

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons sur rendez-vous, par téléphone ou par mail de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi.

Bonne  
Année  
2024 !

Une chargée d'accueil, d'information et d'accompagnement spécialisé en gérontologie est à votre disposition pour toute question relative aux droits et prestations des seniors, aux services et institutions du territoire.

Si vous accompagnez un proche, conjoint, parent, ami, âgé de 60 ans et plus, malade ou en perte d'autonomie, une chargée des situations individuelles des personnes âgées et de leurs proches aidants peut vous recevoir pour vous soutenir dans vos démarches.

**TOUTE L'EQUIPE DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS VOUS  
SOUHAITE DE BONNES ET JOYEUSES FETES ET SURTOUT... UNE BONNE**

**ANNEE 2024 !!**

## ACTUALITE

### 18 JANVIER 2024 A FERRALS LES CORBIERES : TROUVER LES CLES DU BIEN VIEILLIR



LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR  
JOURNÉE  
CONFÉRENCES - STANDS INFOS - CINÉ DÉBAT

GYM DOUCE  
ÉQUILIBRE  
BIEN ÊTRE  
MÉMOIRE  
LIEN SOCIAL  
NUTRITION  
PROGRAMME AU VERSO

JEUDI 18 JANVIER 2024  
9H30 - 17H00  
ESPACE CULTUREL  
AVENUE DE LEZIGNAN  
11200 FERRALS LES CORBIERES

Partenaires

icope monitor  
UnisCité  
RÉGION LEZIGNANAISE CORBIÈRES MINERVOIS  
Cap Prévention Seniors  
moisenior  
CPTS Alaric  
ARRCO  
OCCITANIE  
Equipe Régionale Vieillessement Et Prévention de la Dépendance  
ars

75% des facteurs pour Bien Vieillir dépendent de notre mode de vie (comportements au quotidien : alimentation, sommeil, activité physique et intellectuelle, vie sociale...). Chacun a donc son rôle à jouer pour préserver son capital santé, mais encore faut-il savoir comment s'y prendre...

L'AGIRC ARRCO en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois, la commune de Ferrals-les-Corbières, la CPTS Alaric et la Communauté de Communes Région lézignanaise Corbières Minervois organise une journée intitulée « les clés du bien vieillir » le 18 Janvier 2024 à l'Espace Culturel de Ferrals-les-Corbières, avenue de Lézignan.

Cette journée se déroulera en deux parties :

- Une matinée consacrée à la prévention de 9h30 à 12h30 avec une conférence, une intervention sur le repérage des fragilités, la présentation des ateliers qui seront proposés en 2024 sur le territoire de la CCRLCM avec pré-inscriptions.
- Une après-midi récréative de 14h30 à 17h00 autour d'un ciné débat qui permettra de passer un bon moment, en échangeant autour du film « adopte un veuf » du réalisateur François Desagnat avec André Dussollier et Bérengère Krief.

**Vous trouverez le programme complet de la journée page 2.**

L'entrée à la journée est libre et gratuite.

Pour les personnes qui le souhaitent, une restauration sera possible sur place. Attention une réservation est indispensable auprès de Locadevore ( tel : 07 70 37 93 60) avant le 15/01/2024.

**Vous trouverez au cours de cette journée conseils, ateliers et bonne humeur. Venez nombreux !**

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE**

**9H30**  
ACCUEIL

**9H45**  
ALLOCUTIONS DE BIENVENUE

**10H00**  
CONFÉRENCE  
«ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN ÊTRE»  
ANIMÉE PAR LE CENTRE DE PRÉVENTION DE  
L'AGIRC ARRCO

**10H45**  
PRÉSENTATION DU PROGRAMME ICOPE  
PAR LA CPTS D'ALARIC

**11H00**  
PRÉSENTATION DES ATELIERS DE PRÉVENTION 2024  
(PROGRAMMES CAP PRÉVENTION SENIORS ET MOI SENIOR)

**12H30**  
FIN DE LA MATINÉE  
RESTAURATION POSSIBLE SUR PLACE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 15/01  
LOCADEVORE : 07 70 37 93 60

**14H00**  
ACCUEIL

**14H15**  
ALLOCUTIONS DE BIENVENUE

**14H30**  
PROJECTION DU FILM «ADOPTE UN VEUF»  
SUIVIE D'UN DÉBAT SUR LES CHOIX DE VIE, L'ISOLEMENT  
ET LES ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS

