

# 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.

Soyez vigilant à bien noter dans vos agendas les dates des ateliers. Pour suivre l'intégralité des actions, nous vous invitons à consulter également le site [moisenior@aude.fr](mailto:moisenior@aude.fr)

## L'agenda

### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



#### DAVEJEAN

##### ATELIER DE STIMULATION DE LA MEMOIRE

JEUDI 15 MAI 2025 / de 14h00 à 16h00

Présentation, Inscription et première séance

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

LES JEUDIS de 14H00 à 16H00

Renseignements : 06 37 97 65 61 (Cécile FURET)

Lieu : Foyer communal – 19 avenue de Félines – 11 330

DAVEJEAN



#### PAZIOLS

##### ATELIER « YOGA SUR CHAISE, EQUILIBRE ET MARCHE »

MERCREDI 21 MAI 2025/ de 10h00 à 11h30

ATELIER 12 SEANCES / Association Cap Héol

LES MERCREDIS de 10H00 à 11H30

Inscriptions : 06 23 82 75 01 (Elisabeth BIGOT)

Lieu : Salle polyvalente – Espace René SIRVEN-

Avenue des marronniers – 11 350 PAZIOLS



#### DURBAN-CORBIERES

##### ATELIER « L'ALIMENTATION COMME COMPAGNON POUR BIEN VIEILLIR »

JEUDI 5 JUIN 2025 / de 09h30 à 11h30

ATELIER 4 SEANCES (DONT 3 EN CUISINE) / Anthonin BERMOND

LES JEUDIS de 09H30 à 11H30

Renseignements/inscriptions : 07 44 44 71 54 (Anthonin BERMOND)

Lieu : MJC de DURBAN-CORBIERES – 2 route d'Albas - 11360 DURBAN-CORBIERES



#### FEUILLA

##### ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

LUNDI 2 JUIN 2025 / de 09h00 à 12h00

ATELIER 4 SEANCES / MSA Services Grand Sud

LES LUNDIS de 9H00 à 12H00

Renseignements et Inscription : 04 68 45 71 61 (Mairie) ou 04 68 11 77 33 (MSA SERVICES)

Lieu : Foyer municipal, rue du foyer

11 510 FEUILLA



#### VILLENEUVE-LES-CORBIERES

##### ATELIER « MA JOURNEE, MA SANTE »

MARDI 3 JUIN 2025 à 14H00

ATELIER 2 SEANCES / Association Brain Up

LES MARDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions : 06 63 26 61 98 (M-Claire RENIA)

Lieu : Foyer Paul TOUZEL, 3 Avenue du Pont neuf –

11 360 VILLENEUVE-LES-CORBIERES



# 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

## DAVEJEAN

### ATELIER NUMERIQUE NOMADES

**VENDREDI 13 JUIN 2025/** de 10h00 à 12h00

**ATELIER 6 SEANCES /** Centre social ADHCO

**LES VENDREDIS** de 10h00 à 12h00

**Inscription :** 04 68 45 24 54

**Lieu :** Salle du Foyer – rue des écoles– 11 330  
DAVEJEAN

## TERMES

### ATELIER NUMERIQUE NOMADES

**VENDREDI 16 MAI 2025/** de 10h00 à 12h00

**ATELIER 6 SEANCES /** Centre social ADHCO

**LES VENDREDIS** de 10h00 à 12h00

**Inscription :** 04 68 45 24 54

**Lieu :** Salle de la malrie, Mairie 2 camin dal  
moulin – 11 330 TERMES



## Actualité !

### **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ**



#### CE QUE LE TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ FAIT POUR MOI

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

#### COMMENT JE PEUX EN BÉNÉFICIER ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à **1 292,32 €** pour 1 personne ou **1 938.48 €** pour 2 personnes.

#### IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

*Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.*

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 27 89 80**

## C'est nouveau !



## L'AGENCE RETRAITE AGIRC-ARRCO A LEZIGNAN-CORBIERES !

**L'Agirc-Arrco vous accompagne de la vie professionnelle à la retraite :** Des questions sur la mise à jour des périodes de votre carrière, vos droits à la retraite, les démarches à effectuer, ou encore les dispositifs d'accompagnement et prévention pour prendre soin de vous et de vos proches.

A partir du mois de Mai, les futur-es retraités pourront demander leur retraite, compléter leur dossier et suivre l'avancement de leurs démarches avec un conseiller retraite à Lézignan-Corbières.

**Bénéficiez d'un entretien personnalisé et gratuit avec un conseiller retraite dans votre Espace seniors à LEZIGNAN-CORBIERES, un mercredi par mois.**

La retraite c'est complexe, les assurés ont besoin d'être rassurés et accompagnés dans leurs démarches.

