

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité !

C'est la rentrée pour les ateliers de prévention ! Vous trouverez, dans cette lettre, l'agenda des actions collectives de prévention dédiées aux seniors proposées par la Conférence des Financeurs de la Prévention mais également d'autres ateliers organisés par nos partenaires.

Si vous êtes intéressé, n'oubliez pas qu'une inscription préalable est nécessaire, les places étant limitées. L'application des gestes barrières reste d'actualité lors de votre venue dans nos locaux mais également au sein des ateliers.

Une nouveauté ! A partir du mois de Septembre, les personnes recevant la lettre d'information de l'Espace Seniors version papier pourront opter pour un envoi par mail. Pour ce faire, il suffit d'en faire la demande par téléphone ou par mail à l'adresse électronique suivante : escorbières@aude.fr

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

BOUISSE

ATELIER INFORMATIQUE « GENERATION-@ 11 »

JEUDI 8 SEPTEMBRE / de 14h00 à 16h00

ATELIER 10 SEANCES / Familles Rurales

Inscription Mme DELFOUR au 04 68 70 06 58

Lieu : Foyer près de la mairie, 17 avenue Nautas
11330 BOUISSE

FITOU

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET NUTRITION

LUNDI 5 SEPTEMBRE / de 10h00 à 12h00

CONFERENCE SUR LES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES ET LA NUTRITION

ATELIER 12 SEANCES ET BILANS NUTRITION INDIVIDUELS / Association Siel Bleu

Renseignements : Lise Delaforge au 06 69 75 44 92

Inscriptions aux ateliers et bilans : à l'issue de la conférence

Lieu : Salle VHV 2 rue du Pla - 11 510 FITOU

DURBAN CORBIERES

ATELIER NUTRITION

JEUDI 22 SEPTEMBRE / de 14h00 à 16h00

ATELIER 5 SEANCES / Association Siel Bleu

Inscription : Lise DELAFORGE au 06 69 75 44 92

Lieu : MJC, Route d'Albas - 11 360 DURBAN-CORBIERES

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET NUTRITION « MOOV UP »

PROGRAMME D'ADAPTATION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE AUX PERSONNES PRESENTANT DES MALADIES CHRONIQUES

LE LUNDI 5 SEPTEMBRE à 10h30

ATELIER GYM SANTE ET NUTRITION / Association Ma vie

Inscription/Renseignements : 06 15 83 69 27

Lieu : Salle Pelloutier, impasse du Père Lacordaire
11200 LEZIGNAN-CORBIERES

ESCALES

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

MARDI 6 SEPTEMBRE / de 14h00 à 17h00

ATELIER 4 SEANCES / MSA Services

Inscription : à la mairie au 04 68 27 08 51

Lieu : Salle polyvalente Achille Mir, 39 avenue Bernard de Scalis - 11 200 ESCALES

FERRALS LES CORBIERES

ATELIER DE STIMULATION DE LA MÉMOIRE

JEUDI 15 SEPTEMBRE / de 14h00 à 16h00

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

Renseignements et inscriptions : Cécile FURET
au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle Jean Moulin, rue de l'horloge
11 200 FERRALS LES CORBIERES

LUC SUR ORBIEU

ATELIERS « SERENITE AU VOLANT »

LE LUNDI 12 SEPTEMBRE / de 10h00 à 12h00

CONFERENCE « LES CLES D'UNE CONDUITE EFFICACE AU VOLANT » SUIVIE DE 3 SEANCES / Association Brain up

Inscription/ renseignements : Mairie
au 04 68 27 10 75

Lieu : Salle Ernest Ferroul, Place de la République 11200
LUC-SUR-ORBIEU

MAISONS

ATELIER NUMERIQUE « GENERATION-@-11 »

JEUDI 8 SEPTEMBRE / de 10H00 à 12H00

ATELIER 10 SEANCES / Association Familles Rurales

Inscription : Mairie au 04 68 45 40 62

Lieu : Salle polyvalente, rue Mont Tauch- 11 330 MAISONS

MOUTHOMET

ATELIER « S'AERER LA TETE »

