

Actualité !

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l'Espace seniors du Département/Lauragais reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches, n'hésitez à venir nous rencontrer, nous vous accueillons sur RDV.

Dans cette lettre, de nouvelles actions collectives de prévention, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

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.

BELPECH

« LES MATINALES DE LA NUTRITION SENIOR »

Les LUNDIS 9, 16, 23, 30 MAI, 13 & 20 JUIN / 9H30 à 11H30

6 SÉANCES / HELENE ROBIN

Des séances animées par une diététicienne, qui vous permettront d'échanger sur une alimentation variée et équilibrée tout en gardant le plaisir et la convivialité des repas, choisir les bons aliments au meilleur rapport qualité/prix. Un moment d'échanges sur les pratiques et astuces pour bien manger, avec une balade en vélo ou à pieds.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Salle de la médiathèque – 2 rue du 8 mai 1945 – 11420 BELPECH

ISSEL - RAPPEL

« SE PERFECTIONNER EN INFORMATIQUE »

Les JEUDIS 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 2/06, 9/06, 16/06 / 14H à 16H30

7 ATELIERS / CFPPA du LGS

Se perfectionner sur les fonctions de base de l'outil informatique, sur le traitement de texte et ses fonctions, utiliser des logiciels ludiques pour échanger avec son entourage, se perfectionner sur l'utilisation des outils de visioconférence, faire un diaporama photo.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de l'orient - ISSEL

CASTELNAUDARY

« ATELIER AROMATHERAPIE »

Les MERCREDIS 4 & 11 MAI / 14H à 16H

2 ATELIERS / DELPHINE BARAL

Animés par une praticienne certifiée en Aromathérapie, Réflexologie Plantaire et Relation d'aide par le Toucher, 2 ateliers pour découvrir l'aromathérapie et les bienfaits des huiles essentielles sur votre mieux être; retrouver un confort articulaire.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Espace Seniors Lauragais - Salle Pastel – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

SOUILHE

« COMPRENDRE ET MIEUX GÉRER SON SOMMEIL »

Les MARDIS 3, 10, 17, 24, 31 MAI / 14H à 16H

5 SÉANCES / BRAIN UP

Animées par une sophrologue, ces ateliers vous permettront d'aborder le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées au sommeil, les ennemis du sommeil, les gestes et les attitudes pour bien dormir & les techniques de relaxation

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Salle des Fêtes - Place Des Marronniers - 11400 SOUILHE

CASTELNAUDARY

« SENIORS A LA PAGE »

Les VENDREDIS 29/04 - 6/05 - 13/05 - 20/05 - 3/06 - 10/06 - 17/06 / 9H30 à 12H

7 ATELIERS / CFPPA du LGS

Des séances qui s'adaptent à votre niveau pour découvrir ou conforter les fonctions de bases de l'informatique, le traitement de texte, créer un courrier, naviguer et rechercher des informations sur Internet, créer et utiliser une adresse électronique, les réseaux sociaux, Skype, utiliser des appareils/smartphones

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : Espace Seniors du Département/Lauragais - Salle Pastel - 49 RUE DE DUNKERQUE - 11400 Castelnaudary

VILLASAVARY

BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Les VENDREDIS du 13 MAI au 8 JUILLET / 14H30 à 16H30

8 SÉANCES / Mutualité Française Occitanie

Animées par une intervenante de l'association « A la Cadence de l'Herbe » & une éducatrice sportive et enseignante en gym douce, de l'association « L'Art des Mouvements ». Vous découvrirez la pratique du Qi-Gong, le Pilate, la relaxation, la méditation, la phytothérapie pour une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardiopulmonaire, une réduction des chutes, une amélioration de la qualité de vie...

