



Meilleurs
vœux pour
cette
nouvelle
Année !

2023 pointe le bout de son nez ! Toute nouvelle année, amène souvent son lot de bonnes résolutions et pour l'Espace Seniors les bonnes résolutions riment avec atelier de prévention !! Alors en 2023, si vous preniez soin de vous ? Si vous découvriez de nouvelles activités ?

Dans cette lettre, vous trouverez des articles sur l'actualité de l'Espace Seniors Corbières Minervois, et de ses partenaires. Des ateliers, réunions d'information, des nouveautés, sont à votre disposition, il suffit simplement de vous inscrire pour y participer...

Alors, bonnes résolutions ou pas, toute l'équipe de l'Espace Seniors vous souhaite une bonne et heureuse année 2023. Nous serons ravis de vous accueillir dans nos locaux sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 ou, nous l'espérons, sur l'un de nos ateliers ou événements.

L'agenda



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

COUSTOUGE

ATELIER INFORMATIQUE SENIORS Initiation
JEUDI 12 JANVIER 2023 / de 10h00 à 12h00
ATELIER 10 SEANCES/ Fédération départementale
Familles rurales

Inscriptions et renseignements :

Familles Rurales 04 68 71 49 78

Lieu : Foyer Jean Amiel

14 route de Durban- 11 220 COUSTOUGE

EMBRES ET CASTELMAURE

MOOV UP/Association Ma vie
BILAN INDIVIDUEL LE 8 FEVRIER 2023 SUIVI DE
24 SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES
ET DE 3 ATELIERS SUR L'ALIMENTATION

MERCREDI 8 FEVRIER 2023 / Sur RDV

Inscription : Marion Lauze - 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer communal- rue de la poste

11 360 EMBRES ET CASTELMAURE

EMBRES ET CASTELMAURE

ATELIER NUMERIQUE
LE MARDI 10 JANVIER 2023 / 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

Parking de la Poste - 11 360 EMBRES ET
CASTELMAURE



THEZAN DES CORBIERES

ATELIER INFORMATIQUE SENIORS Initiation
JEUDI 12 JANVIER 2023 / de 14h00 à 16h00
ATELIER 10 SEANCES/Fédé. départementale
Familles rurales

Inscriptions et renseignements :

Familles Rurales - 04 68 71 49 78

Lieu : Salle des Sans soucis, rue du four
communal - 11 200 THEZAN DES CORBIERES



BIEN-VIVRE

Le **DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

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

ACTION DE PREVENTION : « LES SAVEURS DU TEMPS, LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE »

L'action sociale de la fédération AGIRC-ARRCO, en partenariat avec la ville de Saint Laurent de la Cabrerisse 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 ».

Le projet se présente ainsi :

Une conférence intitulée : « Votre santé et si vous la prenez en main ? ». Le Jeudi 9 Février 2023 à partir de 15h00 (accueil à partir de 14h30). Cette conférence sera animée par le Docteur Florence MARTIN, Médecin Directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Toulouse. **Lieu :** Salle Bonnafous à côté de la mairie de Saint Laurent de la Cabrerisse.

Des séances de sophrologie proposées à partir du 7 Mars entre 9h30 et 12h00 par Alexandra CAUWET, sophrologue.

Les inscriptions à l'atelier de sophrologie ou à des bilans de santé gratuits seront possibles à l'issue de la conférence le 9 Février.

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

Renseignements : Mairie de Saint Laurent de la Cabrerisse au 04 68 44 01 53 ou Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 81



« SENIOR CONNECTE : OUI MAIS @CCOMPAGNE »



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 ...

MERCREDI 18 JANVIER de 9H30 À 12H : « LES PREALABLES AUX DEMARCHES EN LIGNE » : Création adresse mail et mots de passe sécurisés, scanner et envoyer un document par mail...

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

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

MERCREDI 18 JANVIER à partir de 13H30 : 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 : Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

VENDREDI 3 FEVRIER de 9H30 À 12H OU DE 14H00 A 16H30 : « NAVIGUER EN TOUTE SECURITE SUR INTERNET » : Déjouer les arnaques informatiques...

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

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

MERCREDI 15 FEVRIER de 9H30 À 12H : « NAVIGUER EN TOUTE SECURITE SUR INTERNET » : Déjouer les arnaques informatiques...

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

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

MERCREDI 15 FEVRIER à partir de 13H30 : 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 : Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois – 2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

Nouveau !



UNE CONSEILLERE CONJUGALE ET FAMILIALE A VOTRE ECOUTE, POUR ENSEMBLE TROUVER DES SOLUTIONS !



LE PASSAGE A LA RETRAITE ? TOP OU PAS TOP ?

En partenariat avec L'Espace Seniors Corbières Minervois, la Maison départementale de la Solidarité de Lézignan Corbières propose l'intervention d'Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale autour du thème du passage à la retraite et du Mieux vivre.

Le passage à la retraite est un changement qui modifie notre fonctionnement habituel et nos habitudes de vie. Souvent très attendue par certains, appréhendée par d'autres, c'est une nouvelle vie qui s'ouvre devant soi avec de nouveaux rythmes.

Oui, mais qu'en est-il en réalité ?

Comment donner du sens à ce nouveau chapitre de votre vie ? Cet atelier vous permettra autour des conseils d'Edith, et en toute convivialité, d'aborder ce sujet en toute liberté, de partager vos réflexions, et ensemble peut-être trouver des solutions pour mieux vivre sa retraite...



