

# Lettre d'information

ESPACE SENIORS

Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

Madame, Monsieur,

## Actualité !

Dans cette lettre N°9 , vous retrouverez :

- les modalités d'inscription de tous les ateliers qui sont proposés au plus près de votre domicile,
- Les balades organisées pour découvrir les Espaces Naturels Sensibles de l'Aude,
- Le rendez-vous annuel de la Journée Bleue,
- ainsi que des informations des plus utiles pour le répit des aidants .

Bonne lecture !!!!

## L'agenda

Pass.  
Sanitaire  
obligatoire

### ESPERAZA

#### Reprenre pied après la période de crise sanitaire

1er atelier le Jeudi 7 octobre de 14h à 16h

**CONFERENCE - ATELIERS/ BRAIN'UP**

Vivre après la crise sanitaire, s'épanouir dans ses relations inter-personnelles.

Lieu : Salle Caderonne - Centre Alibert

Inscription : au CCAS au 04.68.74.10.01

### LIMOUX

#### Goûters animés

Mardi 12 octobre 2021 de 14 h à 17 h

**7 ATELIERS LE 2EME MARDI DU MOIS/ Les Petits**

Frères des Pauvres

Un moment de partage et de convivialité en direction des personnes isolées (transport possible).

Lieu : Foyer Restaurant- 14 rue Blanquerie

Inscription : 07 85 09 31 24

### Reprenre pied après la crise sanitaire

1er atelier le Jeudi 14 octobre 2021 de 10 h à 12 h

**ATELIERS/ SOUTIEN / Brain up**

Vivre après la crise sanitaire, s'épanouir dans ses relations inter-personnelles.

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Inscription Espace seniors : 04 68 69 79 60

### LA DIGNE D'AMONT

#### Atelier prévention et éco-conduite

Vendredi 8 octobre 2021 de 8 h 45 à 12 h 00

**ATELIER / EXERCICES/ La Poste – Association CAPSECUR**

Améliorer le confort et la confiance en votre conduite et apprendre les bases de l'éco-conduite entre économie et écologie.

Lieu : Salle Multi activités - Rue du Pla

Inscription Mairie : 04 68 31 72 60

### Atelier improvisation théâtrale

Jeudi 14 octobre 2021 de 10 h 30 à 12 h 30

**ATELIER / Compagnie théâtrale La façon**

Les 2 comédiens qui joueront la pièce de théâtre l'après-midi, proposent une rencontre-échange autour de la pratique théâtrale.

Lieu : Salle Multi activités - Rue du Pla

Inscription Mairie : 04 68 31 72 60

Places limitées à 8 personnes

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

Jeudi 14 octobre 2021 à 14 h 30

**PIECE DE THEATRE / Compagnie théâtrale La façon**

Une représentation gratuite pour rire, sourire ou s'émouvoir des travers de l'avancée en âge...

Lieu : Salle Multi activités - Rue du Pla

Inscription Mairie : 04 68 31 72 60

### AXAT

#### «Seniors, préservez votre vue et votre audition ! »

Concert/conférence le Vendredi 15 octobre à 14 h

**CONFERENCE/ATELIERS / Mutualité Française Occitanie**

Un concert/conférence sur l'audition suivi par un atelier sur la vue et des dépistages de l'audition et de la vue.

Lieu : Salle polyvalente – 3 place de la Gare

Inscription : Mutualité : 04 99 58 88 90

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES



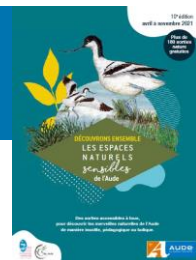
### Les ateliers de novembre :

- **CAMPAGNE SUR AUDE** Les gestes qui sauvent
- **ALET LES BAINS** Bien dans sa tête pour Bien vieillir
- **LA PRADELLE PUILAURENS** Aménager son logement pour bien vieillir à domicile
- **CEPIE** Sommeil/Sophrologie

## ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Demandez le programme complet auprès de votre espace seniors.

Inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur.



