



Meilleurs  
vœux pour  
cette  
nouvelle  
Année !

2025 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 2025, si vous prenez 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 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 2025. 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



#### CAMPLONG-D'AUDE

ATELIER INFORMATIQUE SENIORS  
« COUP DE POUCE CONNEXION » INITIATION

**MARDI 21 JANVIER 2025 / de 14h00 à 17h00**

**ATELIER 8 SEANCES/ MSA Services**

**LES MARDIS DE 14H00 à 17H00**

Inscriptions : 04 68 43 60 72 (Mairie)

ou 04 68 11 77 33 (MSA Services)

Lieu : Salle du Conseil, Mairie, 10 rue des écoles

11 200 CAMPLONG-D'AUDE



#### FITOU

ATELIER MÉMOIRE « 5 SENS POUR UN VOYAGE »

**LE VENDREDI 10 JANVIER 2025 / de 09h30 à 11h30**

**ATELIERS 10 SEANCES/ Association L'Age de la vie**

**LES VENDREDIS DE 09H30 à 11H30**

Inscriptions : 06 81 56 31 48 (Mme DANNAY) ou  
06 41 28 68 56 (Mme GOBERT)

Lieu : Salle associative VHV, 2 rue du PLA 11 510  
FITOU



#### CUCUGNAN

ATELIER NUMERIQUE « A BORD DE PROXI BUS »

**LE MARDI 7 JANVIER 2025/ de 10h00 à 11h30**

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

**LES MARDIS DE 10H00 à 11H30**

Renseignements et inscriptions :

04 68 45 43 08 (Mairie)

Lieu : A bord du Proxi Bus – Rue Alphonse DAUDET

Face à l'épicerie – 11 350 CUCUGNAN



#### FRAISSE DES CORBIÈRES

ATELIER « BIEN ETRE ET SAISONNALITE »

**VENDREDI 14 FEVRIER 2025/ de 10h30 à 12h00**

Réunion d'information et inscription

**ATELIER 12 SEANCES/Association un temps pour soi Occitanie**

**LES LUNDIS DE 15H00 à 16H30**

Pré-Inscriptions : 04 68 45 91 76 (Mairie)

Lieu : Foyer Municipal, Grand rue – 11 360  
FRAISSE-DES-CORBIÈRES



#### FABREZAN

ATELIER MÉMOIRE « 5 SENS POUR UN VOYAGE »

**LE VENDREDI 10 JANVIER 2025 / de 14h00 à 16h00**

**ATELIERS 10 SEANCES/ Association L'Age de la vie**

**LES VENDREDIS DE 14H00 à 16H00**

Inscriptions : 04 68 27 81 44 (Mairie)

Lieu : Salle du Conseil municipal, Mairie, 1 Avenue de  
la Mairie 11 200 – FABREZAN



#### HOMPS

ATELIER INFORMATIQUE SENIORS

« COUP DE POUCE CONNEXION »

PERFECTIONNEMENT

**JEUDI 16 JANVIER 2025 / de 14h00 à 17h00**

**ATELIER 8 SEANCES/ MSA Services**

**LES JEUDIS DE 14H00 à 17H00**

Inscriptions : 06 77 73 84 47

Lieu : Salle du Conseil, Mairie, 1 rue de la  
République – 11 200 HOMPS

## LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « BIEN-ETRE ET ESTIME DE SOI AVEC LA SOPHROLOGIE POUR LES SENIORS »

LUNDI 6 JANVIER 2025 / de 10h00 à 12h00

ATELIER 11 SEANCES/Marie-Annick REGOND

LES LUNDIS DE 10H00 à 12H00

Inscriptions et renseignements :

AU 06 85 23 67 96 (Marie-Annick REGOND)

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois

2 Chemin de Cantarane– MDS du LEZIGNANAIS

11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

## LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « MARCHEURS EN BONNE COMPAGNIE A LEZIGNAN-CORBIERES »

LUNDI 6 JANVIER 2025 / de 14h30 à 15h30

ATELIER 24 SEANCES/ ÉTÉ INDIEN

LES LUNDIS DE 14H30 à 15H30

Inscriptions et renseignements :

AU 03.10.93.06.60 (appel non surtaxé)

Lieu : les informations vous seront communiquées à l'occasion de votre inscription.

