

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

### Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi **sur RDV** de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Ci-dessous les actualités du mois de Mars mais aussi des réunions d'information, des groupes de parole et de nouveaux ateliers...

Pour participer aux ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable, car les places sont limitées.

## L'agenda

### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

#### CONILHAC-CORBIERES

**ATELIER « BIEN-ETRE AVEC LES PLANTES »**

**MARDI 21 MARS 2023 /** de 15h00 à 16h30

Réunion d'information et inscription

**ATELIER 5 SEANCES /** Mme Emmanuelle LEPAIX

**LES MARDIS DE 15H00 à 16H30**

Renseignements : 06 89 61 72 89

Lieu : Salle Michel Olive, Place du lavoir

11200 CONILHAC-CORBIERES

#### HOMPS

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

**VENDREDI 10 MARS 2023 /**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 : 06 81 76 84 02

Lieu : salle du Mille Club, rue du stade 11200 HOMPS



#### DAVEJEAN

**ATELIER « PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN »**

**LUNDI 6 MARS 2023** à 15h00 :

Réunion d'information et inscription

**ATELIER 10 SEANCES /** Mme Muriel BAUBE

**LES LUNDIS DE 15H00 à 16H30**

Inscription auprès de la Mairie : 04 68 70 04 22

Lieu : Foyer Municipal, Route de Félines 11330

DAVEJEAN

#### LEZIGNAN CORBIERES

**ATELIER « SANTE VOUS BIEN »**

**JEUDI 9 MARS** à 10h00 :

Conférence «Clés d'une retraite en santé: Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

**ATELIER 14 SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES- 3 ATELIERS SUR L' ALIMENTATION**

Association Ma vie

Inscription/ renseignements : 06 15 83 69 27

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

#### DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE

**ATELIER NUMERIQUE « CLIC ET DECLIC »**

**SMARTPHONE ET TABLETTES**

**LUNDI 6 MARS 2023 /** de 14H00 à 15h30

**ATELIER 10 SEANCES /** Association La Douce Heure

Renseignements et Inscription : 06 81 61 17 06

Lieu : Foyer rural, Place de l'Eglise

11350 DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE

#### PAZIOLS

**ATELIER NUMERIQUE « CLIC ET DECLIC »**

**SMARTPHONE ET TABLETTES**

**JEUDI 30 MARS 2023 /** de 10H00 à 11h30

**ATELIER 10 SEANCES /** Association La Douce Heure

Renseignements et Inscription : 06 81 61 17 06

Lieu : Salle polyvalente, Espace René Sirven

Avenue des marronniers 11350 PAZIOLS

## SAINT COUAT D'AUDE

### PILATES ET RELAXATION

LUNDI 6 MARS 2023 / de 15h30 à 16h30

### REUNION D'INFORMATION

ATELIER 11 SEANCES/ Association Siel Bleu

Inscription/renseignements : 06 69 75 44 92

Lieu : Foyer municipal, rue du Languedoc

11700 SAINT-COUAT-D'AUDE

## SOULATGE

### ATELIER NUMERIQUE « CLIC ET DECLIC »

### SMARTPHONE ET TABLETTES

LUNDI 6 MARS 2023 / de 10H00 à 11h30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

Renseignements et Inscription : 06 81 61 17 06

Lieu : Salle Ostal de totis, Place Bernard de Montfaucon

11330 SOULATGE



## ACTION COLLECTIVE 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

## DURBAN CORBIERES

### ATELIER ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE « ECO RANDO »

LUNDI 6 MARS 2023 / de 10H00 à 11h30

Conférence «Les bienfaits de l'activité physique après 60 ans »

ATELIER 16 SEANCES/ Association Siel Bleu

Entrée libre. Inscriptions aux ateliers à l'issue de la conférence.

