

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

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.

Des actions du programme moisénior de la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte de l'Autonomie (CFPPA) sont programmés tout au long de l'année. D'autres projets seront également proposés par la structure interrégime CAP PREVENTION SENIORS. Ces ateliers sont organisés dans le respect des règles sanitaires en vigueur dans les établissements recevant du public : **pass vaccinal ou autre justificatif valable obligatoire**. Si vous êtes intéressé, n'oubliez pas, une inscription préalable est nécessaire.

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



CANET D'AUDE

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

LUNDI 7 MARS 2022 / de 10h00 à 11h30

Conférence « **Bouger pour être mieux dans son corps et dans sa tête** » et présentation des ateliers

ATELIER 18 SEANCES / Mme Violaine MAINCENT

LES LUNDIS DE 10H00 à 11H30

Inscription/ renseignements : Violaine Maincent

06 81 76 84 02

Lieu : Salle polyvalente- à côté de la mairie

11 200 CANET D'AUDE



CRUSCADES

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

VENDEDI 11 MARS 2022 / de 10h00 à 11h30

Conférence « **Bouger pour être mieux dans son corps et dans sa tête** » et présentation des ateliers

ATELIER 18 SEANCES / Mme Violaine MAINCENT

LES VENDREDIS DE 10H00 à 11H30

Inscription/ renseignements : Violaine Maincent

06 81 76 84 02

Lieu : Salle du foyer municipal

12 rue de la poste-11 200 CRUSCADES



COUSTOUGE

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES, NUTRITION ET

SANTE

ATELIER 27 SEANCES / Association Siel Bleu

22 séances d'activités physiques adaptées

5 séances de nutrition

LES LUNDIS DE 14H00 A 15H30 A PARTIR DU 7 MARS

REUNION D'INFORMATION ET INSCRIPTION LE

LUNDI 21 FEVRIER A 14H00

Renseignements : Lise Delaforge au **06 69 75 44 92**

Lieu : Foyer Jean Amiel, route de Durban

11220 COUSTOUGE



EMBRES ET CASTELMAURE

ATELIER « LES DOUCEURS LITTERAIRES »

LECTURES DOUILLETES / Association La Douce Heure

LUNDI 7 MARS de 14h30 à 16h00 :

LECTURE POETIQUE

LUNDI 21 MARS de 14h30 à 16h00 :

LECTURE GOURMANDE ET AMOUREUSE

Inscription à la mairie : 09 60 08 18 74

Lieu : Salle polyvalente, rue de la mairie

11360 EMBRES ET CASTELMAURE



ACTIONS COLLECTIVES INTER REGIMES ET 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

COUSTOUGES

LE BUS NUMERIQUE LANGUEDOC ROUSSILLON

JEUDI 10 MARS 2022 / de 9H30 à 12h30 ou 14h00 à 17h00

ATELIER 5 SEANCES/ Solutions Vie Pratique

Inscriptions : Mairie – 04 68 44 02 28

Lieu : Rue de Durban (à côté du foyer)
11 220 COUSTOUGES

ORNAISONS

ATELIER NUMERIQUE «COUP DE POUCE CONNEXION »
Initiation

MARDI 1^{er} MARS 2022 / de 14H00 à 17h00

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Renseignements et inscriptions :

Msa Services au 04 68 11 77 33 ou 04 68 27 09 77

Lieu : Salle des associations de la bibliothèque
11 200 ORNAISONS

MOUX

ATELIER NUMERIQUE «COUP DE POUCE
CONNEXION » Initiation

MARDI 1^{er} MARS 2022 / de 09H00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Renseignements et inscriptions :

Msa Services au 04 68 11 77 33

Lieu : Salle de réunion de la Mairie
11 700 MOUX

TOUROUZELLE

ATELIER NUMERIQUE «COUP DE POUCE CONNEXION »

MERCREDI 2 MARS 2022 / de 9H00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES/ Msa Services

Renseignements et inscriptions :

04 68 91 23 51 ou 04 68 11 77 33

Lieu : salle de la Mairie
11 200 TOUROUZELLE

Utile !



MJC DE LEZIGNAN CORBIERES : ACCOMPAGNEMENT AU NUMERIQUE

La MJC de Lézignan corbières a plusieurs cordes à son arc !

Dans le cadre de son Espace de vie sociale, qui est ouvert aux habitants, jeunes, familles personnes seules et séniors, la MJC propose des ateliers et accompagnements numériques.

Si certains nécessitent le paiement d'une participation financière, d'autres sont entièrement gratuits comme :

- Les samedis du numérique (de Septembre à Juin)
- L'Aide aux démarches en ligne

Les samedis du numérique ont lieu une fois par mois, de 10h00 à 12h00. Attention ! Il est impérativement nécessaire de s'inscrire pour pouvoir y participer.

Le programme de ce premier semestre 2022 :

5 Février : Démarches administratives en ligne

12 Mars : Les logiciels libres

2 Avril : Le site des impôts

14 Mai : Les Réseaux sociaux

4 Juin : Le cloud

L'aide gratuite aux démarches en ligne est proposée en semaine sur rendez-vous.