MERCREDI 7 SEPTEMBRE de 10h00 à 16h00

DECOUVERTE DU VILLAGE DE LAGRASSE

Centre social ADHCO

Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

Lieu du RDV : Parking du stade 11 220 LAGRASSE

ROUBIA

ATELIER D'EXPRESSION CREATIVE

MARDI 13 SEPTEMBRE / de 14H30 à 16H30

ATELIER 6 SEANCES / Perrine SAUMITOU

Inscription : Mairie au 04 68 43 22 77

Lieu : Salle des Aînés, rue de la forge- 11 200 ROUBIA

ROUFFIAC-DES-CORBIERES

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »

VENDREDI 2 SEPTEMBRE / de 14h00 à 17h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA Services

Inscriptions : Mairie au 04 68 45 41 66

Lieu : Salle du conseil (Mairie) – Rue de l'église
11 330 ROUFFIAC-DES-CORBIERES

SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

LES DOUCEURS LITTERAIRES

MERCREDI 14 SEPTEMBRE / de 14h30 à 16h00

LECTURE PARFUMEE ET FLEURIE

ATELIER 5 SEANCES / Association La Douce Heure

Inscriptions : Mairie au 04 68 45 10 86

Lieu : Salle Ferrand – 35 rue de la mairie
11 200 SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

ATELIER DE STIMULATION DE LA MEMOIRE

LUNDI 29 SEPTEMBRE / de 10h00 à 11h30

REUNION D'INFORMATION ET ATELIER DE
5 SEANCES / Cécile FURET

Renseignements : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle Ferrand – 35 rue de la mairie
11 200 SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

SAINT-COUAT-D'AUDE

PILATES ET RELAXATION

LUNDI 5 SEPTEMBRE / de 14h15 à 15h30

REUNION D'INFORMATION ATELIER 11 SEANCES
Association Siel Bleu

Inscription/renseignements : Lise DELAFORGE au
06 69 75 44 92

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

TUCHAN

« VIEILLIR D'ACCORD, MAIS Y A PAS LE FEU » VENDREDI 9 SEPTEMBRE

LA JOURNEE / Association La Façon

De 10h00 à 12h00 : ATELIER THÉÂTRE

Inscription à la mairie : 04 68 45 51 00

De 14h00 à 16h00 : PIÈCE DE THÉÂTRE (ENTRÉE LIBRE)

Lieu : Salle Jean Jaurès, Place de la République,
11 350 TUCHAN

ATELIER DE STIMULATION DE LA MÉMOIRE

VENDREDI 16 SEPTEMBRE / de 10h00 à 11h30

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

Inscription / renseignements : Cécile FURET
au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle du Conseil, mairie- 11 350 TUCHAN

VILLESEQUE-DES-CORBIERES

ATELIER NUTRITION

JEUDI 22 SEPTEMBRE / de 10h00 à 12H00

ATELIER 5 SEANCES / Association Siel BLEU

Inscription : Lise DELAFORGE au 06 69 75 44 92

Lieu : Foyer de l'Avenir - 11 360 VILLESEQUE-DES-CORBIERES

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

ACTION DE PREVENTION : « LES SAVEURS DU TEMPS, LE BONHEUR N'A PAS D'AGE : BIEN ÊTRE EN CORBIÈRES »

L'action sociale de la fédération AGIRC-ARRCO, en partenariat avec la ville de Fraïssé-des-Corbières et l'Espace seniors Corbières Minervois, propose une action de prévention intitulée « Les saveurs du temps, le bonheur n'a pas d'âge : Bien-être en Corbières » qui se déroulera en 3 temps :

- **Une conférence intitulée : « Vieillir en santé ».** Le mardi 27 septembre à partir de 10h30 (accueil à partir de 10h). Cette conférence sera animée par le Docteur Florence MARTIN, Médecin Directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Toulouse. **Lieu :** Foyer municipal à côté de la mairie, 7 Grand Rue à Fraïssé des Corbières.
- **Des bilans de prévention** pourront être proposés aux seniors intéressés. Les inscriptions pourront se faire à l'issue de la conférence.
- **Des ateliers bien-être** proposés à partir du 6 Octobre matin par Alexandra CAUWET, sophrologue, qui seront présentés à l'occasion de cette conférence et auxquels vous pourrez vous inscrire.