Inscription: Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

Lieu : Salle Du Conseil - 42 Rue Du Barry – 11150 VILLASAVARY



VILLESISCLE

« UN TEMPS POUR SOI »

Les VENDREDIS 6/05, 13/05, 3/06, 10/06, 24/06 / 14H à 15H30

5 CONFÉRENCES PREVENTION SANTE / Stéphanie Basto, infirmière Diplômée d'Etat

Thèmes : Stress et émotions, Pathologies liées à l'âge, Fatigue et sommeil, Rester en mouvement, Usage des médicaments

Les VENDREDIS 29/04, 19/06 / 14H à 15H30

2 CONFÉRENCES ALIMENTATION / Stéphanie Prat, Diététicienne - Naturopathe

Thèmes : Prévention des pathologies métaboliques par l'alimentation - Lecture d'étiquetages alimentaires - Énergie, sommeil, un lien avec l'alimentation ?

Les VENDREDIS 20/05, 01/07 / 14H à 15H - Les VENDREDIS 6/05, 13/05, 3/06, 10/06, 17/06, 24/06 / 15H30 à 16H30

8 SÉANCES YOGA ADAPTÉ / Ludovic Berkenheier

VENDREDI 8 JUILLET / 14H à 15H30

CONFÉRENCE DE CLÔTURE

Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

Lieu : SALLES DES ASSOCIATIONS - 17 GRAND RUE – 11 150 VILLESISCLE

Programme **ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**



MÉZERVILLE

MARCHE DES SENS

DIMANCHE 22 MAI / 9H à 12H

3 km / Facile

Célébrez la nature le temps d'une marche à la découverte des plantes au travers de nos sens.

Inscription : Nature En Jeux, Aurélie AZEMA, **07 68 42 10 29**

animation.natureenjeux@gmail.com

Lieu : RDV devant la mairie

Matériel d'observation fourni.



PECH-LUNA

EN TOUS VENTS ET TOUTES VUES

JEUDI 26 MAI / 14H à 17H

2 km / Facile

Du haut de sa colline, Pech-Luna attend notre visite à la découverte des plantes sauvages de ce printemps.

Inscription : La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP,

06 02 29 95 86

Lieu : RDV devant l'église

Près de 200 sorties pour découvrir les richesses naturelles de l'Aude, la nouvelle brochure sera prochainement disponible auprès de votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes seront mises à disposition, cependant vous pouvez apporter votre matériel : ordinateur, smartphone, tablette ...**

JEUDI 12 MAI de 9H30 À 12H : Découvrir FRANCE CONNECT pour être autonome dans ses démarches administratives : IMPÔT, SÉCURITÉ SOCIALE, CARTE D'IDENTITÉ, PASSEPORT ...

JEUDI 12 MAI @ partir de 13h30 : Accompagnement individuel **sur RDV** pour vos démarches
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



Les RDV du Centre Social ENERGIES DE LA PIEGE

DES ATELIERS « SOPHROLOGIE » animés par Malika Werra, spécialiste en sophrologie Caycédiennne, pour *développer la sérénité grâce à un entraînement du corps et de l'esprit. Elle est basée sur des techniques de relaxation, bénéfique pour les personnes cherchant à développer mieux-être et détente. Elle permet d'aider à bien vieillir, mais aussi mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression...*

LUNDIS 16, 23 ET 30 MAI de 16h à 17h30 sur salle du préau – Mayreville

« QU'EST CE QUE LA MÉMOIRE ? » animée par Cécile Morri, évaluatrice à la MSA Grand Sud. Découvrez son fonctionnement et comment la préserver. Apprenez à différencier le vieillissement normal de votre mémoire du vieillissement pathologique.

JEUDI 19 MAI À 14H30, projection de la visioconférence organisée par la Carsat

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Énergies de la Piège - Centre Social et Culturel Intercommunal au 04 68 60 38 98

L'atelier **NUTRITION SANTÉ SENIORS** est proposé et animé par la **MSA SERVICES GRAND SUD** en partenariat avec la **Résidence Autonomie Pierre Estève** - 10 séances de 2h pour être « BIEN DANS MON ASSIETTE » pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le "bien manger ».

