

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES-MINERVOIS

Madame, Monsieur,

Le printemps est là, les jours allongent...c'est le moment de s'occuper de soi, de sortir, de profiter des ateliers de prévention, conférences ou autres ! N'oubliez pas, pour participer aux ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable, car les places sont limitées....

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : escorbieres@aude.fr.

L'Espace seniors 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, et de 14h à 17h.

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Des ateliers financés par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

ALBAS

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

VENDREDI 7 AVRIL 2023 / de 14h00 à 17h00

ATELIER 4 SEANCES / MSA Services Grand Sud

Inscription auprès de la mairie : 04 68 45 90 58

Lieu : Foyer communal, rue de Malpetto

(sous la mairie) 11360 ALBAS



MOUTHOMET

ATELIER « S'AERER LA TETE »

MERCREDI 5 AVRIL 2023 /de 10h00 à 16H00

MARDI 11 AVRIL/ de 10h00 à 16h00

**DECOUVERTE GEOLOGIQUE A BIZANET, VISITE DU
DOMAINE DE LA SOURCE / Centre social ADHCO**

Transport gratuit sur réservation

Inscriptions / renseignements : 04 68 45 24 54

**Lieu du RDV : Parking à côté de la mairie 11200
BIZANET**

FERRALS LES CORBIERES

**ATELIER NUTRITION « LES RECETTES DU
BIEN VIEILLIR»**

MERCREDI 5 AVRIL 2023 /14h00 à 16h00

ATELIER 4 SEANCES / Arcopred

Inscription auprès de la Mairie : 04 68 27 75 75

**Lieu : Salle Brassens, Rue de l'Egalité 11200 FERRALS
LES CORBIERES**



ORNAISONS

**ATELIER « LA RIGOLOGIE OU LE LACHER
PRISE AU SERVICE DE LA SANTE »**

VENDREDI 7 AVRIL/ de 14h30 à 16h00

**Présentation de la discipline et des bienfaits du rire
sur l'organisme, suivie d'une première séance**

ATELIER 6 SEANCES/ Joëlle ROLLAND

Inscription auprès de la mairie : 04 68 27 09 77

**Lieu : Salle polyvalente, Avenue du chemin neuf –
11200 ORNAISONS**

LEZIGNAN-CORBIERES

**ATELIER « DECOUVERTE ARTISTIQUE ET
NUMERIQUE A LA MICRO FOLIE »**

MERCREDI 19 AVRIL 2023 à 11H00

Réunion d'information et inscription

ATELIER 6 SEANCES /MJC de Lézignan-Corbières

Renseignements : 04 68 27 03 34

Lieu : MJC, 25 rue Murat -11200 LEZIGNAN-CORBIERES



VILLESEQUE DES CORBIERES

**ATELIER DE STIMULATION DE LA
MÉMOIRE**

JEUDI 6 AVRIL 2023 à 14h00

Présentation, inscription et première séance

ATELIER 10 SEANCES /Cécile FURET

Renseignements : 06 37 97 65 61

**Lieu : Foyer Avenir, 73 Grand Rue
11360 VILLESEQUE DES 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

📍 MOUTHOMET

ATELIER « PREVENIR LES CHUTES, ADAPTER ET/OU RENOVER SON HABITAT »

JEUDI 13 AVRIL 2023 / de 10H00 à 12h00

ATELIER 3 SEANCES/ Msa Services

Inscriptions auprès de l'ADHCO : 04 68 70 18 50

ou Msa Services : 06 35 10 99 33

Lieu : Centre social ADHCO, 23 rue de la gare 11330

MOUTHOMET

📍 TALAIRAN

ATELIER « PREVENIR LES CHUTES, ADAPTER ET/OU RENOVER SON HABITAT »

JEUDI 13 AVRIL 2023 / de 14H00 à 16h00

ATELIER 3 SEANCES/ Msa Services

Inscription auprès de la mairie : 04 68 44 00 97

ou Msa Services : 06 35 10 99 33

Lieu : salle polyvalente? avenue du Termenès, 11220

TALAIRAN

C'est Pratique



PORTAIL « GERER MES BIENS IMMOBILIERS »



Le portail « Gérer mes biens immobiliers » (GMBI) proposé par l'administration fiscale vous permet de visualiser en un seul coup d'œil toutes les caractéristiques de vos biens immobiliers. Depuis leur espace personnel sur impots.gouv.fr, les propriétaires peuvent consulter facilement les informations de leurs biens et réaliser leurs démarches administratives en quelques clics.