Renseignements : 06 69 75 44 92

Lieu : MJC 2 route d'Albas, 11360 DURBAN CORBIERES

# Utile !

## DU 6 AU 11 MARS 2023 : GRANDE CAMPAGNE NATIONALE DANS LE CADRE DE LA JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION

du 6 au 11 mars 2023

# TESTEZ

## VOTRE AUDITION

dans toute la France

- GRATUIT
- OUVERT À TOUS
- INFOS et CONSEILS

GRANDE CAMPAGNE NATIONALE

Journée Nationale de l'Audition

Trouvez un centre partenaire près de chez vous sur [www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)

Rubrique : "Publics"

Campagne nationale financée par le Fonds National de la Recherche Scientifique (FNRS) et le Ministère de la Santé et du Bien-être. Membre du Centre de Recherche en Santé Publique (CRSP) et du Centre de Recherche en Santé Publique (CRSP) de l'Université de la Santé, du Bien-être et de la Recherche Scientifique (CRSP-UBERS).

A l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition prévue le jeudi 9 Mars 2023, une grande campagne de dépistage des troubles auditifs sera organisée toute la semaine. C'est l'occasion de tester votre audition (\*).

### Une journée nationale pourquoi ?

Cette journée 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>



## TROUVER UN MEDECIN TRAITANT AVEC LA CPTS ALARIC

La CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) est un dispositif de coordination. Constituée sous la forme d'une association Loi 1901, la CPTS est initiée et portée par des professionnels de santé à l'échelle d'un territoire. Elle intervient sur 49 communes et 2 Etablissements Publics de Coopération Intercommunale (Carcassonne Agglo et C.C.R.L.C.M). Sur le territoire de la Communauté de Communes Région Lézignanaise Corbières et Minervois, 16 communes sont situées sur son secteur d'intervention :

Lézignan-Corbières, Fabrezan, Ferrals-les-Corbières, Luc-sur-Orbieu, Conilhac-Corbières, Cruscades, Boutenac, Moux, Paraza, Roubia, Escalles, Saint-Couat-d'Aude, Camplong-d'Aude, Argens Minervois, Montbrun-des-Corbières, Roquecourbe-Minervois.

Ses objectifs sont notamment d'améliorer l'accès aux soins, de fluidifier les parcours de santé, de mettre en œuvre des actions de prévention sur le territoire. Dans le cadre de l'accès aux soins, la CPTS **peut faciliter l'accès à un médecin traitant**.

Aussi, si vous rencontrez des difficultés à trouver un médecin traitant car le vôtre est parti à la retraite, que vous avez déménagé, que vous avez une pathologie chronique nécessitant un suivi médical..., **et à la condition que vous habitez sur l'une des communes énoncées ci-dessus**, vous pouvez saisir la CPTS par mail en remplissant le formulaire en ligne à l'adresse suivante : <https://www.cpts-alaric.org/je-cherche-un-medecin-traitant>.

Si vous ne disposez pas d'accès au numérique, vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'Espace Seniors Corbières Minervois afin de compléter le formulaire papier qui sera transmis par mail à la CPTS.



## DOSSIER UNIQUE DE DEMANDE D'AIDES À L'AUTONOMIE

Le Département de l'Aude, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA déploient **UN NOUVEAU FORMULAIRE de DEMANDE D'AIDES À L'AUTONOMIE** à partir de 2023 pour simplifier les démarches administratives des personnes âgées et renforcer l'accessibilité aux aides à domicile.

Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie est un nouvel imprimé destiné à faire :

- une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) auprès des Départements,
- une demande d'aide Bien Vieillir Chez Soi (BVCS) auprès de la Carsat,
- une demande d'Accompagnement A Domicile des Personnes Agées (d'AADPA) auprès de la MSA.



Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie permet de simplifier les démarches administratives des personnes âgées désireuses de rester à domicile et de favoriser leur accès aux droits. Il a été conçu de manière à faciliter l'orientation de la demande vers le bon organisme et en cas d'erreur, le dossier est automatiquement réorienté. Il s'adresse aux ressortissants des caisses de retraite de la CARSAT et de la MSA uniquement.

Par ailleurs, le déploiement de ce formulaire s'accompagnera, dans l'Aude, de la mise en œuvre de la reconnaissance mutuelle de l'évaluation de la dépendance entre le Département, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA, le demandeur ne fera donc pas l'objet d'une double sollicitation pour évaluer sa situation et son niveau de dépendance. Ce dossier illustre la volonté des organismes de Sécurité sociale et des collectivités locales de travailler ensemble pour accompagner la transition démographique et proposer un parcours simplifié aux personnes fragiles.