## MONTSERET

ATELIER ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE  
« ACTIV'TOI »

MARDI 21 JANVIER 2025 / à 15h00

CONFERENCE « SPORT, SANTE ET NUTRITION : ENJEUX D'UNE RETRAITE EN SANTE »

SUIVIE DE 12 SEANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, ET DE 2 RENCONTRES NUTRITION

Association Ma Vie

LES MARDIS DE 15H30 à 17H00

Inscriptions et renseignements : AU 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer, Place de la République – 11 200 MONTSERET

## ORNAISONS

ATELIER MÉMOIRE « 5 SENS POUR UN VOYAGE »

LE JEUDI 9 JANVIER 2025 / de 14h00 à 16h00

ATELIERS 10 SEANCES/ Association L'Age de la vie

LES JEUDIS DE 14H00 à 16H00

Inscriptions : 04 68 27 09 77 (Mairie)

Lieu : Salle des associations, 12 avenue des Corbières  
11 200 ORNAISONS

ATELIER « BIEN ETRE ET SAISONNALITE »

JEUDI 13 FEVRIER 2025/ de 10h00 à 11h30

Réunion d'information et inscription

ATELIER 12 SEANCES/Association un temps pour soi Occitanie

LES MARDIS DE 10H00 à 11H30

Pré-Inscriptions : 04 68 27 09 77 (Mairie)

Lieu : Salle polyvalente, Avenue du chemin neuf –  
11 200 ORNAISONS

## RIBAUTE

ATELIER « BIEN-ETRE ET ESTIME DE SOI AVEC LA SOPHROLOGIE POUR LES SENIORS »

LUNDI 6 JANVIER 2025 / de 14h00 à 16h00

ATELIER 11 SEANCES/Marie-Annick REGOND

LES LUNDIS DE 14H00 à 16H00

Inscriptions et renseignements :

AU 06 85 23 67 96 (Marie-Annick REGOND)

Lieu : Foyer des Campagnes – rue de la gare

11 220 RIBAUTE

## SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE

ATELIER INFORMATIQUE SENIORS

« COUP DE POUCE CONNEXION »

PERFECTIONNEMENT

MERCREDI 29 JANVIER 2025 / de 09h00 à 12h00

ATELIER 8 SEANCES/ MSA Services

LES MERCREDIS DE 09H00 à 12H00

Inscriptions : 04 68 11 77 33

Lieu : Salle du Conseil municipal, 35 rue de la mairie – 11 200 SAINT ANDRE DE ROQUELONGUE

## TUCHAN

ATELIER « MÉMOIRE ET CONFIANCE »

MERCREDI 22 JANVIER 2025 de 14h00 à 16h00

Réunion d'information et inscription

ATELIER 10 SEANCES/ IREPS

LES MERCREDIS DE 14H00 à 16H00

Renseignements 06 40 45 10 31 (Mme BRUN - Association )

Bonne  
année 2025



## CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : DES EXAMENS ET RENCONTRES « CAFE SANTE »

L'offre de services d'Éducation en santé proposée par le Centre d'Examens de Santé vise à aider les assurés à être acteurs de leur santé, en proposant des actions pour la maintenir ou l'améliorer.

Si vous êtes assuré(e) du régime général, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Cet examen vous permettra de faire le point sur votre santé, vos droits, etc..

*les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois* une permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, 15 Boulevard Pasteur à Lézignan-Corbières.

Pour prendre rendez-vous, l'inscription est possible sur [Doctolib](https://doctolib.fr), à l'adresse mail suivante : [ces.siteaude@assurance-maladie.fr](mailto:ces.siteaude@assurance-maladie.fr) ou par téléphone au 04 68 35 99 00.



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.