Nouvelles fonctionnalités : le service s'est enrichi, avec la possibilité de réaliser en ligne les déclarations foncières et les déclarations relatives aux taxes d'urbanisme. Il est possible de déclarer en ligne ses travaux d'agrandissement ou d'aménagement, le service propose un pré-remplissage simplifié et un accompagnement personnalisé, d'effectuer une déclaration de fin de travaux.

A compter du 1^{er} Janvier et jusqu'au 30 Juin 2023 : **TOUS** les propriétaires doivent faire une « déclaration d'occupation et des loyers » pour chaque bien immobilier qu'ils possèdent, à travers le portail impots.gouv.fr : cela permet de calculer les taxes d'habitations (TH) qui sont maintenues sur les résidences secondaires et sur les locaux vacants. Ainsi, vous devez pour chacun de vos locaux (y compris cave, parkings, etc...) indiquer à quel titre vous les occupez, et quand vous ne les occupez pas vous-même, l'identité des occupants et la période de leur occupation (situation au 1^{er} Janvier 2023). A défaut de déclaration, le logement sera soumis à une taxe d'habitation et une amende. Cela concerne même les seniors propriétaires de leur logement depuis plusieurs années.

Pour plus d'informations : **0 809 401 401 (service gratuit + prix d'un appel) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00. Vous pouvez vous rendre directement dans l'espace France Services le plus proche de chez vous pour accéder à un ordinateur en libre service et bénéficier au besoin d'un accompagnement personnalisé.**



BIEN-VIVRE

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

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 difficile à laquelle vous êtes confronté.

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

Utile !



Bien vieillir avec ICOPE : vous avez votre rôle à jouer !

POUR RESTER EN BONNE SANTE, SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOS FONCTIONS

Limitier le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir est l'un des enjeux majeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé. L' O.M.S a développé le programme ICOPE (Soins Intégrés pour les Personnes Âgées) afin de répondre à cet objectif.

Le programme ICOPE vise à retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les séniors.

Le programme ICOPE, grâce à des outils digitaux simples et rapides, permet au senior de faire le point sur 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique.**

La participation au programme est gratuite.

ALORS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous faites un test simple en 10 mn, seul, avec un proche ou un professionnel de santé. Si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec votre médecin traitant qui pourra proposer des tests plus approfondis.

Vous recevez des conseils personnalisés, en fonction de vos résultats, et une prise en charge personnalisée peut vous être proposée pour entretenir votre audition, stimuler votre mémoire, équilibrer votre alimentation, améliorer votre vision, maintenir une activité sociale et votre moral, préserver votre mobilité.

Tous les 6 mois à un an, le test est à refaire pour vérifier l'évolution de votre situation et préserver votre vitalité. A tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de vos résultats et vous contacte directement ou via votre médecin traitant, si besoin.

Le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur vous allez sur le site « icopebot.botdesign.net ». Sur smartphone il vous suffit de télécharger l'application « ICOPE Monitor » et de vous laisser guider.

Mais vous pouvez également être accompagné gratuitement **par un professionnel formé** qui réalisera votre évaluation.



L'Espace Seniors vous accompagne dans votre démarche, quelle que soit la solution choisie :

- **Vous souhaitez vous auto-évaluer ?** L'animateur numérique de l'Espace Seniors peut vous accompagner à l'occasion d'un rendez-vous individuel pour vous faire découvrir l'application, la télécharger, l'utiliser.
Prochaine date : **le mercredi 19 avril après-midi (13h30 à 17h00)** sur rendez-vous.
- **Vous souhaitez que l'évaluation soit réalisée par un professionnel de santé ?** Des demies-journées seront proposées en avril et Juin à l'Espace Seniors en partenariat avec la Communauté professionnelle territoriale de santé Alaric. Une infirmière vous fera découvrir le programme ICOPE, et réalisera avec vous gratuitement le test d'évaluation.
Prochaine date : **le Mardi 18 avril (9h00 à 17h00)** sur rendez-vous.

