 17 MARS 2025/ de 10h00 à 12h00

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

ATELIER 14 SEANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE- 3

ATELIERS SUR L' ALIMENTATION Association Ma vie

Inscription/ renseignements : 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer, 2 Place de la mairie – 11700 CASTELNAU D'AUDE



LEZIGNAN CORBIERES

ATELIER « OSER L'ART ET LE NUMERIQUE »

LUNDI 3 MARS 2025 à 11H00

Réunion d'information et inscription

ATELIER 7 SEANCES /MJC de Lézignan-Corbières

LES VENDREDIS de 10H00 à 12H00

Renseignements : 04 68 27 03 34

Lieu : MJC, 25 rue Murat – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

LEZIGNAN CORBIERES
ATELIER ART PEDAGOGIE « UN TEMPS POUR SOI »
JEUDI 13 MARS 2025 / de 14H30 à 16h30
ATELIER 8 SEANCES/ Cécile COSTABELLA
LES JEUDIS /de 14H00 à 16H00
Renseignements et inscriptions : 06 88 50 23 59
Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois, 2 chemin de Cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES

ATELIER « BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR »
LUNDI 28 AVRIL 2025 / de 14H00 à 16h00
ATELIER 5 SEANCES/ Patricia LARCHER
LES LUNDIS / de 14H00 à 16H00
Renseignements et inscriptions : 06 30 61 93 87
Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois, 2 chemin de Cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



ROUBIA
ATELIER MÉMOIRE « 5 SENS POUR UN VOYAGE »
LE LUNDI 10 MARS 2025 / de 09h30 à 11h30
ATELIERS 10 SEANCES/ Association L'Age de la vie
LES LUNDIS DE 09H30 à 11H30
Renseignements et inscriptions : 06 86 99 92 84 (Cécile)
Lieu : Salle de l'ancien théâtre, rue du 19 Mars 11 200 – ROUBIA

SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE
« ETAPE NUMERIQUE PROXI BUS » ATELIER NUMERIQUE TABLETTE, SMARTPHONE
MARDI 25 MARS 2025 /de 14h00 à 15h30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
LES MARDIS de 14h00 à 15h30
Inscription : 06 81 61 17 06 (M. ASTRUC)
Matériel mis à disposition
Lieu : Le bus sera stationné sur le site de la Distillerie – 11220 ST LAURENT DE LA CABRERISSE

TOURNISSAN
ATELIER NUMERIQUE «PERFECTIONNEMENT @11 »
LUNDI 17 MARS 2025 / de 10H00 à 12h00
ATELIER 5 SEANCES / Association Familles Rurales
LES LUNDIS de 10H00 à 12H00
Renseignements et Inscription : 04 68 71 49 78
Lieu : Salle du Foyer - 2 rue des écoles 11220 TOURNISSAN

QUINTILLAN
ATELIER NUMERIQUE « @ VOS TABLETTES » SMARTPHONE ET TABLETTES
JEUDI 20 MARS 2025/ de 14H00 à 16h00
ATELIER 8 SEANCES / Association Familles Rurales
Renseignements/ Inscription : 04 68 71 49 78 (Familles rurales) ou 09 60 19 90 56 (mairie)
Lieu : Mairie - Salle du Conseil Municipal, 5 avenue des Platanes 11360 QUINTILLAN

VILLEROUGE TERMENES
ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »
LUNDI 7 AVRIL 2025 / de 09h00 à 12h00
ATELIER 4 SEANCES / MSA Services Grand Sud
LES LUNDIS de 9H00 à 12H00
Renseignements et Inscription : 04.68.11.77.33
Lieu : Grand Foyer, Plaça de la Festejaires 11 330 VILLEROUGE TERMENES



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

BOUISSE
ATELIER NUMERIQUE NOMADES
VENDREDI 21 MARS 2025/ de 10h00 à 12h00
ATELIER 6 SEANCES / Centre social ADHCO
LES VENDREDIS de 10h00 à 12h00
Inscription : 04 68 45 24 54
Lieu : Dans les locaux du POM'S – 11 Avenue de las Nautas Corbieras – 11330 Bouisse