### PROCHAINS CAFE SANTE

**MERCREDI 8 JANVIER 2025 DE 14H00 A 16 H : ENTRETENIR SA MEMOIRE**

**MERCREDI 12 FEVRIER 2025 DE 14H00 A 16H00 : ALIMENTATION : CONCILIER LE CŒUR ET LA RAISON**

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 @compagné »



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Aude, présidée par le Département, propose chaque année de nombreuses actions en direction des seniors, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR**. Depuis 2022, un partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD** est financé pour mettre à disposition un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces seniors. Les ateliers collectifs et accompagnements individuels sont proposés **les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis du mois** (possible changement en cas de vacances scolaires).

### ATELIERS THEMATIQUES COLLECTIFS :

**VENDREDI 17 JANVIER 2025 DE 9H30 À 12H : PREMIERE NAVIGATION INTERNET : S'INFORMER, RECHERCHER, SURFER EN TOTALE AUTONOMIE.**

**VENDREDI 24 JANVIER 2025 DE 9H30 À 12H : SON NAVIGATEUR DANS LE DETAIL : LES PARAMETRES DE GOOGLE CHROME, SES COULISSES ET CE QUI S'Y CACHE.**

**VENDREDI 07 FEVRIER 2025 DE 9H30 À 12H : CHECK UP SECURITE : VERIFIER SON MATERIEL , ET PARLER DES BONS REFLEXES POUR SE PREMUNIR DES ARNAQUES.**

**VENDREDI 21 FEVRIER 2025 DE 9H30 À 12H : SCANNER ET PARTAGER SES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS AVEC SON SMARTPHONE : INSTALLATION DE L'APPLICATION ET TESTS DURANT LA SEANCE.**

Pour toutes les questions autour **de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome**, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL** :

**VENDREDI 17, 24 JANVIER, 7 et 21 FEVRIER 2025 de 13H30 à 17h**

**Inscription atelier collectif ou rendez-vous individuels** : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80/ [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

**Lieu** : Espace Seniors Corbières Minervois –2 Chemin de Cantarane– 11 200 LEZIGNAN CORBIERES

Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ?

Obtenez des conseils personnalisés pour vous aider :

- À vous adapter au changement de rythme de vie et aux changements de votre corps
- À préserver votre bien-être, vos capacités physiques et intellectuelles

**L'objectif ? renforcer votre capital santé pour profiter pleinement de vos années futures !**

Des consultations de Prévention, avec un médecin et un psychologue, sont organisées deux jours par mois en partenariat avec le Département de l'Aude au sein de l'Espace seniors Corbières Minervois à LEZIGNAN-CORBIERES.

Des clés vous seront données pour profiter pleinement de votre âge : Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir...

Ces consultations permettent également de repérer les facteurs de fragilité, et vous informent sur les habitudes de vie à adopter pour rester autonomes et en santé le plus longtemps possible !

Si vous souhaitez prendre rendez-vous : il vous faudra vous adresser **directement** auprès du Centre de Prévention de Montpellier pour un bilan de prévention **entièrement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco**, en les contactant au 04.99.51.24.02 ou en quelques clics sur [www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas vous déplacer, ces bilans et parcours de prévention peuvent aussi vous être proposés à distance, par téléconsultation ou téléphone.



## 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. Il a pour ambition de prévenir, d'ici à 2025, l'entrée en dépendance de 15 millions de personnes dans le monde dont environ 150 000 en France.

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.

- JEUDI 23 JANVIER 2025** entre 13H30 & 17H00
- MARDI 28 JANVIER 2025** entre 8H30 & 12H00
- LUNDI 10 FEVRIER 2025** entre 13H30 & 17H00
- VENDREDI 14 FEVRIER 2025** entre 8H30 & 12H

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





# A NOTER !



## LE CESU : MODE D'EMPLOI

Vous voulez vous faire aider à domicile ? Seniors, aidants, venez participer à une réunion collective où vous serez informés sur le contrat de travail, la déclaration en CESU, la rémunération, le crédit d'impôt, le CESU +, les aides financières, etc.

FRANCE EMPLOI DOMICILE, 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 !

**Le Mardi 11 Février 2025 de 10h00 à 11h00**

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES.