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de votre Espace Seniors Corbières Minervois :
04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr

N'attendez plus : Icopez-vous !



Atelier numérique CESU et CESU+

Séniors, aidants, particuliers employeurs informez-vous !
Vous souhaitez : déclarer votre salarié via le CESU, créer votre compte employeur en ligne, réaliser la première déclaration, vous repérer dans l'espace employeur CESU, ou activer le CESU + ?
Particulier Emploi vous explique les étapes pas à pas !
Vous pourrez ensuite vous faire accompagner par l'animateur numérique en local !

Informez-vous :

A l'Espace Séniors
Corbières Minervois
Mercredi 19 avril de 9h à 10h
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 :



Atelier numérique CESU et CESU+ Séniors, aidants, particuliers employeurs informez-vous !

Vous souhaitez :

Déclarer votre salarié via le CESU ?

Créer votre compte employeur en ligne et réaliser la première déclaration ?

Vous repérer dans l'espace employeur CESU ?

Activer le CESU + ?

Particulier Emploi vous explique les étapes pas à pas !

Vous pourrez ensuite vous faire accompagner par l'animateur numérique de l'Espace Seniors en local.

Employeur, Employé, aidant familial, cette matinée est faite pour vous !

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors :

04 68 27 89 80

escorbieres@aude.fr



« JEUNISME ET TEMPS QUI PASSE ! QUAND LA SANTE NOUS GLISSE ENTRE LES DOIGTS »

Apparu aux alentours des années 1970, le jeunisme se caractérise par une tendance à exalter la jeunesse, promouvoir la jeunesse éternelle, à rejeter le temps qui passe et toutes ses manifestations (rides, cheveux blancs, soucis de santé)...Face à cette exigence sociale de rester jeune à tout prix, certains seniors vivent parfois mal leur avancée en âge.

Comment faire face alors à certains désagréments liés au temps qui passe : Andropause, Ménopause, troubles sexuels, dépistage des différents cancers ...

Mais l'essentiel, ne serait-il pas de s'accepter ? De bien vivre son âge et de tout faire pour rester en forme ?

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Espace Seniors Corbières-Minervois, Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale au sein de la Maison départementale de la solidarité de Lézignan-Corbières propose une réunion d'échanges et de conseils autour du mieux vivre, du bien vieillir en bonne santé.

Jeudi 13 avril 2023 de 14h30 à 16h30

A l'Espace Seniors Corbières-Minervois
2 Chemin de Cantarane – 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

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



JEUNISME ET TEMPS QUI PASSE ! QUAND LA SANTE NOUS GLISSE ENTRE LES DOIGTS....

Face à une exigence sociale de rester jeune à tout prix certains seniors vivent parfois mal leur avancée en âge.

Comment faire face alors à certains désagréments liés au temps qui passe : Andropause, Ménopause, troubles sexuels, dépistage des différents cancers...

Mais l'essentiel, ne serait-il pas de s'accepter ? De bien vivre son âge et de tout faire pour rester en forme ?

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois, Edith BRUNIQUEL, conseillère conjugale et familiale au sein de la Maison départementale de la solidarité de Lézignan-Corbières propose une réunion d'échanges et de conseils autour du mieux vivre, du bien vieillir en bonne santé.



DATE
JEUDI 13 Avril 2023
LIEU
LEZIGNAN CORBIERES Espace Seniors 2 Chemin de Cantarane
INFOS
Gratuit sur inscription à l'Espace Séniors au : 04.68.27.89.80 ou escorbieres@aude.fr
En partenariat avec la Maison départementale de la Solidarité de Lézignan Corbières

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

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



LES RENDEZ-VOUS DE L'ASSOCIATION ALZHEIMER, UN AUTRE REGARD

Le Samedi 1^{er} et dimanche 2 avril 2023 de 8h45 à 17h00 : formation **Snoezelen** à Caunes Minervoises, au siège de l'association 14 avenue de l'Abbaye. Une troisième journée sera proposée en fin d'année (Novembre 2023).

