

De nouveaux ateliers de préventions financés par « Cap Prévention Seniors » structure inter-régimes des caisses de retraites et par la « Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie » vous sont proposés dès les mois de février et mars, au plus près de chez vous ! N'hésitez pas à vous inscrire....

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

cap Prévention
Seniors
Les caisses de retraite s'engagent

Agenda

SAINT HILAIRE
« **Savoir utiliser les huiles essentielles pour bien préserver son capital santé** »
Lundi 13 février 2023 de 10 à 12 h (places disponibles)
ATELIERS 6 séances / *Delphine BARAL*
La trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.
Lieu : Salle du Club du 3^{ème} âge : Le temps des loisirs
Avenue du BEAL
Inscription : Gisèle MANCES au 04 68 69 46 12

BOURIEGE
« **Coup de pouce connexion** » - perfectionnement
Vendredi 10 mars 2023 de 14h à 17h
ATELIERS / MSA Services
8 séances : Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet
Lieu : Foyer Communal
Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

ST FERRIOL
« **Retrouver plus d'amplitude dans les mouvements du quotidien** »
Mercredi 8 mars 2023 de 14h à 15h
CONFERENCE / ATELIERS / Sophie GEULIN association VIVEKA
10 séances: Des mouvements simples et de la respiration, relaxation et méditation pour libérer les tensions dans le corps, retrouver plus d'aisance dans les mouvements du quotidien et le plaisir de bouger !
Lieu : foyer communal
Inscription : Sophie GEULIN au 06 89 02 86 35

ALET LES BAINS/ LAURAGUEL
« **Chanter, expression et plaisir d'être ensemble !** »
ATELIERS / Eric BENNES
10 séances pour entonner ensemble les refrains de notre mémoire collective. Un moment de lâcher-prise et de convivialité.

ALET LES BAINS
Mercredi 29 mars 2023 de 14h à 15h
Lieu : Salle de la Médiathèque – Place de l'Eglise

LAURAGUEL
Mercredi 29 mars 2023 de 15h30 à 16h30
Lieu : Salle de l'ancienne poste - sous ancienne mairie

Inscription : Eric BENNES au 06 82 25 13 36

VILLELONGUE D'AUDE
« **Gymnastique cérébrale : faire travailler sa mémoire** »
Jeudi 9 mars 2023 de 9h45 à 11h45
CONFERENCE / ATELIERS / BRAIN'UP
Conférence - Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler?
5 séances : (conseils, idées, techniques) ou chaque participant est invité à « se creuser les méninges » et participe selon son niveau et ses attentes.
Lieu : Salle des Fêtes
Inscription : Brain 'up au 09 72 52 27 01

CHALABRE
« **Bien-être et vitalité pour préserver sa santé!** »
Mercredi 15 mars 2023 de 14h30 à 16h30
ATELIERS / Mutualité Française Occitanie
Un cycle de 8 séances, alliant bien-être, découverte d'activités physiques douces, utilisation des plantes et lien social.
Lieu : Salle Charles Amouroux
Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

Agenda (suite)

AXAT/LIMOUX

« Bien Vieillir avec la sophrologie »

ATELIERS/ M-Annick REGOND

8 séances : Apprendre à gérer son stress, améliorer son sommeil, se projeter de manière positive...

Le mieux être, c'est moi !

AXAT

Jeudi 9 mars 2023 de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle de la Gare

Inscription : M-A REGOND au 06 85 23 67 96

LIMOUX

Lundi 20 mars 2023 de 14h30 à 16h30

Lieu : comité de quartier de Flassian : salle René FIL –

1 rue des études

Information : M-A REGOND au 06 85 23 67 96

Inscription : au 06 76 71 33 12

ROQUEFEUIL / PUIVERT

Génération 11, initiation

ATELIERS/ Fédération Familles Rurales

10 séances pour vous apprendre à utiliser les nouvelles technologies, vous accompagner quelque soit votre niveau. Cet atelier vous permettra d'apprendre à utiliser l'outil informatique et facilitera vos démarches administratives en ligne et sur les sites dédiés.

ROQUEFEUIL

Mardi 21 mars 2023 de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Montagne

PUIVERT

Mardi 21 mars 2023 de 14h à 16h

Lieu : salle de la mairie

Inscription : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

CHALABRE

Gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Mardi 14 février 2023 de 10h à 11h

ATELIERS/ Association Fleur de Prunier

Se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à portée de tous!