📅 **Rendez-vous le MERCREDI 4 MAI 2022 de 14h30 à 16h30**

Pour plus d'informations et renseignements, contactez Muriel Lorenzo au 04 68 11 77 33

Pour s'inscrire, contactez la Résidence Autonomie Pierre Estève au 04 68 23 21 26



LES RDV NUMÉRIQUES Du Réseau des Médiathèques CCPLM

Depuis décembre, le **RÉSEAU DE LECTURE PUBLIQUE de la CCPLM** accueille une volontaire en service civique dont la mission est d'accompagner les usagers vers une plus grande autonomie dans leur pratique des outils numériques.

Le poste de **CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE** a été créé et permettra aux usagers de bénéficier de ce service d'accompagnement pour vous donner les clés de la compréhension du monde numérique (et de bien d'autres, en lien avec le numérique) pendant deux ans, en complémentarité des services proposés par LA MAISON France SERVICES du territoire.

Du 11 avril au 15 juillet, la conseillère numérique propose uniquement des **rendez-vous individuels** qui auront lieu le mercredi. Pour en bénéficier en illimité, n'oubliez pas de vous inscrire (adhésion annuelle à partir de 12€) dans votre médiathèque ! *Pour rappel, les communes des huit médiathèques accueillant le dispositif sont : Belpech, Bram, Fanjeaux, Montréal, Pexiora, Ribouisse, Villasavary, Villepinte*

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez le 04.68.76.50.07 ou sur noelie.lezzar@gmail.com



Un outil public gratuit dans le Département de l'Aude

UN PORTAIL POUR FACILITER LES DÉMARCHES DES FAMILLES DE L'AUDE EN RECHERCHE D'UNE SOLUTION D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES

Choisir le bon établissement d'accueil pour personnes âgées, pour soi-même ou pour un proche, n'est pas une décision prise à la légère. Comment rassembler les informations nécessaires, notamment celles du médecin traitant pour évaluer le niveau de soins requis ? Comment identifier les différents établissements adaptés à cette demande et les solliciter par une unique démarche ?

VIATRAJECTOIRE permet à plusieurs personnes (personne âgée et son entourage, professionnels) de renseigner et **d'actualiser le dossier de demande et de l'adresser à plusieurs établissements pré-identifiés** par la plateforme comme susceptibles de correspondre, aussi bien sur le plan médical que sur l'environnement et l'offre de services. Un seul formulaire dématérialisé suffit pour adresser votre demande à toutes les structures de votre choix en un clic !

ViaTrajectoire, c'est d'abord **un annuaire** recensant l'ensemble des établissements d'hébergement ou d'accueil pour personnes âgées (EHPAD, Résidences Autonomie, Accueil de jour, USLD), du département ou non puisque tout utilisateur a accès aux données de 75 départements... Une recherche multicritères vous permet de préciser vos attentes : budget, prestations de confort, tarifs, reste à charge, secteur géographique, animal de compagnie...

La **gestion de la demande en ligne** facilite la coordination avec le médecin traitant, que vous aurez pris soin d'identifier sur le formulaire. Lors d'une consultation, il pourra accéder à votre formulaire en ligne et renseigner directement le volet médical. Une fois les informations complétées, vous pouvez procéder aux envois.

En fonction de l'évolution de l'état de santé, le volet médical pourra être modifié par le médecin autant que de besoin. Les professionnels de santé (médecin traitant et/ou équipe hospitalière) accèdent à la demande à partir d'un espace dédié, la transmission des données médicales est sécurisée, sans que vous ayez besoin d'envoyer à nouveau le formulaire actualisé.