Renseignements et inscriptions au : 04 68 27 89 80 ou [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

**Le CESU mode d'emploi**  
Employeurs, futurs employeurs, aidants, seniors, vous souhaitez vous faire aider au domicile ?  
Participez à une réunion collective et informez-vous sur :  
Le contrat de travail, la déclaration au CESU, la rémunération, crédit d'impôt, le CESU+, les aides financières etc.  
Découvrez également les ressources et outils numériques utiles !

**Le 11 février à l'espace seniors Corbières Minervois de 10h à 11h**  
2 Chem. de Cantarane, 11200 Lézignan-Corbières

**Inscription** (nombre de places limité)  
04 68 27 89 80  
[escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

En partenariat avec :



## REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEILS RETRAITE CARSAT

L'Espace Seniors Corbières Minervois accueillera **le mercredi 12 Février 2025 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 du secteur privé de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite.**

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, surcôte etc.,,
- La présentation des services sur [www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr)

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES.

Renseignements et inscriptions au : 04 68 27 89 80 [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

**PREPARER SON DEPART EN RETRAITE**

En partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois, la Carsat Languedoc-Roussillon propose une intervention sur le départ à la retraite.

**Comment bien préparer mon départ ?**  
**Ma retraite à quel âge ? Avec quel montant ?**  
**Comment faire mes démarches ?**

Cette réunion s'adresse **aux actifs de 55 ans et plus** souhaitant **préparer et demander leur retraite**. L'Assurance retraite gère le régime de retraite de base des salariés du commerce, de l'industrie et des services.

Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, être accompagné(e) par l'animateur numérique de l'Espace Seniors pour découvrir les services numériques et notamment réaliser vos démarches sur [www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr)

**DATE**  
MERCREDI  
**12**  
FEVRIER 2025  
10h00 à 11h15

**LIEU**  
LEZIGNAN  
CORBIERES  
Espace Seniors  
Corbières Minervois  
2 Chemin de Cantarane

**INFOS**  
Gratuit sur inscription à l'Espace Seniors au :  
04.68.27.89.80 ou  
04.68.27.89.81  
[escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

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



## LES RELAIS ASSISTANT(E) DE VIE

**VOUS êtes un(e) Assistant(e) de Vie en emploi direct ? vous pouvez participer au relais Assistants de vie !**  
**Vous embauchez une assistante de vie en emploi direct : partagez cet article avec elle !**

Basé sur l'échange et le partage d'expérience entre assistants de vie, **un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune.**

Le Relais Assistants de Vie est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnel(les).

**DATES DE FORMATION POUR LE PREMIER SEMESTRE 2025 :**

**Les Jeudis 6 et 13 Février 2025 / 6, 13 et 20 Mars 2025 de 14h00 à 17h00**

**à LEZIGNAN-CORBIERES – Maison GIBERT, Salle de la mairie 24 BD Marx DORMOY**

**Renseignements et inscription : Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08**

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 !

Autorisez-vous à nous solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant. Nous sommes là pour vous !

## 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 à 17H

**LUNDI 6 JANVIER 2025 et LUNDI 3 FEVRIER 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

 **LEZIGNAN CORBIERES**  
Association Alzheimer Un Autre Regard  
GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 Après-midi par mois de 14H à 17H

**JEUDI 9 JANVIER 2025 et JEUDI 6 FEVRIER 2025**

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



## INFORMATION POUR LES RESSORTISSANTS PRO BTP

Parmi les différentes Caisses de Retraite Complémentaire, la **PRO BTP** en plus des aides telles que **SORTIR PLUS** et **l'AIDE A DOMICILE MOMENTANEE**, propose une assistance psychologique réservée aux aidants du .BTP, mais aussi, à tous ceux qui aident un proche actif ou retraité du BTP.

### Comment ça marche ?

Le proche aidant contacte le 04 76 20 32 06, un psychologue clinicien lui fixe un rendez vous téléphonique d'une durée de 45 minutes environ.

Cet entretien peut être renouvelé et aller jusqu'à 5 séances téléphoniques gratuites