Lieu : Salle Charles Amouroux

Inscription : E. AUGOYARD 06 07 53 12 70

MONTAZELS

Yoga sur chaise pour seniors autonomes

Mardi 14 mars 2023 de 14h à 15h30

ATELIERS/ Association Cap Héol

12 séances : Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

Lieu : foyer communal – rue du Griffoul

Inscription : E. BIGOT au 06 23 82 75 01



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Le programme « Senior Connecté » en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD** s'adresse aux personnes débutantes comme aux personnes qui ont déjà utilisé un ordinateur. L'**ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS à thème le matin et des RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS les après-midi** afin de vous accompagner dans les démarches, à **QUILLAN** et à **LIMOUX**.

➤ à QUILLAN

Tous les 1^{er} mercredis du mois



➤ à LIMOUX

Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois

➤ Savoir gérer ses fichiers, les dossiers, utiliser

l'explorateur de fichiers et la clé USB

QUILLAN : le Mercredi 1^{er} mars de 9h30 à 12h

➤ Sécurité et numérique

QUILLAN : le Mercredi 5 avril de 9h30 à 12h

Ateliers collectifs

➤ ICOPE / Mobil'Aude

Utiliser des applications : Santé et Mobilité

LIMOUX : le Mercredi 8 mars de 9h30 à 12h

➤ Sécurité et numérique

LIMOUX : le Mercredi 22 mars de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure l'après-midi

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Rdv individuels d'une heure l'après-midi

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

L'Espace seniors vous reçoit à QUILLAN :

les 1ers mercredis de chaque mois, sur rendez-vous

À la Maison des Solidarités – 47 Bd Charles de Gaulle

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

PROGRAMME DEPARTEMENTAL :



UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL : 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 Moyenne et Haute Vallée / Camille CRABOL, psychologue
ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ

REUNION D'INFORMATION :

Jeudi 23 mars 2023 / 14h30 – 16h30

Présentation des dispositifs d'aide (L'Espace seniors, les aides humaines, solutions de répit...).

La prise en charge psychologique de l'aidant (rôle et place de l'aidant, la charge mentale...)

Animation : Camille CRABOL, psychologue – Bénédicte DUPRÉ, assistante sociale Espace seniors

Lieu : Salle René PONT - QUILLAN

L'association France ALZHEIMER AUDE et le Collectif de partenaires de la Moyenne et haute vallée vous proposent :

DES ESPACES DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

GROUPE DE PAROLE

1 mercredi par mois / 14H - 16H

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



ATELIERS MOBILISATION RELAXATION- QI GONG

Eric AUGOYARD

1 lundi par mois : 14 h – 16 h

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi / **Nicolas CHAPLAIN**

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

Inscriptions et renseignements : contactez votre Espace Seniors !

L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose ses « Après-midi détente »

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

APRÈS-MIDI DÉTENTE

Un Lundi sur 2 de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06

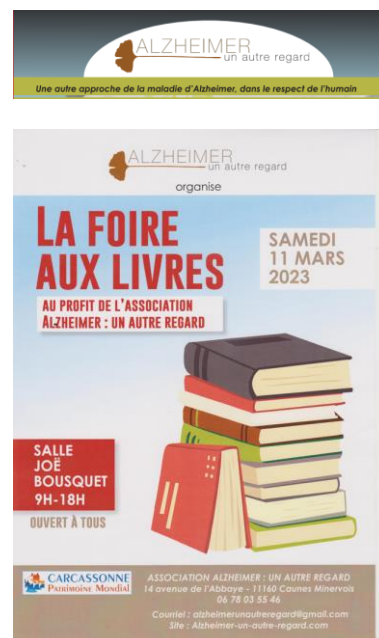
Anne PINILLA : 06 09 57 64 80

Alzheimer, un autre regard, organise « La Foire aux livres » au profit de l'Association le :

Samedi 11 mars 2023 / 9h – 18h

Lieu : Salle Joë Bousquet – Hôtel de Ville

39 rue Aimé Ramond – **CARCASSONNE**



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** depuis janvier 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.

Ce dossier unique 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.