Inscriptions : Action sociale AGIRC-ARRCO par courriel : actionsocialelanguedocrousillon@agircarrco.fr

Renseignements : Mairie de Fraïssé-des-Corbières au 04 68 45 91 76 ou Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 81



DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage

Pour plus d'informations et obtenir tout le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

VENDREDI 2 SEPTEMBRE - 20h à 23h

FITOU - LA MARE ET AU-DESSUS LES ÉTOILES

FACILE

Contact /Inscription : Phacélie, Agir pour la Biodiversité, Sophie PASQUER, 06 68 30 20 44 -Stimuli, Jamy DELRIEU

Matériel d'observation fourni, prévoir lampe de poche, jumelles, vêtements chauds (gants, bonnets, chaussures...).

lieu : RDV au jardin-forêt, à 3 min à pied du parking de l'église

SAMEDI 3 SEPTEMBRE - 10H00 À 12H30

HOMPS – LE MIRACLE DE L'EAU

6 KMS / FACILE

Contact/Inscription :E pops-biodiversité, Manuel BOURRIEU, 06 41 28 46 74, epops.biodiversite@gmail.com,

Nataph, Inga ERTEL, 06 27 92 21 17

Possibilité d'accueil Joëlette, à réserver auprès de Nataph*.

Lieu : RDV parking Lac de jouarres

SAMEDI 10 SEPTEMBRE - 9H00 À 12H30

LANET – LOUTRE : LE RETOUR

5 KMS / FACILE

Inscription : ADHCo, Bastien BRUNON , **04 68 45 24 51**

Matériel d'observation fourni

lieu : RDV parking du foyer communal

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE - 10H30 À 12H00

DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE- JOURNEE DU PATRIMOINE ET DECOUVERTE DE LA BIODIVERSITE

FACILE

Inscription :CEN Occitanie, Cindy MONTECH, 06 37 34 45 84, cindy.montech@cen-occitanie.org

lieu : RDV Parking au pied du château de Peyreperouse

MARDI 20 SEPTEMBRE - 17H00 À 20H00

FITOU– L'EAU EST PRECIEUSE, SA PRESERVATION EST INDISPENSABLE

FACILE

Contact/Inscription : Phacélie, Agir pour la Biodiversité, Sophie PASQUER, 06 73 11 52 23

Prévoir pique-nique

lieu : RDV au jardin-forêt, à 3 min à pied du parking de l'église

SAMEDI 24 SEPTEMBRE - 14H00 À 17H00

CONILHAC–CORBIERES – VUE SUR LA PLAINE

4 KMS /DIFFICILE

Contact/Inscription : C'est ma nature, Delphine BRUYERE, 06 49 56 33 64

Matériel d'observation fourni

lieu : RDV Col de la Portanelle, sur la D165

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE - 10H00 À 16H00

SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS – UN PAYSAGE DES CORBIERES. A LA LECTURE DE LA BIODIVERSITE

7 KMS /MOYEN

Contact/Inscription : Jardin de Langel, Dominique OSPITAL, 06 87 19 32 21, ospitalcostemarie@gmail.com

Grains d'Art, Sonia MARTIN, 06 88 64 12 38, sonia@grainsdart.com

En partenariat avec l'association la Clé des Champs.

Prévoir pique-nique

lieu : RDV place de la Mairie

*Attention ! La réservation est impérative si vous souhaitez bénéficier d'une Joëlette (fauteuil de randonnée mono-roue tout terrain). 3 à 4 pilotes sont nécessaires pour conduire une Joëlette, qui permet à une personne à mobilité réduite de profiter des espaces naturels. Pour tout renseignement : contactez l'association référente (UMEN, 05 62 24 18 18, contact@umen.fr ou NATAPH, 06 27 92 21 17, nataph66@gmail.com).



L'INCLUSION NUMÉRIQUE DES SENIORS



UNE ACTION : L'ÉQUIPEMENT ET L'ACCOMPAGNEMENT VERS LE NUMÉRIQUE

La CARSAT Languedoc-Roussillon, via sa politique d'action sociale et de prévention, investit pour favoriser l'autonomie numérique des retraités de la région : 500 tablettes seront distribuées en 2022 à des retraités non-équipés et éloignés du numérique qui souhaitent gagner en autonomie pour réaliser des démarches en ligne : conserver ou développer du lien social, accéder à leurs droits, prendre rendez-vous chez le médecin etc.