**17H00**  
GOÛTER OFFERT

SCENE CUT TAKE  
DATE ROLL  
PROD.CO. CAMERAMAN

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR SA COLOGNE  
Adopte un Veuf

Conception Graphique : OON WEBDESIGN



## ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS TERRITOIRE CORBIERES SALANQUE MEDITERRANEE

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

### DURBAN-CORBIERES

ATELIER BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME  
**MERCREDI 31 JANVIER 2024 / de 10h00 à 12h00**  
ATELIER 12 SEANCES/Association ARCOPIRED

Inscriptions et renseignements :

AU 06 33 71 12 62 (Arcopred)

Lieu : MJC Marceau Malet

2 route d'Albas- 11 360 DURBAN-CORBIERES

### TUCHAN

ATELIER NUMERIQUE PROXI BUS  
**LE MARDI 9 JANVIER 2024 / de 14h00 à 15h30**  
ATELIERS 10 SEANCES/ Association La Douce Heure

Renseignements et inscriptions :

La Douce Heure - Stéphane Astruc 06 81 61 17 06

Lieu : A bord du Proxi Bus

Place de la République – 11 350 TUCHAN



### PAZIOLS

ATELIER NUMERIQUE PROXI BUS  
**LE MARDI 9 JANVIER 2024 / de 10h00 à 11h30**  
ATELIERS 10 SEANCES/ Association La Douce Heure

Renseignements et inscriptions :

La Douce Heure - Stéphane Astruc 06 81 61 17 06

Lieu : A bord du Proxi Bus

Près de la salle polyvalente – 11 350 PAZIOLS

### VIGNEVIEILLE, VILLEROUGE TERMENES MASSAC, MOUTHOMET

ATELIER NUMERIQUE NOMADES/ Centre social ADHCO

Tous les jeudis 1 fois par mois de 14h00 à 15h30

**MOUTHOMET** : tous les 1ers jeudis du mois  
À partir du 4/01/2024

**VIGNEVIEILLE** : tous les 2ème jeudis du mois à  
partir du 11/01/2024

**VILLEROUGE TERMENES** : tous les 3ème jeudi du  
mois à partir du 18/01/2024

**MASSAC** : tous les 4ème jeudis du mois à partir  
du 25/01/2024

Renseignements/ inscriptions : Centre social ADHCO  
04 68 45 24 54

## UTILE



## FRANCE EMPLOI DOMICILE

En 2023, le secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile franchit une nouvelle étape en lançant France Emploi Domicile. Fruit d'un travail de co-construction entre la Fepem (Fédération des Particuliers Employeurs) et les organisations syndicales à l'échelle de la branche professionnelle, France Emploi Domicile devient le portail de référence pour faciliter et développer le recours à l'emploi à domicile et ainsi obtenir une information fiable, complète et claire ainsi qu'un accès facilité à leurs droits et services.

1) Un **PORTAIL INTERNET UNIQUE** franceemploidomicile.fr, destiné **AUX PARTICULIERS EMPLOYEURS, AUX SALARIÉS**, aux futurs utilisateurs du modèle et au grand public, avec :

- **Des contenus pédagogiques** : informations sur le fonctionnement de l'emploi à domicile, démarches à effectuer, actualités juridiques et fiscales, événements...
- **Des outils pratiques** : simulateurs de coût, générateurs de contrat, modèles de documents, fiches métiers, guides thématiques, convention collective disponible en cinq langues (anglais, arabe, espagnol, français, portugais).
- **Des services dédiés** : consultations juridiques, modalités d'accès à la formation professionnelle, la retraite, la prévoyance, aux offres de loisirs à tarif réduit pour les salariés du secteur

2) Plus de 350 points de contact sur tout le territoire, qui proposent une information de proximité à l'ensemble des citoyens. Ce maillage territorial se renforce progressivement grâce au partenariat engagé entre la Fepem et l'Agence nationale de la cohésion des territoires, autour du dispositif France Services.

Plus d'informations sur le site : <https://www.franceemploidomicile.fr/>

# A NOTER



## A L'ETAPE NUMERIQUE DE DURBAN-CORBIERES, EN JANVIER

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 Janvier :

**Tous les mercredis de 14h00 à 15h00** : Créer et gérer mes rendez-vous et mes notes, liste de courses...grâce à mon téléphone.

