

Actualité !

Madame, Monsieur,
Afin de vous protéger au mieux, et si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone, l'Espace Seniors vous reçoit sur rendez-vous. Le port du masque est obligatoire dans nos locaux.

Des ateliers financés par la conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte de l'autonomie des Seniors Audois vous sont proposés dans cette lettre d'information. Actuellement, **et jusqu'au 15 avril**, toutes les actions collectives en salle sont suspendues. A compter de la deuxième quinzaine du mois d'avril les ateliers reprendront, toujours dans le respect des gestes barrière et des mesures de distanciation sociale. Toutes les actions proposées nécessitent une inscription préalable. Les porteurs de projets pourront ainsi tenir informées les personnes inscrites d'éventuels aménagements de ces ateliers, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

L'agenda



- EMBRES ET CASTELMAURE**
LES DOUCEURS LITTERAIRES
LUNDI 17 MAI / 14H30 à 16H00
En extérieur et en respectant les conditions sanitaires
ATELIER 5 SEANCES
LECTURE PARFUMEE ET FLEURIE / Association La Douce
Heure
Inscription/ renseignements : Laurette Dufranne
au **09 60 08 18 74**
Lieu : Salle Polyvalente, rue de la Mairie, 11360 EMBRES ET CASTEMAURE

- ORNAISONS**
BRAIN GYM ET CIE : POUR LA FORME ET LE MORAL
Le MARDI 20 AVRIL 2021 à 10h00
Conférence « Bouger pour être mieux dans son corps et dans sa tête » et présentation des ateliers
ATELIER 18 SEANCES / Mme Violaine MAINCENT
LES MARDIS DE 10h00 à 11h30
Inscription/renseignements : Violaine Maincent
au **06 81 76 84 02**
Lieu : : Salle polyvalente - avenue du chemin neuf 11 200 ORNAISONS

- LAGRASSE**
PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES A ADOPTER AU QUOTIDIEN
Le LUNDI 17 MAI / 10h30 à 12h00
REUNION INFORMATION
ATELIER 5 SEANCES / Association Alignement
Inscription/ renseignements: Muriel Baube au **06 88 72 10 48**
Lieu : Mairie – 11 220 LAGRASSE

- PAZIOLS**
PROGRAMME SANTE VOUS BIEN :
14 ateliers d'activités physiques adaptées
3 ateliers participatifs sur l'alimentation
LES VENDREDIS DE 14H00 à 15H00
D'AVRIL A JUILLET 2021
En extérieur et en respectant les conditions sanitaires
A partir du **VENDREDI 9 AVRIL 2021 A 14H00**
ATELIER 17 SEANCES / Association Ma Vie
Inscription/renseignements : Marion Lauze au **06 15 83 69 27**
Lieu : Stade Lieu-dit-Labelio 11 350 PAZIOLS

- MOUTHOMET**
DECOUVRIR NOTRE ENVIRONNEMENT NATUREL ET PATRIMONIAL EN FAISANT APPEL AUX 5 SENS :
LE MARDI 27 AVRIL/14H30 à 16H30
APRES MIDI CHANTANT / Centre social ADHCO
Transport gratuit sur réservation
Inscription/renseignements : 04 68 45 24 54
Lieu : Maison des Communes, 13 rue de la Gare 11 330 MOUTHOMET

L'agenda

ROQUECOURBE MINERVOIS

BIEN ETRE ET VITALITE

Le LUNDI 3 MAI / 10h00 à 11h30

REUNION INFORMATION

ATELIER 8 SEANCES / Mutualité Française Occitanie

Inscription/ renseignements : 05 31 48 11 55

Lieu : Salle des fêtes Gérard-Labadie 11 700 ROQUECOURBE MINERVOIS

BRAIN GYM ET CIE : POUR LA FORME ET LE MORAL

Le VENDREDI 23 AVRIL 2021 à 14h30

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

ATELIER 18 SEANCES / Mme Violaine MAINCENT

Inscription/renseignements : Violaine Maincent au **06 81 76 84 02**

Lieu : Salle des fêtes Gérard-Labadie 11 700 ROQUECOURBE MINERVOIS

SOULATGE

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES, NUTRITION ET SANTE

ATELIER 27 SEANCES / Association Siel Bleu

22 séances d'activités physiques adaptées

5 séances de nutrition

LES JEUDIS DE 10H30 A 12H00 D'AVRIL A NOVEMBRE 2021

1ER ATELIER LE JEUDI 29 AVRIL A 10H30

Inscription : Mairie de SOULATGE au **04 68 45 00 49**

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

Lieu : Salle l'Ostal de Totis

Place Bernard de Montfaucon 11330 SOULATGE

VIGNEVIEILLE

PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES A ADOPTER AU QUOTIDIEN

Le LUNDI 17 MAI / 15h00 à 16h30

REUNION INFORMATION

ATELIER 5 SEANCES / Association Alignement

Inscription: Muriel Baube au **06 88 72 10 48**

Lieu : Salle Polyvalente - Place de la Halle
11 330 VIGNEVIEILLE



C'EST NOUVEAU !

VOUS ETES BENEFICIAIRE DE L'APA ET VOUS EMPLOYEZ DIRECTEMENT UN SALARIE EN CESU : UN GUIDE EXISTE POUR VOUS AIDER A REALISER VOS DEMARCHES EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et vous avez souhaité que tout ou partie de l'aide humaine soit réalisée par un salarié que vous emploieriez directement. Ce choix de l'emploi direct en Chèque Emploi Service Universel (CESU) nécessite que vous réalisiez vous-même l'ensemble des formalités administratives. **Ainsi, vous devrez créer un compte sur le site internet du CESU et y déclarer chaque mois votre salarié.**

Un guide à l'usage des bénéficiaires d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie a été réalisé par la Direction de l'Autonomie, le service de l'Aide Sociale Générale du Département de l'Aude pour vous guider, pas à pas dans vos démarches.

Pour vous procurer ce guide, vous pouvez contacter votre Espace Seniors ou le télécharger

Sur le site du département :

<https://www.aude.fr/ressources/guide-gestion-en-ligne-cesu-urssaf>



AVANCER
Le département de l'Aude
Aude
Le département

Espace Seniors du Département de l'Aude
Corbières Minervois

2 chemin de Cantarane – 11200 Lézignan Corbières

Tél. : 04 68 27 89 80 - mail : escorbières@audefr



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. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de porter un masque.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L'agenda

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
Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux
GROUPE DE PAROLE
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue
 Un après-midi par mois / 14h30-17h
 Le mercredi 7 avril, lundi 3 Mai et lundi 7 Juin
Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61
Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors-
 MDS du Lézignanais – 2 chemin de Cantarane

LEZIGNAN CORBIERES
Association Alzheimer Un Autre Regard
GROUPE DE PAROLE
 1 journée par mois en direction des proches aidants
Jeudi 4 Mars, jeudi 8 avril, jeudi 6 Mai et jeudi 10 Juin
 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Inscription : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03
Lieu : Salle de réunion - Espace Seniors –
 MDS du Lézignanais - 2 Chemin de Cantarane

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

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois espère vous retrouver prochainement sur les actions.
 Retrouvez toutes les informations sur moisenior.aude.fr