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 **vosre Espace Seniors : 04 68 69 79 60**



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.

Attention ! 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). A défaut de déclaration, le logement sera considéré comme résidence secondaire et donc soumis à une taxe d'habitation et une amende. Cette démarche obligatoire concerne même les seniors propriétaires de leur logement depuis plusieurs années.

Pour plus d'informations : Plateforme téléphonique, assistance et accompagnement des usagers : 0 809 401 401

ASSOCIATION DIABETE OCCITANIE

L'Association **Diabète Occitanie** vise à améliorer la prise en charge et la qualité de vie des personnes adultes à risque de diabète ou diabétiques de type 1 ou de type 2 de la région Occitanie, dans une perspective de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Vous êtes diabétique : **DIABSAT** vous permet de bénéficier d'un **dépistage des complications chroniques du diabète au plus près de chez vous**

Evaluation de l'état de vos yeux, artères des membres inférieurs, pieds et reins

- Rapide et indolore
- Avec ou sans rendez-vous (reportez-vous au calendrier de dépistage)
- Gratuit

Parlez-en à votre médecin traitant !

Pour toute information ou prise de rdv :

Diabsat : 05 61 32 33 00

Retrouvez toutes les informations sur :

www.diabeteoccitanie.org

Prochaine journée de dépistage :
Lundi 27 février 2023
Parking de la salle des Fêtes
À BELVEZE DU RAZES

DEVENIR TRANSPORTEUR SOLIDAIRE avec LA TRAME : En quoi cela consiste ?

Le dispositif **“Transportez solidaire !”** est un dispositif de transport d'utilité sociale encadré par la loi d'Orientation des Mobilités. En effet il est possible depuis fin 2019 pour une association d'organiser du transport d'utilité sociale. Celui-ci consiste sous certaines conditions, à offrir la possibilité à un bénéficiaire de se faire accompagner par un conducteur bénévole lors de ses trajets. Ceci moyennant une indemnisation du conducteur bénévole de 0.32€ par km parcourus (distance calculée entre l'adresse de départ du conducteur et son adresse de retour).

Vous êtes conducteur bénévole :

Vous avez envie de donner de votre temps pour accompagner des personnes dans leurs déplacements, les accompagner à leur rendez-vous. Il vous suffit d'adhérer à la Trame en tant que conducteur bénévole et nous vous contacterons quand nous recevrons une demande correspondante à vos critères de disponibilité.

Concrètement comme ça se passe ?

Le bénéficiaire fait une demande de déplacement au plus tard 48 heures à l'avance auprès de La Trame qui se charge de trouver un chauffeur disponible. Une fois le chauffeur trouvé, la Trame organise le trajet (heure et lieu de prise, heure et lieu de dépôt, temps et modalité d'attente s'il y a, heure et lieu de prise du retour s'il y a et heure et lieu de dépôt retour s'il y a). Le nombre de Km effectué par le conducteur pour le trajet est calculé par la Trame. C'est ce nombre de km qui détermine l'indemnité touchée par le conducteur pour le trajet. Une fois tous ces éléments validés La Trame envoie un sms récapitulatif avec tous ces éléments au bénéficiaire et au conducteur. Dans le cas où aucun chauffeur n'est disponible, La Trame se charge d'informer le bénéficiaire que sa demande ne peut pas aboutir. Le déplacement s'effectue en fonction de la disponibilité des chauffeurs bénévoles.

Contact : 04 11 66 99 12 – 07 86 74 05 85

Courriel : contact@latrame.fr



On en parle! RESIDENCES /LOGEMENTS POUR PERSONNES AGEES AUTONOMES

RESIDENCES AUTONOMIES ET HABITAT INCLUSIF : C'EST QUOI ?

Les résidences autonomie sont des ensembles de logements pour les personnes âgées associés à des services collectifs, souvent construites à proximité des commerces, des transports et des services. Le coût du logement y est modéré. Les résidences autonomie (ex logements foyers) comportent à la fois des logements individuels et privatifs et des espaces communs dédiés à la vie collective.

Les personnes âgées résidentes en Résidence Autonomie peuvent faire appel à toutes sortes de services d'aide à domicile hors de la structure si nécessaire (aide-ménagère, portage de repas, SSIAD, téléalarme...).