**Tous les vendredis de 9h30 à 12h00** : Découvrir les achats et les paiements sur internet en toute sécurité.

Mais vous pouvez également bénéficier, si vous le préférez, **d'un accompagnement individuel, tous les lundis, mardis et jeudis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**. Cet accompagnement « sur mesure » permet à l'animatrice numérique de répondre aux besoins de chacun : prise en main de son téléphone, sauvegarde, comment communiquer avec WhatsApp, les réseaux sociaux...

Les ateliers et accompagnements individuels 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, par mail à [jessica.toure@laposte.fr](mailto:jessica.toure@laposte.fr) ou inscrivez vous directement au bureau de poste.



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 SEANCES D'EDUCATION EN 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.

Depuis le mois de Novembre 2023, le centre d'examens de santé de la CPAM des Pyrénées Orientales dispose d'une permanence à **Lézignan-Corbières, les 2ème et 4ème mercredis du mois**. Cette permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, **15 Boulevard Pasteur**, dans des locaux mis à disposition par la CCRLCM.

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

Mais le Centre d'Examens de Santé organise également des séances collectives d'éducation à la 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 en Janvier.

### REUNION COLLECTIVE D'EDUCATION EN SANTE : PROGRAMME DE JANVIER

**MERCREDI 10 JANVIER 2024 DE 14H00 à 16H00 : PREVENIR L'HYPERTENSION**  
**MERCREDI 24 JANVIER 2024 DE 14H00 à 16H00 : LE SUCRE ET SES ADDICTIONS**

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

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 de l'Aude. C'est dans ce cadre, que depuis 2022, le 3ème mercredi du mois, un animateur anime un atelier collectif le matin et accompagne des seniors en rendez-vous individuels l'après-midi.

**A partir du mois de Février 2024**, l'Espace Seniors Corbières minervois bénéficiera d'une journée supplémentaire chaque mois. Désormais, les ateliers et accompagnements individuels seront proposés les 1<sup>er</sup> et 3ème vendredis du mois.

## VENDREDI 19 JANVIER 2024 DE 9H30 À 12H : SECURITE, BONS REFLEXES, TRUCS ET ASTUCES POUR NAVIGUER SEREINEMENT SUR INTERNET.

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

**Lieu :** Salle de Réunion – Espace Seniors Corbières Minervois –2 Chemin de Cantarane– 11 200 LEZIGNAN CORBIERES

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 19 JANVIER 2024 de 13H30 à 17h

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

**Lieu :** Salle de Réunion – Espace Seniors Corbières Minervois –2 Chemin de Cantarane– 11 200 LEZIGNAN CORBIERES

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

## 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.

**LUNDI 15 JANVIER 2024** entre 13h30 et 17h00

**LUNDI 29 JANVIER 2024** entre 13H30 et 17H00

**MARDI 31 JANVIER 2024** entre 13h30 et 17h00

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



The poster features six panels illustrating different aspects of the ICOPE program:
 

- MÉMOIRE:** A man and a woman looking at a smartphone.
- VISION:** A close-up of an elderly man's face.
- HUMEUR:** A man smiling while holding a tablet displaying the ICOPE interface.
- NUTRITION:** A woman holding a tablet displaying the ICOPE interface.
- AUDITION:** A woman wearing glasses and holding a tablet displaying the ICOPE interface.
- MOBILITÉ:** Two people riding bicycles on a path.

 At the bottom, the ICOPE logo is displayed with the tagline "SOINS INTÉGRÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES".

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Sachez que l'Espace Seniors Corbières Minervois peut vous accompagner en tant qu'aidant dans vos démarches, recherches de solutions de répit.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées et qui vous sont dédiées, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## 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 / 14h30-17h00

VENREDI 12 JANVIER 2024

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

JEUDI 25 JANVIER 2024 de 14H00 à 17H00

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



## UNE FORMATION EN LIGNE, GRATUITE ET OUVERTE À TOUS !



Association Française des

**aidants**

Depuis sa création en 2003, l'**Association Française des Aidants** milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

La **Formation des Aidants en ligne** a pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates.

L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

Association Française des aidants | Formation en ligne des aidants

<https://formation.aidants.fr>

- Module 1** : Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immiscent dans la relation au proche
- Module 2** : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites
- Module 3** : La relation au quotidien avec son proche
- Module 4** : Trouver sa place avec un professionnel
- Module 5** : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?
- Module 6** : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?