Sur le département de l'Aude, l'Association MA VIE propose cet accompagnement et dispose d'une dotation de 50 tablettes maximum. Les critères d'éligibilité à l'offre "Tablette numérique" sont :

- Être âgé de - 75 ans
- Retraité CARSAT ou poly-pensionné CARSAT
- Ne pas avoir d'équipement numérique chez soi (pas d'ordinateur ou tablette)
- Avoir une connexion internet ou s'engager à souscrire à une offre internet à domicile
- Avoir de faibles revenus: égal ou inférieur à 1415 euros/mois pour une personne seule, ou inférieur ou égal à 2224 euros/mois pour un couple
- Et s'engager à suivre les 6 heures de formation à la prise en main de l'outil

Pour plus d'informations, contactez l'Association MA VIE au 06 15 83 69 27

Actualités !

LE CESU MODE D'EMPLOI

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, renseignez-vous sur les métiers du domicile, la rémunération, la déclaration, les aides financières, le CESU, les droits et devoirs du particulier employeur...

La Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM Occitanie), en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervoises vous propose de venir à la rencontre d'un conseiller pour répondre à toutes les questions que vous vous posez peut-être...N'hésitez pas ! Informez-vous !

Le Jeudi 29 Septembre de 14h00 à 16h00

À l'Espace Seniors Corbières Minervoises
2 Chemin de cantarane
11 200 LEZIGNAN CORBIERES

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



Le CESU : Mode d'emploi

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, participez à notre réunion d'information et renseignez-vous sur les métiers du domicile, la rémunération, la déclaration, les aides financières, le CESU, les droits et devoirs du particulier employeur...

Informez-vous :

A l'Espace Seniors
Corbières Minervoises

Jeudi 29 septembre de 14h à 16h
2 chemin de Cantarane
11 200 Lézignan Corbières

Inscription (nombre de places limité)

04 68 27 89 80

escorbieres@aude.fr

Cette action vous est proposée dans le cadre d'un partenariat entre :



Une initiative de :



« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »



moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Seniors
du Département de l'Aude



Senior connecté : Oui mais @compagné

Animé par :
La MSA SERVICES GRAND SUD

Face à la multiplication des services et administrations en ligne, à l'omniprésence du numérique dans votre quotidien, il est important d'être accompagné dans la prise en main des outils du numérique (appareils, sites, applications). Des ateliers gratuits vous sont proposés en cours collectifs afin de vous familiariser à l'usage du numérique et vous permettre de gagner en autonomie dans vos démarches administratives. Les séances s'adaptent à votre niveau...

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »

QUOTIDIEN ATELIER

DATE

21

Septembre
2022

09h30-12h

LIEU

Lézignan-
Corbières

Espace Seniors
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Ateliers Collectifs et
individuels gratuits sur
inscription à l'Espace
Seniors au:
04.68.27.89.80

Proposé par



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

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**. En 2022, parmi les nouvelles actions retenues, un partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD** est financé pour mettre à disposition un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les espaces seniors de l'Aude.

En effet, face à la multiplication des services et administrations en ligne, à l'omniprésence du numérique dans votre quotidien, il est important d'être accompagné dans la prise en main des outils du numérique (appareils, sites, applications...).

Des **ATELIERS MENSUELS GRATUITS** sont donc organisés tous les 3^{ème} mercredis du mois à l'**Espace Seniors Corbières Minervoises** :

- Un atelier collectif le matin axé sur une thématique particulière.
- Un accueil en individuel l'après-midi, pour des difficultés ponctuelles rencontrées dans l'utilisation du numérique (démarches en ligne ou autre...).

Des tablettes tactiles peuvent être mises à votre disposition, vous pouvez également, si vous le préférez, apporter votre matériel : smartphone, tablette, ordinateur...

Une inscription est obligatoire pour participer aux ateliers collectifs et l'accueil en individuel se fait uniquement sur rendez-vous !

Prochaine séance : Le mercredi 21 septembre

de 9h30 à 12h00 : Atelier collectif sur inscription

« Déjouer les arnaques informatiques. Comment surfer sur le net en toute sécurité »

De 13h30 à 17h00 : Accompagnement individuel sur RDV

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors : 04 68 27 89 80

Utile !



REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEIL RETRAITE



Le réseau POM'S (Points Multi-Services)/France Services des Hautes-Corbières, porté par l'ADHCo Centre Social, en partenariat avec **L'Espace Seniors Corbières Minervois** accueillera **le 14 Septembre de 10h00 à 11h15** un animateur de l'Assurance Retraite afin de conseiller les personnes sur les droits à la retraite, les démarches à effectuer et les services en ligne proposés.

Cette réunion s'adresse aux actifs de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite.

