

Actualité !

Madame, Monsieur,
Les ateliers collectifs de prévention présentés ci-dessous vont pouvoir se réaliser sous différentes formes, dans le respect des mesures sanitaires en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- A distance en visio conférence, par téléphone selon les thématiques,
- Sur votre commune en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité d'accueil de la salle.

L'agenda

« **Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu !** »

EN VISIO CONFERENCE

Le JEUDI 15 AVRIL / 10H - 12H

PIECE DE THEATRE / La troupe « La Façon »

Inscription : sur www.happyvisio.com – En renseignant le formulaire d'inscription & en saisissant le code partenaire **HAPPY11**

Ou bien en suivant le lien : <http://bit.ly/theatre-a-la-maison>

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Pièce de théâtre

Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu !

Compagnie théâtrale La Façon



DATE
15
Avril
2021
-
10H00

LIEU
Présentation
en visio
(internet)

INFOS
Pour vous connecter
Rendez-vous
à partir de 9H30
depuis votre compte
Happyvisio si vous en
avez un.
Sinon, en vous rendant
sur le lien suivant :
<http://bit.ly/theatre-a-la-maison>
Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84
(du lundi au vendredi,
de 8h30 à 17h30)

Proposé par
La Façon

Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu !

Une comédienne, un comédien.
Une douzaine de sketches rythmés
pour sourire, rire ou s'émouvoir des
travers de l'avancée en âge.






Toutes les activités sont GRATUITES

Sauront-ils se frayer un chemin dans la jungle du « Bien Vieillir » ?

*La représentation en visio sera suivie de moments d'échanges :
"Et vous, vous vous sentez comment ?"*

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | **Aude**

LIMOUX

« **MOOV UP** »

Vous avez une maladie chronique ?

Vous êtes retraités et vous avez envie de bouger ?

Un programme par L'association MA VIE spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 séances de « Gym Santé »
- Entraînement individuel sur step à domicile ou marches autoguidées
- 2 ateliers « alimentation » animés par une diététicienne

INFORMATION & INSCRIPTION / Association MA VIE

au **06 15 83 69 27**



BELVEZE DU RAZES

Ateliers « Bien être et vitalité pour préserver sa santé »

Jeudi 6 mai / Groupe 1 : 14h30 / 15h30 / Groupe 2 : 15h30/16h30

RÉUNION DE PRÉSENTATION DU PROGRAMME / Mutualité Française Occitanie

Balades botaniques – Ateliers plantes – Qi Gong

Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

Lieu : Razès Espace salle du 3^{ème} âge, 13 avenue du Lac

Parcours « Santé des aidants »

Lundi 12 avril / 15h / 16h30

RÉUNION DE PRÉSENTATION DU PROGRAMME / MSA Grand Sud

- Mieux connaître les risques pour votre santé
- Prise en charge d'une consultation médicale spécialisée
- Participer à un atelier d'échange

Inscription : <https://grandsud.msa.fr> - Renseignements : 04 68 82 65 90



C'est pratique !

LIMOUX

Maison France Services

Accédez en un seul lieu aux services de la MSA, de la CAF, la Carsat, la CPAM mais aussi de La Poste, Pôle Emploi, les ministères de la Justice, de l'Intérieur et des Finances

Dans les locaux de la MSA Grand Sud au 2 chemin Farinier à LIMOUX

Ouvert sur rendez-vous au 04 68 11 76 66 et par mail : limouxin@france-services.gouv.fr

Les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12 h, les mardis de 8h30 à 12 h et de 13h30 à 17 h, les vendredis de 8h30 à 12 h et de 13h30 à 16 h

C'est nouveau !

UN GUIDE POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'APA EMPLOYEURS DIRECT D'UN SALARIÉ EN CESU :

Vous ou votre proche bénéficiez d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et employez directement la personne qui intervient à votre domicile. Ce choix de l'emploi direct en Chèque Emploi Service Universel (CESU) nécessite de réaliser 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>



QUILLAN : UNE PERMANENCE DE L'ADIL DE L'AUDE

L'ADIL de l'Aude (*Agence Départementale d'Information sur le Logement*) apporte une information complète, **neutre et gratuite** sur toutes les questions de logement :

- rapports locatifs,
- aides aux logements, travaux de rénovation,
- accession au logement social
- difficultés financières
- assurances
- relation de voisinage, etc...

Une **permanence trimestrielle** est assurée au CIAS - 2 rue Anatole France à QUILLAN

Sur Rendez-vous au : 04 68 11 56 20



Lisez!

Rendez-vous à la bibliothèque

Proche de chez vous

Ci-joint le flyer listant les bibliothèques du département

Et leurs heures d'ouverture



Espace Seniors du Département de l'Aude

Moyenne et haute vallée

Maison du département - 32 bis avenue Chénier - 11300 LIMOUX

Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyennehautevallee@aude.fr