MONTSERET
« ETAPE NUMERIQUE PROXI BUS »
LUNDI 31 MARS 2025 /de 10h00 à 11h30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
Inscription : 06 81 61 17 06 (M. ASTRUC)
Matériel mis à la disposition des participants
Lieu : Le bus sera stationné Place de la République – 11200 MONTSERET



PAZIOLS

ATELIER SECURITE ROUTIERE

MERCREDI 30 AVRIL 2025 / de 10H00 à 12h00

ATELIER 3 SEANCES / Association Familles rurales

LES MERCREDIS de 10H00 à 12H00

Inscription : 04 68 45 40 91 (Mairie)

Lieu : Salle polyvalente René Sirven 11350 PAZIOLS



TOUROUZELLE

ATELIER SECURITE ROUTIERE

MERCREDI 12 MARS 2025 / de 10H00 à 12h00

ATELIER 3 SEANCES / Association Familles rurales

LES MERCREDIS de 10H00 à 12H00

Inscription : 04 68 91 23 51 (Mairie) ou 04 68 71 49 78 (Familles rurales)

Lieu : Salle de la mairie – 21 avenue de Lézignan
11 200 TOUROUZELLE



SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE

« ETAPE NUMERIQUE PROXI BUS »

MARDI 25 MARS 2025 / de 14h00 à 15h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscription : 06 81 61 17 06 (M. ASTRUC)

Matériel mis à la disposition des participants

Lieu : Le bus sera stationné sur le site de la Distillerie –
11220 ST LAURENT DE LA CABRERISSE



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

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 seniors 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 ...

❑ VENDREDI 7 MARS de 9H30 À 12H00 :

Bien transférer ses photographies du téléphone à l'ordinateur afin de les sauvegarder.

❑ VENDREDI 21 MARS de 9H30 À 12H00 :

Téléchargements parlons-en ! Que ce soit une recette, un relevé comptable, une photo, tout savoir et mieux gérer.

❑ VENDREDI 4 AVRIL de 9H30 À 12H00 :

Découverte des réseaux sociaux : guidage vers un usage fiable et sécurisé.

❑ VENDREDI 18 AVRIL de 9H30 À 12H00 :

Voyage, voyage : acheter un billet de train, chercher un billet d'avion, ou un covoiturage.

LES VENDREDIS 7 ET 21 MARS, 4 ET 18 AVRIL DE 13H30 à 17h : sollicitez un RDV INDIVIDUEL pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 - Lieu des ateliers ou rendez-vous individuels : Espace Seniors Corbières Minervois – Maison départementale des Solidarités- 2 Chemin de Cantarane– 11200 LEZIGNAN-CORBIERES



CAFE SANTE : LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

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.



MERCREDI 12 MARS 2025 DE 14H00 A 16 H : L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SES BIENFAITS
MERCREDI 9 AVRIL 2025 DE 14H00 A 16H00 : COMMENT GERER AU MIEUX SON DIABETE ?

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

FORUM SANTE A TUCHAN : « BIEN VIEILLIR EN CORBIÈRES »

La Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Tuchan (CPTS Agly-Pyrénées-Corbières-Méditerranée) organise le 22 mars 2025 à Tuchan un forum santé, destiné à toute la population, sur le thème « bien vieillir en Corbières ».

L'après-midi se composera de mini-conférences et de stands informatifs animés par plusieurs intervenants : médecin, pharmacien, acteurs locaux du bien-être, organismes tels que Présence verte, Service d'aide à domicile du SIVOM... L'Espace Seniors du département pour la zone Corbières Minervois sera présent pour vous présenter ses services ainsi que les actions de prévention proposées sur le territoire pour vous aider à conserver le plus longtemps possible votre autonomie.

De nombreux thèmes seront abordés autour du « bien vieillir » : aides sociales, compléments alimentaires, présentation de matériel adapté, directives anticipées, activités de bien-être (sophrologie, hypnose,...)...

Un petit goûter sera offert aux visiteurs en fin d'après-midi.