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

DATE

JEUDI
12
Janvier 2023

14h30 à 16h30

LIEU

LEZIGNAN CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Gratuit sur inscription à l'Espace Seniors au : 04.68.27.89.80 ou escorbieres@audede.fr

En partenariat avec la Maison départementale de la Solidarité de Lézignan Corbières

Depuis bientôt un an, la Maison départementale de la Solidarité de Lézignan Corbières propose, dans ses locaux, une permanence d'une conseillère conjugale et familiale. C'est Edith BRUNIQUEL qui assure cette mission, sur rendez-vous tous les mercredis, jeudis, et vendredis (semaine paire).

Mais savez-vous ce qu'est une conseillère conjugale et quand pouvez-vous en avoir besoin ?

La conseillère conjugale et familiale est une professionnelle de la relation d'aide, spécialisée dans la relation de couple et les relations intrafamiliales. Elle reçoit des personnes lors d'entretiens individuels, en couple ou non ou en famille, sur des thématiques conjugales (relation de couple), familiales (relation au sein de sa famille), ou plus généralement affectives ou relationnelles.

La conseillère conjugale est à l'écoute également des personnes qui abordent des périodes de changement : quand on devient grand-parent, le départ en retraite, le divorce, le veuvage...

Son rôle est au travers d'une réflexion et d'un accompagnement personnalisé, d'aider les personnes à faire le point, analyser leur situation, exprimer leurs sentiments, leurs attentes et leurs besoins, apprendre à gérer les conflits et à mieux communiquer, trouver des solutions... Les entretiens sont entièrement gratuits et confidentiels.

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois, des ateliers autour du mieux vivre seront proposés aux seniors qui permettront d'aborder le passage à la retraite, la relation de couple, le jeunisme à tout prix, les relations et conflits familiaux.

La première rencontre « **LE PASSAGE A LA RETRAITE ! TOP OU PAS TOP ?** » se déroulera le :

Jeudi 12 Janvier 2023 de 14h30 à 16h30

A l'Espace Seniors Corbières Minervois

2 Chemin de Cantarane – 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

Renseignements et inscriptions Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80



REUNION « LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES » ANIMEE PAR LA GENDARMERIE NATIONALE



En 2022, le groupement de gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude ont décidé de fixer leur collaboration dans une convention de partenariat tripartite intitulée « opération tranquillité Seniors ». Les professionnels sociaux du département et du groupement de gendarmerie ont ainsi un objectif commun : conjuguer leurs efforts pour une vigilance renforcée des personnes âgées afin de réduire leur vulnérabilité et de lutter plus efficacement contre les vols et atteintes volontaires les visant.

C'est dans ce cadre que l'Espace Seniors Corbières Minervois, en partenariat avec la commune de Lézignan-Corbières a sollicité l'intervention de la gendarmerie pour mener une réunion d'information et de sensibilisation destinée aux seniors : « **LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES** ».

Les abus de faiblesse, atteinte aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance. **Entrée libre et gratuite.**

Le Jeudi 2 Février 2023 de 14h30 à 16h30

Palais des Fêtes- 49 avenue Maréchal Foch

11 200 LEZIGNAN CORBIERES

Utile !



FEPEM : REUNION D'INFORMATION « EMPLOI A DOMICILE, COMBIEN CA COÛTE ? »

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 Minervois 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 Mardi 10 Janvier 2023 de 14h00 à 16h00

À l'Espace Seniors Corbières Minervois
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



REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEILS RETRAITE CARSAT



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 13 Février 2023 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.

Comment bien préparer mon départ ?

Ma retraite à quel âge ? Avec quel montant ?

Comment faire mes démarches ?

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, surcote 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

La réunion se tiendra au centre social ADHCO 23 rue de la Gare à MOUTHOMET
Inscription auprès de l'ADHCO : 04.68.70.18.54

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 !

NOUVEAU FORMAT DE NOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX AIDANTS : VENEZ PARTICIPER A UN TEMPS D'ÉCHANGE DE 14H30 A 16H00 SUIVI OU NON D'UN TEMPS BIEN ÊTRE CHAQUE PREMIER LUNDI DU MOIS.

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
GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 journée par mois / 9H00 à 12H00 et de 14h00 à 17h00
5 JANVIER & 9 FEVRIER 2023

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

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

LUNDI 2 JANVIER ET LUNDI 6 FEVRIER 2023

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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

NOUVEAU
FORMAT
EN 2023

Actualités

ALZHEIMER : UN NOUVEAU REGARD SUR LA MALADIE ET LES MALADES

LUNDI 30 JANVIER
14H30 - 17H00

Conférence de Mariane TAILLANDIER, Présidente de l'association Alzheimer un autre regard.
Présentation des après-midis détente.

La conférence sera suivie d'un échange avec les participants et se clôturera autour d'un goûter.

FOYER MUNICIPAL – AVENUE DE LA MER
THEZAN DES CORBIERES

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Département Corbières Minervois
TEL : 04 68 27 89 80 - email : escorbierves@aude.fr
+ D'INFOS SUR AUDE.FR

Conférence « ALZHEIMER : UN NOUVEAU REGARD SUR LA MALADIE ET LES MALADES »

Le lundi 30 Janvier 2023

De 14h30 à 17h00 au Foyer Municipal
Avenue de la Mer à THEZAN DES
CORBIERES

Conférence animée par Mariane TAILLANDIER, Présidente de l'Association Alzheimer un autre regard.

La conférence sera suivie de la présentation des après-midis détente initiés par l'association et d'échanges avec les participants.

La rencontre se clôturera autour d'un goûter.

Entrée libre et gratuite.