**Prise de rendez-vous par téléphone au 09 70 660 660** (appel gratuit), du lundi au vendredi de 8h30 à 18h sans interruption, ou bien, depuis **votre espace personnel « Mon agirc-Arrco »**.

## CAFE SANTE : LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Le Centre d'Examens de Santé organise également **des rencontres autour de la santé**, le « **Café Santé** » ayant pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle...

Ces ateliers sont gratuits mais sur inscription auprès de votre Espace seniors (places limitées) et animés par des professionnels de santé.

Si vous êtes intéressés pour participer à un atelier, **vous avez la possibilité de vous inscrire** directement auprès de votre Espace Seniors aux séances proposées.



**MERCREDI 14 MAI 2025 DE 14H00 A 16 H : UN CŒUR ET DES ARTERES EN BONNE SANTE**

**MERCREDI 11 JUIN 2025 DE 14H00 A 16H00 : STRESS, FATIGUE, TROUBLES DU SOMMEIL : TROUVER LES REPONSES A VOS QUESTIONS**

**MERCREDI 9 JUILLET 2025 DE 14H00 A 16 H : QUIZZ SANTE : A VOUS DE JOUER !**

à LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors  
Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80



## SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

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 séniors 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 ...

☐ LUNDI 19 MAI de 9H30 À 12H00 :

Vos démarches en ligne : [créer son compte impôts.gouv.fr](https://impots.gouv.fr), découverte du site ANTS.

☐ VENDREDI 6 JUIN de 9H30 À 12H00 :

Communiquer avec WhatsApp, Messenger, pour être au plus près de ses proches.

☐ MARDI 10 JUIN de 9H30 À 12H00 :

Wifi, Bluetooth, données mobiles, objets connectés: on vous aide à vous y retrouver !

☐ VENDREDI 20 JUIN de 9H30 À 12H00 : Gérer les cookies et faire son nettoyage numérique

☐ VENDREDI 4 JUILLET de 9H30 À 12H00 : C'est l'été ! Téléchargez et jouez avec vos applications préférées sur le smartphone.

**Vous rencontrez un problème avec l'usage de votre ordinateur, de votre smartphone ?** Vous pouvez aussi solliciter 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

Le **comité d'action sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon** en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois, la Commune de Saint Laurent de la Cabrerisse et Msa Services Grand Sud, a le plaisir de vous inviter à découvrir **"Rire et santé"**, une conférence-spectacle ludique et gesticulée, qui se déroulera près de chez vous dans le cadre d'une tournée exceptionnelle dans le Sud de la France.

Cette création unique, portée par la talentueuse clowne Salivette Pimpon, vous propose un voyage interactif et joyeux à la découverte des bienfaits du rire sur notre santé physique, mentale et émotionnelle. Fondée sur des données scientifiques en riréthérapie, cette performance allie humour et savoir pour vous faire passer un moment à la fois instructif et plein de bonne humeur.

Venez nous retrouver et participer au spectacle :

## « RIRE ET SANTE »

**Lundi 12 mai de 14h30 à 16h30**

Accueil à partir de 14h00

Salle Bonnefous

6, place de la mairie

11220 Saint Laurent de la Cabrerisse.

Avec une durée de 1h20, ce spectacle allie divertissement et apprentissage pour vous offrir une expérience enrichissante et inoubliable. A la fin du spectacle, vous pourrez vous inscrire gratuitement et à un cycle d'ateliers « La symphonie du rire » financé par Cap prévention Seniors et proposé et animé par MSA Services Grand Sud.

**Inscriptions :** Action sociale AGIRC-ARRCO par courriel : [actionsocialelanguedocroussillon@agircarrco.fr](mailto:actionsocialelanguedocroussillon@agircarrco.fr)

**Renseignements :** Mairie de Saint Laurent de la Cabrerisse au 04 68 44 01 53



## ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

### ICOPE : UN PROGRAMME DE DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX SENIORS « JEUNES ET MOINS JEUNES »

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (I cope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui s'inscrit dans une politique de prévention pour limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir et leur permettre de vieillir en bonne santé.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel avec l'appui d'outils numériques.

Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

**N'HÉSITEZ PLUS ! Prenez Rendez-vous** pour passer le TEST **GRATUIT ET CONFIDENTIEL** avec un **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** de la CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé). Durée du RDV : 20 mn.

- LUNDI 12 MAI** entre 08H30 et 12h00
- MARDI 20 MAI** entre 08H30 et 12h00
- MARDI 03 JUIN** entre 8H30 et 12H00 - 14h00 et 17h00
- LUNDI 23 JUIN** entre 14H00 et 17h00

**Inscription et lieu d'examen :**

Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80  
ou [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)



La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Agly en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois et la commune de Feuilla **organisera le lundi 7 Juillet de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00** des évaluations ICOPE pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Une infirmière vous fera découvrir le programme ICOPE, et réalisera avec vous gratuitement le test d'évaluation. C'est gratuit et destiné aux habitants de Feuilla et des communes de la CPTS Agly.

