

### Actualité !

Madame, Monsieur,  
Afin de vous protéger au mieux, et si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone, l'Espace Seniors vous reçoit sur rendez-vous. Le port du masque est obligatoire dans nos locaux.

Des ateliers financés par la conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte de l'autonomie des Seniors Audois vous sont proposés dans cette lettre d'information. Les ateliers collectifs reprennent, toujours dans le respect des gestes barrière et des mesures de distanciation sociale. Toutes les actions proposées nécessitent une inscription préalable.

## L'agenda



### PAZIOLS

#### PROGRAMME SANTE VOUS BIEN

ATELIERS ALIMENTATION

**JEUDI 10 ET 17 JUIN** de 9h30 à 11h30

**JEUDI 24 JUIN** de 9h00 à 12h00

*Association Ma Vie*

**Inscription/ renseignements:** au 06 15 83 69 27

**Lieu :** Salle Polyvalente , Espace René Sirven

PAZIOLS



### TERMES

#### DECOUVRIR LES SAVOIRS FAIRE LOCAUX ET S'ADAPTER AU MONDE D'AUJOURD'HUI

**MARDI 22 JUIN** 10H00 à 16H00

**ATELIER UNE JOURNEE : VISTE D'UN MOULIN A FARINE**

*Centre Social ADHCO*

*Transport gratuit sur réservation*

**Inscription/ renseignements:** au 04 68 45 24 54



### SOULATGE

#### DECOUVRIR LES SAVOIRS FAIRE LOCAUX ET S'ADAPTER AU MONDE D'AUJOURD'HUI

**MERCREDI 7 JUILLET :** 10H00 à 16H00

**ATELIER UNE JOURNEE : VISTE D'UNE POTERIE**

*Centre Social ADHCO*

*Transport gratuit sur réservation*

**Inscription/ renseignements:** au 04 68 45 24 54



## À NE PAS MANQUER

Dès la rentrée de Septembre, de nombreux ateliers vous seront proposés et présentés dans la lettre d'information de l'Espace Seniors Corbières Minervois du mois de Juillet. N'hésitez pas à vous inscrire auprès de votre Espace Seniors si vous n'en êtes pas encore destinataire !

Pour les abonnés : surveillez votre boîte aux lettres ou votre boîte mail !!

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 80

# ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics.

Voici les RDV des Corbières Minervois, **inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur.**

## L'agenda



### FEUILLA

#### PLUMES, ECAILLES ET EPINES

SAMEDI 5 JUIN - 8H À 11H

4 KMS / MOYEN

Venez découvrir les oiseaux et les reptiles des Corbières maritimes, en visitant un jardin botanique riche en cactus !

#### Inscription :

La Nature du Sud, Karine MARTORELL et Jérémy JALABERT,

06 19 77 91 90

lieu : RDV parking du jardin botanique de Fontcaude

*Jumelles fournies*

*Dégustation de vin naturel local au domaine Les Sabots d'Hélène après la sortie.*



### TALAIRAN

#### RENAISSANCE D'UN SITE MEDIEVAL OUBLIE

DIMANCHE 13 JUIN - 9H30 À 12H30

1 KM / MOYEN

Venez découvrir, dans une forêt départementale, sur le site de Saint-Rome, au cœur des Corbières, un bâtiment fortifié, une forge médiévale, une source intermittente, une cascade concrétionnée et un sentier botanique..

#### Inscription :

L'Artemisia, Enrico CANGINI, 06 06 46 37 99

Fédération Aude Claire, Daniel VIZCAINO

lieu : RDV sur l'esplanade à côté de la remise de Saint-Rome, D40 entre Villeroque -Termenès et Albas

*Prévoir pique-nique.*



### MOUX

#### AU PIED DE L'ALARIC

SAMEDI 26 JUIN - 9H À 12H

4 KMS / FACILE

Balade sur le domaine viticole bio du Château la Baronne et observations naturalistes de la faune de la plaine entre garrigue et massif calcaire.

#### Inscription :

Aude Nature, Dominique CLEMENT, 06 88 35 50 90

lieu : RDV devant la mairie puis guidage en voiture

*Prévoir jumelles.*

*En fin de balade, dégustation de vins biologiques du domaine.*



### TERMES

#### INSECTE NOCTURNE ET CIEL ETOILES

SAMEDI 5 JUIN - 21H00 À 24 H

FACILE

Sous le ciel préservé du col de Termes, observons autant les étoiles que les insectes nocturnes. Des araignées, des papillons, des constellations : une balade du sol au plafond en quelque sorte !

#### Inscription :

Insectes et Nature, Stéphanie DUBOIS, 06 81 44 84 70

Stimuli, Jamy DELRIEU 06 17 76 55 15

Lieu : RDV parking col de Termes

Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche, jumelles et vêtements chauds (gants, bonnet, blouson, duvet...)



### RIBAUTE

#### LES TRESORS DE L'ORBIEU

SAMEDI 19 JUIN / 14h00 à 17h

2 KMS / FACILE

Venez découvrir les richesses naturelles de l'Orbieu, ses habitants, ses roches, et expérimentez une forme de « land art »: le stone balance.

#### Inscription :

Les Petits Débrouillards Mikaël ANTIOCO , 06 03 72 26 11

Lieu : RDV parking P 1, Plan d'eau Les Fargues



## L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE

### UNE AIDE POUR LES PERSONNES AGEES DEPENDANTES

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 d'informations, contactez votre Espace Seniors Corbières Minervois : 04 68 27 89 80

## C'est pratique



## DMP : Dossier Médical Partagé

### VOTRE CARNET DE SANTÉ CONFIDENTIEL, SÉCURISÉ ET À VOTRE MAIN

Gratuit, le Dossier Médical Partagé conserve précieusement vos informations de santé en ligne. Le dossier médical sera intégré à l'espace numérique de santé, dont l'ouverture sera automatique en 2022.

Il vous permet de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital.

Le DMP est le service qui vous permet de retrouver dans un même endroit :

- Votre historique de soins des 12 derniers mois automatiquement alimenté par l'Assurance Maladie
- Vos antécédents médicaux (pathologie, allergies...)
- Vos résultats d'examens (radio, analyses biologiques...)
- Vos comptes rendus d'hospitalisations
- Les coordonnées de vos proches à prévenir en cas d'urgence
- Vos directives anticipées pour votre fin de vie

En cas d'urgence, le DMP peut améliorer l'efficacité de votre prise en charge.

- Lors d'un appel au Samu Centre 15 vous concernant, le médecin régulateur pourra alors accéder à votre Dossier Médical Partagé;
- Si votre état présente un risque immédiat pour votre santé : un professionnel de santé pourra accéder à votre Dossier Médical Partagé.

Tous ces accès en urgence sont tracés dans votre Dossier Médical Partagé.

Parlez-en à votre médecin lors de chaque consultation, il pourra alors alimenter votre DMP avec les informations utiles à votre suivi médical.

**Comment créer un DMP ?** en ligne, en pharmacie, ou auprès d'un professionnel de santé équipés d'outils informatiques adaptés ou auprès d'un conseiller de votre organisme d'assurance maladie.

Pour plus d'informations : [www.dmp.fr](http://www.dmp.fr)

# Nouveau



## Le chèque Autonomie pour payer votre salarié en toute sécurité

### LANCEMENT DU DISPOSITIF !

Vous êtes bénéficiaire de l'allocation Personnalisée d'Autonomie ou de la Prestation de Compensation du Handicap ? Vous employez un salarié pour des prestations d'aide à domicile ? Réglez-le avec des chèques autonomie ! Délivrés par le Département de l'Aude, ils constituent un moyen de paiement garanti et sécurisé.

Si vous êtes bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH), un certain nombre d'heures pour l'emploi d'une aide à domicile vous a été attribué lors de l'établissement de votre plan d'aide personnalisé. Ces heures vous sont versées mensuellement, selon un tarif conventionné.

**Seuls les employeurs directs** (vous salariez vous-même votre employé) et les **employeurs mandataires** (vous salariez votre employé mais êtes accompagné par un organisme dans votre démarche) peuvent avoir recours aux chèques autonomie.

Ils se présentent sous forme de chèques autonomie de 1, 2, 5 ou 10 €.

Avec le chèque autonomie, vous réglez uniquement le salaire de votre intervenant correspondant aux nombres d'heures réalisées dans le cadre du plan d'aide, selon un tarif conventionné. En cas de dépassement, vous réglez la différence avec vos propres moyens de paiement.

Dès lors qu'un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué, vous recevez chaque mois vos chèques autonomie correspondant au nombre d'heures défini. Votre pré-inscription au centre national du Cesu est automatique si un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué. Vous recevez alors un courrier pour finaliser votre adhésion et pouvoir ainsi déclarer votre salarié.

Le chèque autonomie est également disponible en version électronique (dématérialisé). Si vous optez pour cette version, vous disposez d'un compte individuel sur lequel vos "chèques" seront directement crédités chaque mois. À la manière d'un compte bancaire classique, vous réglez vos intervenants par un simple virement. Ce dernier est réglé dans les 48 heures.

**Pour plus d'informations, contactez le numéro dédié au dispositif Chèque Autonomie : 04 68 11 81 68 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 9h à 18h.**

**Les conseillers de la ligne ont pour rôle d'accompagner et d'informer sur le dispositif et l'utilisation du Chèque Emploi Service Universel (CESU).**



## COVID 19 – FEPEM - Aide A Domicile

Suite aux dernières mesures du gouvernement, **la vaccination** est ouverte, sans condition d'âge, **aux assistants de vie** qui accompagnent des particuliers employeurs qui bénéficient de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), la Prestation de compensation du Handicap (PCH), l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP), la Majoration Tierce Personne (MTP) Ou encore d'une carte d'invalidité à 80% ou d'une carte mobilité inclusion.

La vaccination est un acte volontaire. L'employeur ne peut pas contraindre son salarié à se faire vacciner. Le salarié doit se présenter au lieu de vaccination muni du mail nominatif reçu de l'Acoss, de son dernier bulletin de salaire et de sa pièce d'identité.

Les assistants de vie peuvent se voir remettre, gratuitement, **10 autotests de la Covid-19 par mois**, en pharmacie, sur présentation de leur pièce d'identité, du courriel reçu du CESU et d'un bulletin de salaire de moins de 3 mois.

# Spécial Aidants !

## Actualité !

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de porter un masque.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## L'agenda

### 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** : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au 04 68 27 89 80

### LEZIGNAN CORBIERES

#### Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

##### GRUPE DE PAROLE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h

lundi 7 Juin, lundi 5 Juillet, lundi 6 septembre 2021

**Inscription** : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

**Lieu** : Salle de réunion – Espace Seniors-

MDS du Léznignais – 2 chemin de Cantarane

### LEZIGNAN CORBIERES

#### Association Alzheimer Un Autre Regard

##### GRUPE DE PAROLE

1 journée par mois en direction des proches aidants

**jeudi 10 Juin**

9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

**Inscription** : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03

**Lieu** : Salle de réunion - Espace Seniors –

MDS du Léznignais - 2 Chemin de Cantarane

## C'est nouveau

### AIDER UN PROCHE FAIT-IL DE MOI UN AIDANT ?

Pour sensibiliser les aidants à leur situation, l'**Assurance retraite** a développé un service en ligne : [Aider mes proches fait-il de moi un aidant ?](#).

Que vous soyez en activité ou à la retraite, vous êtes peut-être un proche aidant. Pour en savoir plus, découvrez ce nouveau service et tous ses conseils pour concilier votre rôle essentiel dans la vie de votre proche et votre vie personnelle.

Vous êtes invités à répondre à chacune des 10 questions, sans exception, pour découvrir des informations personnalisées.

**Clarifier votre rôle vous aidera à prendre soin de vous ainsi que de la personne que vous aidez.**

Plus d'informations sur : <https://www.lassuranceretraite.fr>