### 📍 COUNOZOULS

#### DECOUVERTE DU CERF AU BRAME

SAMEDI 2 OCTOBRE – 17 H À 21 H

FACILE

Counozouls, petit village de la Haute vallée de l'Aude est le théâtre chaque automne de scènes de séduction du cerf élaphe. Venez découvrir le brame du cerf.

**Lieu :** Rdv Place au centre du village

Matériel d'observation fourni. Prévoir jumelles et vêtements chauds.

**Inscription :** Fédération des chasseurs et de la nature de l'Aude  
Stéphane AZEMA – Laurent GASC 06 08 47 29 23

### 📍 RIVEL

#### BRAMER DE JOIE SOUS LES ETOILES

SAMEDI 2 OCTOBRE - 19 H30 à 23 H

FACILE

Le piémont pyrénéen, par la qualité de son ciel nocturne et ses vastes étendues boisées, va nous permettre d'associer un décompte original des étoiles à l'écoute du roi de nos forêts : le cerf élaphe.

**Lieu :** Rdv devant la mairie

Prévoir lampe de poche, jumelles, vêtements chauds (duvet).

**Inscription :** Ecodiv David RICHIN - Jean MURATET 06 18 75 43 19  
Stimuli Jamy DELRIEU 06 17 76 55 15

### 📍 PUIVERT

#### ESCAPADE EN KARST CATHARE

DIMANCHE 3 OCTOBRE – 9H 30 à 13 H

5 KM / MOYEN

Depuis le lac de loisirs implanté sur un mystérieux lac disparu, nous partirons à la découverte du château « cathare », de la crête des Costes et de l'étrange gorge du Blau. Avouez qu'il y a de quoi saliver !

**Lieu :** Rdv parking nord du lac Le Sarrat

Prévoir pique-nique.

**Inscription :** ASC Saint-Paulet David RICHIN 06 18 75 43 19

### 📍 QUILLAN

#### CE BRUIT QUI RESONNE EN AUTOMNE

VENDREDI 8 OCTOBRE – 17H 30 à 20H30

3 KM / FACILE

En début d'automne, à proximité de Quillan, il n'est pas rare d'entendre le puissant brame du cerf. Ce cri est poussé par les mâles qui auront peut-être la chance de se reproduire cette année.

**Lieu :** Rdv parking de la gare puis guidage

Prévoir vêtements chauds et jumelles.

**Inscription :** Aude au Nat' Claire BREPSON 06 85 87 62 45



## SEMAINE BLEUE : Vers une inclusion numérique pour les seniors ?

En 2021, LA SEMAINE BLEUE fêtera ses 70 ans, évènement national concernant les personnes âgées.

A cette occasion, Le Département de l'Aude, en collaboration avec les membres du CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie), propose une rencontre pour les seniors et les proches aidants le

**Jeu**di 7 Octobre 2021 de 14h à 17h

**Hôtel du Département en salle Gaston Deferre - Allée Raymond-Courrière 11000 CARCASSONNE**

### PROGRAMME DE LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE

- 13h45 : accueil des participants & ouverture des stands (CFPPA, Espaces seniors...)
- 14h15 : Ouverture par Madame Séverine Mateille, vice-présidente du conseil départemental en charge de l'autonomie
- 14h30 : Première table ronde sur la bonne utilisation des supports informatiques en toute sécurité
- 15h30 : Seconde table ronde sur les actions et dispositifs favorisant l'inclusion numérique des seniors
- 16h20 : Goûter et stands

# Quels financements pour le répit des Aidants !



## L'aide des Retraites complémentaires AGIRC - ARRCO

En fonction de votre besoin, l'Agirc-Arrco vous propose des solutions pour vous aider à mieux vivre votre situation d'aidant.e.

**POUR TROUVER UNE SOLUTION DE PROXIMITÉ :** le site « Ma Boussole Aidants » vous propose des solutions géolocalisées (services d'aide à domicile, solutions de répit, groupe de parole, droits et démarches, formation, aménagement du domicile...) et vous informe sur les aides financières adaptées à votre situation. [www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)

**EN CAS DE PROBLEME FINANCIER :** L'Agirc-Arrco propose des aides financières individuelles dédiés aux aidants (aides au financement de solutions de répit, de soutien psychologique, de formation Aidant...)

**POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :** Parce que, pour un aidant, être en forme est primordial, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent des bilans de prévention santé et vous apportent écoute et conseils.

**CONCILIER VOTRE SITUATION D'AIDANT .E ET VOTRE ACTIVITE PROFESSIONNELLE DEVIENT DIFFICILE ? :** Téléchargeable gratuitement, le guide « Salariés aidants » recense les solutions conçues pour alléger votre quotidien : aides à domicile et financières, dispositifs légaux, solutions de répit, lieux d'information, d'écoute et de soutien... [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Action sociale.

**BESOIN DE SOUFFLER ?** Le Village Répit Familles Touraine est une structure hôtelière incluant un encadrement médicalisé. Elle accueille des binômes aidants/aidés le temps d'un séjour au cours duquel ils peuvent pratiquer des activités de loisir et de détente, ensemble et séparément, pour se ressourcer. [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

**COMBIEN CA COUTE ?** La plupart des prestations sont prises en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco.



## L' aide de la MSA grand sud

Les aidants qui s'occupent de personnes dépendantes ont aussi besoin de s'absenter, pour prendre du repos ou recevoir des soins. La MSA peut les aider en finançant une garde à domicile ou un hébergement en structure d'accueil temporaire.

### QUI PERCOIT CETTE AIDE ?

- l'aidant s'il est employeur,
- La structure de garde lors d'hébergement temporaire,
- Le prestataire de service qui assure la garde à domicile.

*Les prestations sont soumises à conditions de ressources*

### COMMENT DEMANDER UNE AIDE?

Adressez-vous à l'assistante sociale de la MSA. Les aides sont attribuées par une commission en fonction d'une évaluation sociale.

## Connaissez-vous les structures de répit sur la zone ?

**L'hôpital de jour** est une structure portée par l'USSAP/ASM qui permet la prise en charge des patients présentant des troubles cognitifs débutants (ex : Maladies d'Alzheimer et apparentées) par la stimulation qui y est proposée,

**L'accueil de jour** propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies un ou plusieurs jours par semaines et un soutien aux aidants . Il a pour objectif de permettre aux personnes âgées en perte d'autonomie de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel.

**La plateforme de répit** est un accueil en court séjour pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée en hébergement complet, le temps d'un week-end.

**Les Auxiliaires de vie** qui interviennent au domicile participent au bien être de la personne âgée et de son aidant.

# Rencontre festive des aidants : RETOUR sur l'après-midi du 18 septembre



Les participants à cette après-midi ont pu rencontrer les partenaires chargés de les accompagner tout au long du parcours de soin de la personne âgée qu'ils aident au quotidien (comme par exemple les structures de répit de 'USSAP ou du Centre Hospitalier, le SSIAD, ou les psychologues du programme d'aide aux aidants)...

La Mutualité Française a proposé une exposition permettant aux aidants, de se reconnaître en tant que tel, de mettre des mots sur leurs difficultés, de trouver des lieux d'écoute et des solutions au quotidien...

Des moments de convivialité partagés! Notre Conseillère Départementale s'est prêtée au jeu avec l'animation « le Vélo à smoothie » !



Des ateliers proposés leur ont permis de s'initier aux pratiques du Yoga, de la Sophrologie et de la Relaxation...

Un grand merci aux élèves de l'Institut St Joseph de Limoux pour leur accueil, leur disponibilité sans oublier l'atelier « beauté » qu'ils ont animé!



## SOUTIEN AUX AIDANTS

### UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

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 Moyenne et haute vallée / Camille CRABOL, psychologue**  
**ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE**

### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

3 mardis par mois / 14H - 16H

**2 GROUPES DE PAROLES - 1 GROUPE DE RELAXATION / Micheline BIER, psychologue**

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité, **prenez soin de vous!**

**Inscription:** Espace Seniors

**Lieu :** Maison du Département – 32 bis avenue A. Chénier– 11300 LIMOUX

### ATELIERS MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ – QI GONG

2 vendredi par mois / 10H - 12H

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

Atelier de gymnastique douce chinoise (Qi Gong) / **Eric AUGOYARD**

**Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60**