Durant cette réunion d'information, les thèmes suivants seront abordés :

- ❖ Le compte retraite et son contenu
- ❖ Les modalités de départ
- ❖ Le calcul de la retraite
- ❖ Les différents dispositifs à disposition des salariés : retraite anticipée carrière longue, retraite pour handicap, retraite pénibilité, retraite progressive, cumul emploi retraite, surcôte etc,,
- ❖ La présentation des services sur www.lassuranceretraite.fr

Concernant le dernier point sur les services personnalisés, cette présentation vise à permettre aux participants de réaliser les démarches suivantes :

- ❖ Consulter et mettre à jour sa carrière
- ❖ Obtenir son âge de départ à la retraite
- ❖ Télécharger la liste personnalisée de ses démarches retraite
- ❖ Estimer le montant de sa retraite
- ❖ Demander sa retraite*
- ❖ Demander sa pension de réversion*

*services inter régimes pour la retraite de base et complémentaire

PLUS D'INFORMATION ET INSCRIPTION AUPRES DE L'ADHCO : 04.68.70.18.54



JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER – 21 SEPTEMBRE 2022

Chaque année, le 21 Septembre est la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. Cette journée est l'occasion de sensibiliser le grand public à cette maladie qui touche plusieurs milliers de personnes à travers le monde.

La prévention qui passe par la mise en place de saines habitudes de vie augmente les chances de vieillir en bonne santé. C'est ce qu'on appelle la **prévention primaire**. Il s'agit d'une alimentation équilibrée, de stimulation mentale (par la pratique d'activités de loisirs), de maintien des liens sociaux et amicaux, de la pratique d'activité physique adaptée...

La prévention secondaire est, elle, essentiellement réservée aux actions de prévention à mener personnes qui ont été diagnostiquées pour une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. La prévention secondaire correspond à l'ensemble des démarches médicales mises en œuvre pour éviter une aggravation accélérée de la maladie et une dégradation rapide de l'état de santé de la personne.

Votre espace seniors peut vous renseigner sur les différents ateliers de prévention proposés localement, que ce soit des ateliers de stimulation cognitive, d'activité physique adaptée, nutrition...mais également vous orienter vers les professionnels de santé ou les partenaires compétents (Equipe Spécialisée Alzheimer, Association Alzheimer un autre regard, France Alzheimer...) en cas de maladie diagnostiquée. Votre espace Seniors propose **un accompagnement** des aidants dans leur quotidien et recherche des solutions de répit (soutien psychologique, ateliers bien-être, accueil temporaire, groupes de parole....).

Dans le cadre de cette journée mondiale Alzheimer, diverses initiatives associatives seront proposées.

N'hésitez pas à consulter les sites internet des associations oeuvrant sur le territoire, à les contacter par téléphone ou par mail pour connaître leur programme :

Association Alzheimer un autre regard -14 avenue de l'Abbaye 11 160 CAUNES-MINERVOIS ☎ 04 68 78 06 62

Site internet : <https://alzheimer-un-autre-regard.com> **Adresse mail** : alzheimerunautre REGARD@gmail.com

Association France Alzheimer Aude – 21 bis Cours Mirabeau 11 100 NARBONNE ☎ 04 68 65 35 80

Site internet : <https://www.francealzheimer.org/aude> **Adresse mail** : audealzheimer@sfr.fr

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

Spécial Aidants !

Actualité !

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 !

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 : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au 04 68 27 89 80

LEZIGNAN CORBIERES

Association Alzheimer Un Autre Regard

GRUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 journée par mois / 9H00 à 12H00 et de 14h00 à 17h00

JEUDI 22 SEPTEMBRE

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

ATELIER BIEN-ETRE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

LUNDI 5 SEPTEMBRE

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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

Rappel



Auprès de votre Espace Seniors

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Corbières Minervois / Cécile FURET, psychologue

DES ATELIERS BIEN-ETRE, RELAXATION ET TEMPS D'ECHANGES

LUNDI 5 SEPTEMBRE / 14H30-16H30

ATELIER BIEN ETRE/ Cécile FURET, psychologue

Animé par Cécile FURET, cet atelier vous permettra de prendre du temps pour vous, d'apprendre à gérer vos émotions, votre stress ...Des exercices de respiration, d'automassages vous seront proposés pour vous permettre de vous ressourcer à tout moment.

Inscription: Espace Seniors au 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 83

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES