

### Actualité !

Madame, Monsieur,  
Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention vont pouvoir se réaliser sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous
- En distanciel par une Visio conférence, par téléphone selon les thématiques
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité de la salle

Quelque soit l'atelier choisi, **une inscription est indispensable.**

Vous trouverez ci-dessous les animations proposées.

Toutes les activités sont GRATUITES

### L'agenda

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.



#### CARCASSONNE

##### Informer, Orienter, Accompagner les seniors

Les mercredis 2,9,16 et 23/06 de 9h30 à 11h30

##### FÉDÉRATION FAMILLES RURALES

Thématiques de la sécurité routière, des dispositifs vacances pour les seniors, de l'accès aux droits, aux soins et aux aides sociales.

Lieu : Espace Seniors Carcassonne

18 rue du Moulin de la Seigne - Site MDPH

Inscriptions : à l'Espace Seniors 04 68 11 35 40



#### CAVANAC

##### « Préserver son dos : les bons gestes à adopter au quotidien »

Le 9, 18 et 25/06

##### ASSOCIATION ALIGNEMENT- Muriel BAUBE

Lieu: Foyer de Cavanac

Inscriptions: Muriel BAUBE au 06 88 72 10 48



#### FLOURE

##### Santé vous bien

Conférence sur l'alimentation: le 28/05

Ateliers alimentation: le 4,11, et 18/06

De 9h30 à 11h30

##### ASSOCIATION MA VIE - Marion LAUZE

Cycle d'activités physiques adaptées et d'ateliers alimentation

Lieu: ERP-Plein Air FLOURE

Inscriptions : Marion Lauze au 06 15 83 69 27



#### LAURE-MINERVOIS

##### Adapter son habitat

Les vendredis 11 et 18/06 de 14h à 16h

##### MSA SERVICES

Un atelier de 2 séances de 2 heures, avec une ergothérapeute, pour repenser l'aménagement de votre logement et travailler sur les facteurs de risques de chutes.

Lieu : Stade Laure-Minervois

Inscriptions : auprès de Mme TOLEDO au 06 26 84 96 31



#### LES MARTYS

##### « Itrogénie, la bonne utilisation des médicaments »

Les mercredis 2,9,16 et 23/06 de 14h à 16h

##### BRAIN UP

Avec l'âge, les évolutions physiologiques peuvent avoir un impact sur la prise de médicaments. Prendre conscience des effets de ses traitements et de leurs interactions entre eux, comprendre son ordonnance, savoir repérer les symptômes et les communiquer à son soignant, sont les sujets abordés lors de ces ateliers, animés par une professionnelle de santé spécialisée.

Lieu: salle des mariages- 4 place de la Mairie

Inscriptions : à l'Espace Seniors au 04 68 11 35 40



#### PEYRIAC-MINERVOIS

##### « La douleur, la comprendre pour mieux la soigner »

Les jeudis 10,17 et 24/06 de 14h à 16h

##### BRAIN UP

Comprendre les mécanismes de la douleur pour apprendre à mieux la gérer et la soulager. Ainsi sans remettre en cause le traitement médicamenteux, sans nier la réalité et la complexité des phénomènes douloureux, Brain Up propose un programme de prévention et d'accompagnement de la douleur sous forme de 3 séances de 2 heures.

Lieu: salle du conseil municipal – 12 rue Jean Jaurès

Inscriptions : en Mairie au 04 68 78 11 30



#### VILLEMUSTAUSOU

##### « Préserver son dos : les bons gestes à adopter au quotidien »

Le 28/05, 4 et 11/06

##### ASSOCIATION ALIGNEMENT- Muriel BAUBE

Lieu: Espace Seniors Carcassonne

18 rue du Moulin de la Seigne - Site MDPH

Inscriptions: Muriel BAUBE au 06 88 72 10 48



## VILLALIER

### Initiation à l'informatique

Les mardis du **1<sup>er</sup> au 20 juin** de 9h à 12h

#### MSA SERVICES

Atelier numérique destiné au retraité du régime général

CARSAT

Lieu: salle de la Mairie

Inscriptions: au **04 68 11 77 33**



## L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE

### Une aide pour les personnes âgées dépendantes

Vous êtes une personne âgée et vous avez besoin d'aide pour réaliser les actes du quotidien ? L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est une prestation d'aide sociale destinée aux **personnes âgées en perte d'autonomie** âgées de 60 ans et plus. Cette aide est versée par le Département de l'Aude.

**NOUVEAU** : Vous pouvez désormais remplir en ligne votre formulaire de demande d'APA ! Plus simple et plus rapide, cette fonctionnalité est à retrouver sur le site Internet du Département de l'Aude à l'adresse suivante : [aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne](http://aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne)

**LE SAVIEZ-VOUS** : L'attribution de l'APA n'est pas soumise à des conditions de ressources. Celles-ci sont prises en compte uniquement pour le calcul de votre participation éventuelle. Cette prestation ne peut pas donner lieu à un recours sur succession ou donation.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter l'Espace Seniors du Carcassonnais au **04 68 11 35 40**



## C'EST NOUVEAU: CREATION D'UN GUIDE CESU POUR DECLARER VOTRE SALAIRE

### Comment gérer votre compte CESU sur le site [cesu.urssaf.fr](http://cesu.urssaf.fr) ?

Vous bénéficiez d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et vous avez souhaité que tout ou partie de l'aide humaine soit réalisée par un salarié que vous emploieriez directement. Ce choix de l'emploi direct en Chèque Emploi Service Universel (CESU) nécessite que vous réalisiez vous-même l'ensemble des formalités administratives.