Vous suivez les **échanges en temps réel dans l'espace « usager »** de ViaTrajectoire. Vous êtes alerté par mail dès que les établissements receveurs formulent une réponse. Votre médecin traitant est également informé. Lorsque vous aurez trouvé un accord avec un établissement qui vous convient, les autres demandes seront automatiquement annulées. Si vous souhaitez conserver votre place sur liste d'attente dans une structure en particulier, vous pouvez l'indiquer dans l'application. La réactivité apportée par ViaTrajectoire optimise les chances de trouver le lieu de vie le plus adapté dans les meilleurs délais.

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

<https://www.aude.fr/demande-hebergement-portail-via-trajectoire>



RÉNOV'OCCITANIE



Le **GUICHET RÉNOV'OCCITANIE**, mis en place en partenariat avec le département de l'Aude, répond à l'ambitieux programme de rénovation énergétique des logements individuels, Rénov'Occitanie, porté par la Région.

Ce programme entre dans le cadre "RePos 2050", l'objectif fixé par la Région pour devenir une Région à Energie Positive à l'horizon 2050. Les conseillers énergie répondent aux questions des particuliers sur la rénovation énergétique, les économies d'énergie, les énergies renouvelables, les projets de construction ainsi que les aides financières. Les guichets Rénov'Occitanie sont intégrés au réseau national **France Rénov'** de l'Anah (Agence Nationale de l'Habitat), service public de conseil pour les questions d'énergie dans l'habitat. Permanence **uniquement sur RDV** :

▣ **BRAM : 2ème jeudi après midi du mois de 14h à 17h**

lieu : CCPLM - 62 rue Bonrepos – 11150 BRAM

▣ **BELPECH : 4ème jeudi après midi du mois de 14h à 17h**

lieu : locaux banque postale - 1, Place de l'église, 11420 Belpech

▣ **CASTELNAUDARY : 1er jeudi et 3ème mercredi du mois de 9h à 12h**

lieu : ancien palais de justice au 5 Square Victor Hugo

Pour plus d'informations, prise de RDV après un 1^{er} entretien téléphonique, contactez le 04 68 11 56 26



ASSOCIATION DES DIABETIQUES OCCITANIE

L'**AFD Occitanie est une association** qui accompagne, défend et informe les personnes diabétiques au quotidien en conduisant **des actions de proximité** sur 9 départements de l'Occitanie. Elle propose des **réunions d'information, des groupes d'échange, des interventions de bénévoles patients experts, des ateliers prévention** auprès des populations précaires, des **permanences diététiques, des séances d'initiation à la réflexologie plantaire, de l'activité physique.**

PERMANENCE (sur place ou par téléphone) : tous les jours, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 17h

L'association est en recherche de bénévoles sur le territoire du Lauragais, si vous êtes intéressés, contactez les !

Pour plus d'informations, contactez AFD Occitanie - 103 Allées Charges de Fitte – 31300 TOULOUSE – 05 34 51 26 97 - afd.occitanie.org

BIEN-VIVRE - RAPPEL

COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Son ampleur a un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, la difficulté à se projeter dans l'avenir, l'adaptation sans cesse aux nouvelles règles... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères et accentuer notre isolement.

Le DEPARTEMENT poursuit son engagement auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période inédite.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



Le PLAISIR de LIRE

ANATOLE ET LÉONTINE - SUSPENDS TON VOL Tome 1

Bande dessinée HUMOUR – Janvier 2021 - Editions KENESS

La Résidence « Le dernier voyage » aurait pu être un paradis pour seniors en quête d'un repos bien mérité. Mais c'était sans compter le terrible Anatole qui s'amuse depuis déjà 15 ans à mener la vie dure au personnel et aux autres pensionnaires. Mais tout bascule lorsque Léontine, une nouvelle résidente, arrive dans la maison de repos et bouleverse son règne de terreur.



Spécial Aidants !

Actualité ! Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.



AUPRÈS DE VOTRE ESPACE SENIORS

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

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 Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

MARDI 17 MAI / 14H30-16H30

GROUPES DE PAROLES / Meriyem Nouri, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY



UN ATELIER INFORMATIF : Le FINANCEMENT DES AIDES AU DOMICILE

Vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans qui a besoin d'aide pour tout ou partie des actes de la vie quotidienne (faire le ménage, gérer le linge, cuisiner, se déplacer, manger, se laver, s'habiller, etc.) ? Ou bien vous-même seriez intéressé ?

Vous pouvez faire appel à des aides à domicile. Ces interventions participent à favoriser le maintien au domicile.

Il existe plusieurs possibilités de les financer et de les mettre concrètement en place. L'Espace Seniors du Lauragais vous propose de participer à un atelier informatif, animé par Sabine LARROUDE, chargée de suivi des aidants familiaux où seront abordés les aides au financement, ainsi que les services prestataires et l'emploi direct.

MARDI 10 MAI de 14H à 16H ou MARDI 24 MAI de 14H à 16H

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90

GRATUIT SUR INSCRIPTION

LE FINANCEMENT DE L'AIDE A DOMICILE

MARDI 10 MAI ou MARDI 24 MAI
14H / 16H

Vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans qui a besoin d'aide pour tout ou partie des actes de la vie quotidienne (faire le ménage, gérer le linge, cuisiner, se déplacer, manger, se laver, s'habiller, etc.) ?

Vous-même seriez intéressé ?

Vous pouvez faire appel à des aides à domicile. Ces interventions participent à favoriser le maintien au domicile ou, mais comment et à quel coût ?

Un atelier informatif animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants sur les différentes aides possibles à domicile, le financement, et leur mise en œuvre concrète.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Département de l'Aude Lauragais
TEL : 04 68 23 71 90 - mail : eslauragais@aude.fr

+ D'INFOS SUR AUDE.FR

POUR NOUS LES FEMMES !

UN FORUM SANTE dédié A TOUTES LES FEMMES POUR DISCUTER, ECHANGER, S'INFORMER A TOUT ÂGE DE LA VIE !

Porté par la CPTS Lauragais Audois (Communauté Professionnelle Territoriale De Santé), le Centre Hospitalier Jean Pierre Cassabel et la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois, ce forum est dédié à toutes les femmes de l'adolescence à la femme âgée.

Différents thèmes seront abordés comme la maternité, la natalité et la parentalité, les violences faites aux femmes et aux mineurs, le dépistage des 3 cancers de la femme, la maladie, la précarité, des informations sur les examens médicaux & les rééducations spécifiques ...

Une place toute particulière sera réservée aux **femmes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie** avec des informations sur les droits, les prestations, les solutions de répit et les divers soutiens possibles.

Une semaine rythmée par des ateliers, des échanges, des expositions et animations.

Une collecte sera organisée sur les protections intimes ainsi que le don de cheveux.

DU LUNDI 9 MAI AU SAMEDI 15 MAI – 14H à 19H

RDV au Centre Hospitalier de Castelnaudary (locaux du centre de vaccination)

Pour plus de renseignements et connaître le programme, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90





SÉJOURS DE RÉPIT AIDANTS OU AIDANTS/AIDÉS

Les vacances sont un temps de détente et de repos. Prendre du répit, retrouver de l'énergie, « se refaire une santé » pour éviter de s'épuiser est un besoin légitime, le satisfaire rend service à ceux que l'on entoure.

QU'EST-CE QU'UN SÉJOUR DE RÉPIT ?

Un séjour de répit est une solution de répit pour les proches aidants d'une personne âgée ou en situation de handicap. Pour éviter que l'accompagnement devienne trop épuisant, il est important de continuer à s'occuper de soi-même.

Les séjours de répit offrent aux aidants une courte pause au milieu d'un quotidien exigeant sur le plan tant physique qu'émotionnel. Ce sont des vacances adaptées aux besoins du binôme aidant-aidé. Le but : répondre aux besoins de la personne âgée et de son accompagnant pour que leur relation reste fondée sur les moments de partage.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE SÉJOURS DE RÉPIT ?