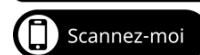
Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/formulaires-et-services#aides-a-domicile> ou contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 80



## ANNUAIRE DIGITAL DES ASSOCIATIONS Personne Agée/Handicapée

Le DÉPARTEMENT a organisé le lundi 5 décembre 2022 un forum du « bénévolat solidaire » afin de célébrer l'engagement des bénévoles, mettre en lumière les réalisations des associations & encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolats notamment auprès des personnes âgées/ personnes handicapées. Il a été créé par le Département un **ANNUAIRE DIGITAL** des associations PA/PH :

- Vous souhaitez devenir bénévole dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap
- Vous recherchez des bénévoles pour votre association : **Contactez votre Espace Seniors.**



Retrouvez l'ANNUAIRE DIGITAL des Associations PA/PH : <https://www.aude.fr/annuaire-associations-pa-ph>

## MARS BLEU : UN MOIS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER COLORECTAL

MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE  
DU CANCER COLORECTAL

MARS BLEU

Vous avez entre 50 et 74 ans ?

CETTE PRÉCIEUSE ENVELOPPE PEUT VOUS SAUVER LA VIE !

ENCORE PLUS ACCESSIBLE ET FACILE À TROUVER !

Chez votre médecin    Chez votre pharmacien    En ligne sur le site :  
monkit.depistage-coloctal.fr

DÉPISTAGE  
DESCANCERS  
Centre de coordination  
Occitanie

Pour plus d'informations, votre centre de dépistage reste à votre disposition.

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 décès par cancer en France. 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, indolore, à réaliser chez soi, tous les 2 ans et qui peut vous sauver la vie. Il consiste à rechercher du sang occulte (invisible à l'œil nu) dans les selles.

Le CRCDC Occitanie invite par courrier les personnes âgées de **50 à 74 ans** à 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. Vous ne pouvez vous rendre chez votre médecin traitant, alors

deux nouvelles modalités de remise de ces kits de dépistage sont désormais proposées :

- Il est possible à toute personne éligible invitée au dépistage organisé du cancer colorectal de recevoir gratuitement un test de dépistage à domicile en le commandant directement via le lien suivant : <https://monkit.depistage-coloctal.fr/#/accueil>

- Les pharmaciens d'officine ont la possibilité de remettre les kits 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.

C'est simple ! Tout est prévu dans le kit : mode d'emploi, dispositif de prélèvement, enveloppe préaffranchie pour l'envoi du prélèvement. Plus d'informations sur : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>



## SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

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 ...

MARDI 7 MARS de 9H30 À 12H00 :

La photographie: son traitement, son classement, son partage, ses modifications, son édition.

MERCREDI 15 MARS de 9H30 À 12H00 :

Devenir acteur de sa santé via le numérique : doctolib, Keldoc, téléconsultation, espace santé, Icope...

MERCREDI 29 MARS de 9H30 À 12H00 :

L'application mobile : son usage, son utilité. Comment télécharger des applications.

LES MARDI 7 MARS, MERCREDI 15 MARS, MERCREDI 29 MARS DE 13H30 à 17h : 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 des ateliers ou rendez-vous individuels : Espace Seniors Corbières Minervois – Maison départementale des Solidarités- 2 Chemin de Cantarane– 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

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 !

## Information



### INFO Proche Aidant(e) - Horizon Emploi

Le CIDFF de l'Aude met en place une action "Info Proche Aidant.e - Horizon Emploi" " en direction des personnes proches aidant.e.s.

Dans ce cadre là, le CIDFF propose d'accompagner les proches aidant.e.s à la réalisation d'un bilan d'orientation afin de permettre à ceux ou celles coupé.e.s de leur vie professionnelle ou qui ont mis leur carrière entre parenthèse, de questionner leur identité globale pour se réapproprier durablement une identité professionnelle.

**Renseignement au CIDFF : 24 bis avenue Léon Bourgeois – 11 200 LEZIGNAN CORBIERES**  
ou au 04 68 45 94 46

## 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**  
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 6 Mars 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

- 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 9 Mars 2023**  
**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

NOUVEAU  
FORMAT  
EN 2023