**Ainsi, vous devrez créer un compte sur le site internet du Chèque Emploi Service Universel (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 vient d'être réalisé par la direction de l'Autonomie via 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>



Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur des groupes d'aide aux aidants sont mis en œuvre au sein de l'Espace Seniors Carcassonnais. Pour y participer, il est nécessaire de porter un masque et de respecter les règles de distanciation sociale, le nombre de participants par atelier est limité à 5 personnes. Ci-joint l'agenda du programme départemental d'aide aux aidants des personnes âgées dépendantes.



## AIDANT FAMILIAL

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE 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 et accompagné dans ce parcours.

**RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors avec Mme SARDET Psychologue, rendez-vous auprès de votre Espace Seniors au 04 68 11 35 40 ou [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)**

### ESPACE DE RENCONTRE- ART THERAPIE pour les aidants / Emilie SARDET, Psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité. **Le vendredi 25 juin - De 14h à 16h**

### ACCOMPAGNEMENT DANS LES DEMARCHES

Vous rencontrez des difficultés d'ordre administratif, vous ne savez pas à quelles aides vous pouvez prétendre ? Quel sont vos droits ? N'hésitez plus, contactez votre Espace Seniors, un travailleur social vous proposera un rendez-vous.

**Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise et Mme PERILLOU Pascale à l'Espace Seniors au 04 68 11 35 40**

**LES ATELIERS ANIMÉS PAR L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER** Ces ateliers s'adressent à toute personne accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, ou d'une maladie apparentée, qui souhaite pouvoir bénéficier d'un temps de répit à travers une activité qui apporte du bien-être ou un temps de parole pour échanger autour de ses expériences.

#### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**

**Evelyne BELZUNCES, bénévole**

*Les lundis après-midi: durée 1h15 (3 créneaux)*

*Le 7 et le 21 juin*

#### ATELIERS YOGA/RELAXATION

**Ludovic BERKENHEIER, professeur de yoga**

*Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 juin*

*De 14h30 à 15h30*

#### EDUCATION THERAPEUTIQUE

**Michèle CONDOURET, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

*Sur rendez-vous au 06 51 86 43 11*

**L'ASSOCIATION « ALZHEIMER un autre regard » continue son action et reste à votre écoute**

**HERMINIS: Anne-Marie BERNIS 06 58 70 44 93**

**RUSTIQUES: Anne PINILLA 06 09 57 64 80**

**ROUFFIAC D'AUDE: Chantal GOUTAY 06 23 86 65 06**

**CUXAC-CABARDES : Cécile LABESCAT 06 11 75 46 55**

**C'EST NOUVEAU: Atelier animé par l'association France AVC**

#### GRUPE DE PAROLE-France AVC

**Mme MARTIN Tess, Présidente**

**06-47-99-96-58**

*Le 3 juin de 14h à 16h*

Du travail de partenariat entre l'Espace Seniors du Carcassonnais et l'association France AVC, naît un nouveau temps de parole pour les séniors et leurs aidants pour échanger et accompagner sur le suivi post-AVC. Mme Martin et son équipe proposent cette rencontre une fois par mois dans les locaux de l'Espace Seniors. **Inscription obligatoire.**



## La Mutualité Française

### DES CONSULTATIONS AVEC UN PSYCHOLOGUE REMBOURSÉES DÈS LE PREMIER EURO

Un an après le 1er confinement, souhaitant renforcer la prise en charge de la santé mentale et leur contribution à la situation exceptionnelle générée par l'épidémie de COVID-19, les mutuelles de la mutualité française (FNMF), en lien avec les assureurs de la Fédération Française de l'Assurance (FFA) et les institutions de prévoyance, ont décidé de s'engager à rembourser les consultations avec un psychologue dès le premier euro facturé au patient, **après orientation médicale**. Un minimum de 4 séances par année pourra être prises en charge dans une limite de 60 euros par séance.



## COVID-19 : LE DÉPARTEMENT ET LE SDIS FACILITENT L'ACCÈS À LA VACCINATION

### DES ÉQUIPES MOBILES DE VACCINATION À DOMICILE ET DES CENTRES TEMPORAIRES DE VACCINATION DE PROXIMITÉ SONT DÉPLOYÉS SUR LE TERRITOIRE DÉPARTEMENTAL.

Le conseil départemental de l'Aude s'est engagé auprès des publics fragiles bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et de la prestation de compensation du handicap (PCH) de plus de 70 ans afin de leur permettre l'accès à la vaccination. Il est dédié prioritairement aux bénéficiaires de l'APA les plus dépendants (GIR 1 et 2) et aux bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus. Il permettra aux bénéficiaires qui souhaitent se faire vacciner, mais qui sont exclus de la vaccination car non transportables, de se faire vacciner à domicile par une équipe mobile de professionnels de santé.

Dès le début de la campagne vaccinale pour les publics prioritaires, [le Département a pris la décision d'apporter des aides financières directes ou indirectes aux bénéficiaires de l'APA](#) pour financer la prise en charge du transport vers un centre de vaccination.



## VIA TRAJECTOIRE

### UN SITE INTERNET FACILITANT LA RECHERCHE D'UN ÉTABLISSEMENT

Le site Internet ViaTrajectoire est un service public, gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé. Il est un portail d'orientation vers les établissements sanitaires, les établissements d'hébergement pour personnes âgées ou pour personnes en situation de handicap.

Il peut vous aider à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre demande. Le site propose à toute personne qui cherche une place :

- un annuaire national des établissements d'hébergement pour personnes âgées
- une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- le formulaire unique national de demande d'admission,
- la transmission sécurisée des données médicales.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le **0 820 250 035 (service 0,09€/ min appel + prix appel)**, [www.esante-occitanie.fr](http://www.esante-occitanie.fr), ou votre Espace Seniors