[Informations et inscriptions au : 04 68 27 03 34](tel:0468270334)

[25 rue MARAT 11 200 LEZIGNAN CORBIERES](#)

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'Espace de vie sociale qui vous communiquera l'agenda 2022 des activités ou animations proposées autour du bien-être, de la convivialité et des échanges.

MARS BLEU : UN MOIS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER COLORECTAL



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 mortalité par cancer en France avec environ 17000 décès chaque année, 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, à réaliser chez soi, tous les 2 ans qui peut vous sauver la vie.

En Pratique :

Le CRCDC Occitanie invite par courrier les personnes âgées **de 50 à 74 ans**. Les personnes ainsi invitées peuvent 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.

Courant 2022, deux nouvelles modalités de remise de ces kits de dépistage devraient voir le jour :

- Une plateforme de commande des kits en ligne permettra aux personnes invitées par courrier à remplir un questionnaire d'éligibilité. Puis, si la personne est éligible, elle pourra commander gratuitement son kit et le recevoir directement à son domicile.
- Les pharmaciens d'officine vont avoir la possibilité de remettre les kits de dépistage 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.

Ce test de dépistage est **gratuit, simple, indolore et efficace**. Il est à faire **tous les deux ans**. Il consiste à rechercher du sang occulte (invisible à l'œil nu) dans les selles. Ce prélèvement est à faire chez soi puis à envoyer au laboratoire pour analyse. **Tout est prévu dans le kit : mode d'emploi, dispositif de prélèvement, enveloppe préaffranchie pour l'envoi du prélèvement.**

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Occitanie

occitanie-depistagecancer.fr 0800 801 301

Le contexte COVID-19 ne doit pas être un frein pour se faire dépister !

Plus d'informations sur : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>



JEUDI 10 MARS 2022 : JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION : « Jeudi ouïe à mes oreilles »

La Journée Nationale de l'Audition est l'occasion de réaliser un dépistage de votre audition (*).

Elle a pour vocation d'informer, sensibiliser et prévenir les risques pour prendre soin de votre santé auditive.

Comme chaque année, l'association JNA, référence en la matière, s'appuie sur un réseau de partenaires, spécialistes et professionnels de l'audition, pour mettre en place une campagne de dépistage des troubles auditifs à l'échelle nationale.

À cette occasion, de nombreux spécialistes vous proposent d'effectuer gratuitement un bilan auditif et répondent à vos questions pour vous aider à préserver votre capital auditif.

Il vous suffit de prendre rendez-vous afin de faire le point. En cas de suspicion de perte, le professionnel audioprothésiste, professionnel de santé diplômé d'état, vous invitera à consulter votre médecin traitant et le médecin ORL. Il répondra également à toutes vos questions notamment sur la mise en place du 100% santé *(test à but non médical)

Consultez la liste des participants nationaux sur le site officiel de la journée nationale de l'audition : <https://www.journee-audition.org/home.html>

Informations

FEPEM (Fédération Particulier Employeur) : Information collective sur l'emploi en direct d'une aide à domicile

Le département de l'Aude et la Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM Occitanie) ont signé une convention co-financée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA). Dans le cadre de celle-ci il est prévu la mise en place d'accompagnements à destination des bénéficiaires APA et PCH en emploi direct.

De même, des ateliers d'information collective pour les particuliers employeurs peuvent également être proposés. C'est dans ce cadre que l'Espace Seniors Corbières Minervois vous propose donc de venir à la rencontre d'un conseiller à l'occasion de conférences aux dates suivantes :

- **Le Mardi 5 Avril de 14h00 à 16h00** – « L'emploi à domicile comment ça marche ? »
- **Le Mardi 10 Mai de 14h00 à 16h00** – « CESU mode d'emploi »
- **Le Mardi 7 Juin de 14h00 à 16h00** – « Droits et devoirs des particuliers employeurs »

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors au **04 68 27 89 80** ou **04 68 27 89 83**

Spécial Aidants !

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 10 Mars 2022

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

C'est nouveau !

Le groupe de parole du programme départemental d'aide aux aidants proposé jusqu'ici a enregistré ces derniers mois peu d'inscriptions. Aussi, votre espace Seniors vous proposera à partir du mois de Mars, et toujours dans le cadre du programme départemental d'aide aux aidants, un nouveau moment de répit : **Un atelier bien-être, relaxation, et temps d'échanges**. Animé par Cécile FURET, cet atelier vous permettra de prendre du temps pour vous, d'apprendre à gérer vos émotions, votre stress. Il vise aussi à vous offrir un temps d'échange autour du rôle d'aidant familial. La séance est entièrement gratuite.

 **LEZIGNAN CORBIERES**

Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

ATELIER BIEN-ÊTRE, RELAXATION ET TEMPS D'ÉCHANGES

Un après-midi par mois / 14h30-16h30

LUNDI 7 MARS

Inscription : Héloïse JACQUETIN au 04 68 27 89 83

Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Léznignais – 2 chemin de Cantarane LEZIGNAN CORBIERES