Si vous habitez l'une des communes suivantes, vous pourrez prendre rendez-vous pour évaluer vos fonctions (cf article page 4) : Cucugnan, Duilhac-sous-Peyrepertuse, Feuilla, Fitou, Maisons, Montgaillard, Padern, Palairac, Paziols, Rouffiac des Corbières, Soulatgé, Tuchan.

Lieu : Mairie de Feuilla  
9 rue du Quartier Neuf  
11 510 FEUILLA

Renseignements et prise de rendez-vous auprès d'Emilie PERRUSSEL au 06 64 94 40 62



## RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco DES CONSULTATIONS DE PREVENTION

Les **CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO** vous proposent de réaliser un **BILAN DE PRÉVENTION**, afin de vous donner les clés pour rester bien dans votre corps, bien dans votre tête... Vous êtes retraité AGIRC ARRCO ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ? Vous êtes un aidant âgé de plus de 50 ans, obtenez des conseils personnalisés :

- en échangeant sur vos préoccupations personnelles et/ou familiales
- en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier
- en vous conseillant pour bien vivre votre avancée en âge sur tous les plans (sommeil, stress, alimentation, activité physique, audition, mémoire etc...) et ainsi profiter pleinement des années à venir.

**A Lézignan-Corbières**, un médecin, une psychologue vous recevront pour des entretiens individuels et personnalisés organisés en partenariat **avec le Département de l'Aude au sein de l'Espace seniors Corbières Minervois**.

**Ce bilan vous est offert**, ainsi qu'à votre conjoint.e (ressortissant ou non AGIRC ARRCO), par votre caisse de retraite complémentaire dès 50 ans. Ces consultations sont uniquement sur rendez-vous.

**Prenez rendez-vous dès maintenant auprès du centre de prévention de Montpellier au 04 99 51 24 02 ou en envoyant un mail sur [accueil.montpellier@centredeprevention.fr](mailto:accueil.montpellier@centredeprevention.fr) ou directement sur [www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr) ou via Doctolib.**

## VENEZ VOUS AMUSER AUX APRES MIDIS RECREATIVES

Une fois par mois, en partenariat avec la CCRLCM, Habitat Audois, le CCAS de Lézignan-Corbières des après midis récréatives sont animées par les volontaires en service civique : jeux de société, papotages et rires assurés sont proposées à Lézignan-Corbières !

Prochaines dates : **13/05 et 13/06 à 14h30 à la MJC de Lézignan-Corbières 25, rue Marat 11200 Lézignan-Corbières**

Vous habitez Lézignan-Corbières ? Vous vous sentez seul(e) ? Vous aimeriez rencontrer d'autres personnes mais n'osez pas/plus sortir de chez vous ? Un jeune volontaire pourra vous accompagner de votre domicile au lieu de rencontre !

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, appelez l'association UNIS-CITE au 06 62 77 72 91.

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 ! Au sein de l'Equipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois, Stéphanie VILLARDO, chargée du suivi des personnes âgées et de leurs aidants vous accueille sur rendez-vous. N'hésitez pas à la solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant.

## 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 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00

JEUDI 5 MAI, 12 JUIN et 3 JUILLET 2025

**Renseignements et Inscription :**

Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03



### 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 5 MAI, 2 JUIN ET 7 JUILLET 2025

**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 France Parkinson  
18 rue des Seniors du Cœur  
75013 Paris  
www.franceparkinson.fr

## JOURNEE MONDIALE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

Retenez la date du **lundi 12 Mai** ! Ce sera **la journée consacrée à la Maladie de Parkinson dans l'Aude** : moments d'information pour mieux comprendre la maladie, son fonctionnement, le rôle des traitements, les aides possibles, les bonnes pratiques qui permettent d'améliorer le parcours de soins et entre pairs et de partager des moments de convivialité.

Le **Comité Audois France Parkinson** proposera :

❖ **à partir de 10h et jusqu'à 15h, 2 Conférences :**

**Prise en charge de la douleur** par M. Karel JOINEAU, doctorant en Neurosciences

**Être Aidant Késako ?** par Mme Sabine LARROUDE, Espace Seniors du Lauragais

❖ Complétées par un stand immersif, le stand de l'Espace seniors du Lauragais, un apéritif offert, le repas tiré du sac et **la visite guidée de l'Abbaye à partir de 15h**

**Lieu :** Salle des fêtes – 7 avenue de l'évêché à SAINT PAPOUL  
(près de Castelnaudary)

**Renseignements** auprès du Comité audois France Parkinson : [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr) ou 06 58 30 15 30