Venez partager ce moment convivial et instructif ! L'entrée est libre et gratuite.

**Samedi 22 mars 2025 de 13h30 à 17h00, salle Jean Jaurès
Place de la république à Tuchan.**



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'HÉSITEZ 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 4 MARS** entre 08H30 et 12h00

☐ **MARDI 18 MARS** entre 08H30 et 12h00

☐ **MARDI 01 AVRIL** entre 8H30 et 12H00 - 14h00 et 17h00

Inscription et lieu d'examen :

Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80
ou escorbieres@ade.fr



LES JEUNES EN SERVICE CIVIQUE S'ENGAGENT AUPRES DES SENIORS



Le **DEPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées et en situation de handicap, souhaite soutenir le programme national, proposé par l'Etat « SERVICE CIVIQUE SOLIDARITE SENIORS ». Ce programme lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle. Le département a choisi de signer une convention avec UNIS-CITE, association pionnière du service civique en France.

Le programme SOLIDARITE SENIORS

Ce programme consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité, d'un binôme de jeunes à domicile, ou dans un lieu choisi. Solidarité Seniors propose également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.

Les objectifs du programme

- Réduire l'isolement des personnes âgées recevant peu de visites de leur entourage, qu'il soit familial ou du voisinage.
- Développer des liens intergénérationnels avec des jeunes engagés en service civique et valoriser les parcours de vie.
- Favoriser le bien-être et le bien-vivre des personnes âgées dans leur quartier en contribuant au développement du lien social
- Contribuer à préserver leur autonomie et leur maintien à domicile.

UNIS-CITE et vous

Vous souhaitez bénéficier des visites faites par les volontaires d'Unis-cité ou avez une personne âgée dans votre entourage qui pourrait en bénéficier ?

Prenez contact avec l'association pour en savoir plus et bénéficier de l'accompagnement des volontaires.

CONTACT

Théo Jean-Louis
Coordinateur d'équipe et de projet
Tél : 06 62 77 72 91
Mél : tjeanlouis@uniscite.fr
Adresse : 1 rue calas, 11100 Narbonne

Qui sont ces jeunes volontaires et que font-ils ?



Agés de 16 à 25 ans, à LEZIGNAN CORBIERES, 12 jeunes se sont engagés en service civique sur ce programme.

Concrètement, ils se proposent de vous rendre visite, une à deux fois par semaine, chez vous ou ailleurs, et vous proposent des temps d'échange, une balade, des jeux, des lectures.. Vous décidez ensemble du programme de votre rencontre, et de sa fréquence.

Les volontaires ne sont pas des professionnels, l'objectif de leur intervention est de contribuer au « bien vivre » des personnes âgées auxquelles ils rendent visite chaque semaine.

Leurs motivations ?

- Etre utile à la société
- Donner de leur temps aux autres de façon solidaire
- Gagner en compétences et confiance
- Vivre une belle expérience et apprendre des autres

VENEZ VOUS AMUSER AUX APRES MIDIS RECREATIVES !

Une fois par mois, venez profiter des après midis récréatives animées par les volontaires en service civique : jeux de société, papotages et rires assurés !

Une réunion d'information sera organisée **le lundi 10 Mars à 15h00** dans les locaux de l'Espace Seniors Corbières Minervois, **2 Chemin de Cantarane à Lézignan-Corbières.**

Vous habitez Lézignan-Corbières ? Vous vous sentez seul(e) ? Vous aimeriez participer à cette réunion d'information mais n'osez pas sortir de chez vous ? Appelez l'association UNIS-CITE (06 62 77 72 91) ou l'Espace Seniors (04 68 27 89 80) un jeune volontaire vous recontactera pour vous proposer de vous accompagner de votre domicile au lieu de la réunion !

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 3 MARS 2025 et LUNDI 7 AVRIL 2025

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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

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

1 Après-midi par mois de 14H à 17H

JEUDI 6 MARS 2025 et JEUDI 3 AVRIL 2025

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



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

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 des malades.

Contact : 06 58 30 15 30 ou comite11@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.