La résidence autonomie « le soleil levant » organise des ateliers ouverts à tous les retraités du limouxin :

Théâtre le mardi et jeudi (10h30/11h30), gymnastique le vendredi (15/17h) et Pilate le mercredi (11h/12h)

Inscriptions au 04 68 74 19 38 - 04 68 31 72 72 - animsoleillevant@emera.fr

L'habitat inclusif ou partagé constitue une forme "d'habiter" complémentaire au domicile (logement ordinaire) et à l'accueil en établissement (hébergement). Il s'agit de petits ensembles de logements indépendants, caractérisés par la volonté de ses habitants de vivre ensemble et par des espaces de vie individuelle associés à des espaces de vie partagée, dans un environnement adapté et sécurisé.

Les colocataires du **Clos Saint-Hilaire**, l'habitat partagé pour seniors autonomes qui a ouvert l'été dernier, vous invitent à venir visiter la maison et à découvrir leur vie quotidienne le **vendredi 10 mars entre 14h et 18h**.

Occasion de partager un moment convivial et d'échanger sur le fonctionnement de la maison et les activités de ses habitants.



MARS

FRUITS
Pomme

LÉGUMES
Artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri branche, chou-fleur, chou (frisé, rave), épinard, fenouil, haricot lingot, navet, panais, poireau, poirée, radis, salade (laitue, mâche), salsifis

AROMATES
Persil

POISSONS ET MOLLUSQUES
Crevette rose, dorade, huître, merlu, poupe de roche, raie, sole, truite

VIANDES
Agneau, bœuf, mouton, œuf, porc, volaille

PRODUITS TRANSFORMÉS
Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

AVRIL

FRUITS
Fraise, pomme

LÉGUMES
Artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri branche, chou (frisé, rave), courge, fenouil, haricot lingot, navet, radis, salade (laitue, mâche, roquette), pois

AROMATES
Ciboulette, persil

POISSONS ET MOLLUSQUES
Anchois, crevette rose, dorade, huître, merlu, raie, sole, truite

VIANDES
Agneau, bœuf, mouton, œuf, porc, volaille

PRODUITS TRANSFORMÉS
Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

L'Espace de vie sociale à Espéraza



Un peu de poésie...

L'association **Familles Rurales Aude** vous propose une permanence d'aide les vendredis matin :

- Micro crédit, démarches administratives, réservation de séjours vacances...
- Point de médiation numériques (utilisation de l'outil informatique, éducation et prévention aux usages numériques, naviguer sur le net, démarches en ligne)
- Ateliers de prévention seniors, sur 4 séances (Sécurité routière, aides sociales/accès aux droits, différentes aides, révision du Code de la Route).
- Des sorties pédestres en groupe sont aussi organisées (rdv tous les mardis à 14h30 devant la Mairie)

Lieu : Centre Culturel d'ESPERAZA

Renseignements et inscriptions au 04 68 17 49 78



Envie de vacances ? L'association Familles Rurales organise avec l'aide de l'ANCV, un séjour vacances **du 1^{er} au 8 juillet** au village club de Port Barcarès.

Tarifs adaptés : pension complète, animations et excursions incluses

*Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille.
Il demande comme l'enfant insatiable :
- Et après ?
Il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.
Vous êtes aussi jeune que votre foi.
Aussi vieux que votre doute.
Aussi jeune que votre confiance en vous-même.
Aussi jeune que votre espoir.
Aussi vieux que votre abattement.
Vous resterez jeune, tant que vous resterez réceptif.
Réceptif à ce qui est beau, bon et grand.
Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.
Si, un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme, rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.*

Poème envoyé par une lectrice.
Auteur inconnu



2023 – CA VA BOUGER DANS L'AUDE

Notre Département ayant été labellisé il y a deux ans « **Terre de Jeux, Paris 2024** » par le Comité d'organisation des Jeux olympiques de Paris, ce label se traduira dans les prochains mois par un large programme d'actions sur le territoire Audois, rappelant les **valeurs de partage, d'échange, de solidarité** véhiculées par le sport et l'Olympisme, valeurs incarnées dans le projet départemental.

Hélène Sandragné, présidente de Conseil Départemental, les conseillers départementaux et les agents du département vous présentent leurs meilleurs vœux 2023.