Le Lundi 26 et Mardi 27 Juin de 13h45 à 17h00 : formation, avec **mise en situation et communication** à travers des jeux de rôle avec Mme Colette Roumanoff. Cette session se déroulera à Caunes Minervoises, 14 avenue de l'Abbaye.

Les Mercredi 6 et Jeudi 7 Septembre 2023 de 8h45 à 17h00 : formation **au yoga du rire** animée par Monsieur Christian BIGOT à Caunes-Minervoises, 14 avenue de l'Abbaye.

Tous les ateliers sont gratuits. Ces sessions s'adressent à tous les bénévoles, professionnels et aidants. Seule une adhésion à l'association est demandée (20 €).

Renseignements et inscription : **Mariane TAILLANDIER Tél : 06 78 03 55 46**

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 3 Avril 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 6 Avril 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



Auprès de votre Espace Seniors

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

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-Minervoises / Cécile FURET, psychologue

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

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

Pour permettre aux proches aidants de souffler, prendre du temps pour eux et éviter l'épuisement, la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré le droit au répit pour les proches aidants.

Le plan d'aide de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A) peut prévoir un financement des solutions d'aide au répit.

L'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Lors d'une première demande d'APA (allocation personnalisée d'autonomie), d'une demande de révision ou lors d'un renouvellement de plan d'aide APA, l'équipe médico-sociale APA réalise une évaluation à domicile.

Cette évaluation prend en compte les besoins de la personne en perte d'autonomie mais aussi les besoins des proches aidants, notamment en termes de répit. L'aide au répit doit être inscrite dans le plan d'aide APA.

L'APA peut alors être utilisée pour financer des aides au répit (accueil de jour, hébergement temporaire, relais à domicile, ...) qui permettent au proche aidant de se reposer et d'avoir du temps pour lui.

Majoration possible de l'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Il est possible de bénéficier de cette majoration de l'APA dans la limite de 540,23 € par an pour financer des aides au répit.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR BÉNÉFICIER DE LA MAJORATION DE L'APA ?

ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME PROCHE AIDANT

Assurer une aide indispensable à la personne dépendante conditionnant son maintien à domicile. Ne pas pouvoir être remplacé par une autre personne de l'entourage.

ÊTRE BÉNÉFICIAIRE DE L'APA A DOMICILE

La majoration de l'APA est accordée si le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS DE REPIT MOBILISABLES ?

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

un accueil de jour de la personne aidée en perte d'autonomie ;

un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial ;

un relais à domicile par une aide à domicile.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE DROIT AU REPIT ?

S'ADRESSER AU RÉFÉRENT APA

Celui-ci évaluera le besoin de répit du proche aidant, et le cas échéant validera l'utilisation de cette enveloppe supplémentaire.

Si vous souhaitez participer à un atelier de prévention proposé par votre Espace Seniors mais que vous ne vous autorisez pas à prendre la disponibilité suffisante, sachez que vous pouvez solliciter une aide au répit. **Contactez votre référent APA**, votre situation sera étudiée soit dans le cadre d'une révision de votre plan d'aide, soit si vous avez atteint le plafond, dans le cadre d'une majoration. Une aide à domicile pourra alors prendre votre relais le temps de votre participation à l'atelier....

En cas d'hospitalisation du proche aidant d'une personne bénéficiaire de l'APA

Une aide ponctuelle peut être accordée si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile.

La demande doit être faite au référent APA ou au service Aide sociale générale (asg@audefr - tél : 04.68.11.69.23) dès que possible. En cas d'hospitalisation programmée, la demande doit être faite dès que la date est connue et au plus tard un mois avant la date de l'hospitalisation.

Son montant peut atteindre jusqu'à 1 073,30 € pour chaque hospitalisation.