Le séjour de répit vise à permettre à l'aidant de se reposer, sans porter atteinte à la prise en charge continue de son proche. Il peut s'articuler de deux façons :

- un séjour de répit pour le binôme aidant-aidé : différents organismes proposent des formules de vacances adaptées aux personnes âgées ou en situation de handicap, accompagnées de leur aidant ;
- des vacances répit pour l'aidant seul, avec un hébergement temporaire pour la personne aidée pendant la période d'absence de son proche.

QUELQUES SUGGESTIONS de SEJOURS :

- ❑ **LES SÉJOURS VACANCES DE FRANCE ALZHEIMER** : à la mer ou à la montagne, pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté. Le prix du séjour dépend des ressources :
 - **le séjour à thème** : un séjour de vacances de 5 jours, pour les aidants & aidés. Il nécessite une assez bonne condition physique des deux personnes pour pouvoir participer aux activités ;
 - **le séjour détente** : un séjour de répit de 5 à 11 jours. Le matin, la personne aidée est prise en charge par des bénévoles. L'après-midi et le soir, les aidants-aidés profitent d'activités et excursions ;
- ❑ **LES VACANCES RÉPIT FAMILLES** : une association créée notamment par l'AFM-Téléthon et possédant des villages de vacances pour les séjours de répit de personnes âgées ou en situation de handicap.
- ❑ **MANUREVA REPIT** : des séjours proposés aux aidants/aidés dans des lieux tels que : hôtels, hôtels clubs, villages vacances, station thermale pour une mini-cure d'une semaine, ainsi que dans des lieux touristiques connus.
- ❑ **LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE et son association nationale de villages de vacances (AVMA)** proposent des séjours de répit aux personnes âgées (60 ans et plus) ou en situation de handicap (55 ans et plus) et à leurs aidants dans 5 villages en France.
- ❑ **LE DISPOSITIF SENIORS EN VACANCES** financé par l'Agence nationale des chèques-vacances (Ancv) propose aux personnes âgées aux modestes revenus et à leurs aidants de profiter de vacances à un tarif accessible.
- ❑ **L'UNAPEI & SOLIKEND avec "L'OPÉRATION AIDANTS"**. Une offre qui permet aux proches aidants de bénéficier d'une prise en charge de 50% des réservations dans des hôtels de 2 à 5 étoiles, en France.

COMMENT FINANCER UN SÉJOUR DE RÉPIT ?

- **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)** peut comporter des solutions de répit pour les aidants, comme l'accueil de jour, l'hébergement temporaire et une aide humaine pour la personne en perte d'autonomie lors de séjours de vacances aidants-aidés.
- **Les chèques vacances : L'ANCV** (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) offre une aide financière de 50 % sur le tarif des séjours de la MSA à tout senior retraité non imposable. En outre, elle propose une aide aux aidants accompagnant une personne âgée, sans conditions de ressources. Puis dans le cadre du programme Seniors en vacances une aide peut être accordée aux seniors dont le revenu imposable est inférieur à certains montants, en fonction de leur nombre de parts fiscales.
- **Les caisses de retraite complémentaire** proposent des séjours de répit avec des partenaires, et participent au financement de diverses solutions de répit pour les aidants, **sous conditions de ressources**.

Par exemple : **la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco prend en charge de 75 à 85 % du coût d'un premier séjour vacances aidants-aidés avec l'association VRF (Vivre le répit en famille).**

L'Ircantec propose aussi une aide au répit (pour les frais d'hébergement en accueil temporaire ou séjour de répit, ou encore les frais de garde à domicile). Elle est accordée aux allocataires qui ont cotisé à l'Ircantec au moins dix ans.

Les caisses de retraite Malakoff Humanis & Apicil ont conventionné avec Manuréva Répit afin de réduire le coût du séjour.

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90