

Actualités !

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude propose un programme d'actions collectives de prévention dédiées aux seniors. En 2020 et 2021 du fait de la pandémie, de nombreuses actions ont été annulées puis reportées. Toutes les mesures ont été prises pour préserver au mieux votre sécurité en maintenant lorsque cela était possible, les ateliers (jauge limitée à 5 personnes, ateliers individuels ou en extérieur, en distanciel...).

Un retour à la normale est amorcé avec le passage à la dernière phase du déconfinement instauré par les pouvoirs publics.

Dès le mois de Septembre, de nombreuses actions sont d'ores et déjà programmées. Attention, toutes nécessitent une inscription préalable. Ne perdez pas de temps, renseignez-vous auprès de votre espace seniors!



ATTENTION CANICULE

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies: il fait très chaud la nuit, la température ne descend pas, ou très peu, cela dure plusieurs jours.

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de **graves complications**.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents.

Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

AGIR PENDANT L'ÉTÉ

S'hydrater et maintenir le corps au frais

S'alimenter en quantité suffisante et privilégier certains aliments

Limitez au maximum votre activité physique

Garder des relations sociales régulières

NUMÉRO UTILE : 0800 06 66 66

La plateforme téléphonique du public, "Canicule info service" au 0800 06 66 66, permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier pour les plus fragiles.

Elle est joignable du **lundi au samedi de 9h à 19h** (appel gratuit depuis un poste fixe en France).

S'INSCRIRE SUR LE REGISTRE COMMUNAL DU PLAN CANICULE

Les personnes âgées ou en situation de handicap peuvent s'inscrire sur le registre "canicule" de leur commune. L'inscription est totalement confidentielle et gratuite. Elle est facultative et à l'initiative de la personnes concernée ou d'un tiers.

Le Registre est un fichier nominatif qui recense les personnes souhaitant se faire aider en cas de très fortes chaleurs.

A quelles fins ?

La finalité du registre est de pouvoir disposer, en cas de risques exceptionnels et de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence par le Préfet, de la liste des personnes susceptibles de nécessiter l'intervention des services sociaux et sanitaires. Lors du déclenchement du plan canicule par le préfet, les personnes inscrites volontairement sont contactées pour s'assurer de leur état de santé et leur apporter une aide adaptée, si besoin.



PAYER votre aide à domicile avec le chèque AUTONOMIE

Le chèque autonomie est un nouveau moyen de paiement sécurisé, édité par le Département de l'Aude. Il vous permet de régler vos prestations d'aide à domicile.

Vous recevez les chèques autonomies si vous êtes :

- bénéficiaire de l'APA,
- bénéficiaire de la PCH,
- ou si vous rémunérez votre employé :
 - *en emploi direct (vous salariez vous-même votre salarié) ;
 - *en service mandataire (un organisme vous accompagne dans votre démarche)



ATTENTION : Les chèques autonomie ne concernent ni les bénéficiaires de la MTP, PC RTP, ni les résidents en famille d'accueil.

Le CHEQUE AUTONOMIE : Comment ça marche ?

1. Vous avez fait votre demande d'APA-PCH.
 2. Un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué, avec un nombre d'heures d'aide à la personne.
 3. Vous êtes donc pré-inscrit au CESU automatiquement.
 4. Vous recevez un premier courrier avec une pochette de bienvenue, dont un guide pour vous et un guide à remettre à votre salarié.
 5. Vous réceptionnez un 2^{ème} courrier pour finaliser votre adhésion au CESU et déclarer votre salarié, ainsi que les premiers chèquiers.
 6. Votre adhésion est validée : vous recevez chaque mois, votre carnet de chèques autonomie selon le nombre d'heures prévues par votre plan d'aide.
 7. Vous réglez votre aide à domicile grâce aux chèques autonomie.
 8. -Pour les employeurs directs : vous déclarez les heures réalisées par votre salarié, auprès du CESU. Le Département s'occupe du paiement des cotisations.
 - En service mandataire : l'organisme qui vous accompagne se charge de procéder à la déclaration.
- A NOTER : Si le salaire de votre employé dépasse le nombre d'heures forfaitaires versées par le Département, vous réglez la différence avec vos propres moyens de paiement.

Pour toute information sur le dispositif des conseillers sont à votre écoute au 04 68 11 81 68



MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS : Une antenne de la maison départementale des solidarités ouverte à Peyriac-Minervois

Afin de répondre aux besoins grandissants des Audoises et des Audois en matière de social et de questions de santé, le Département a ouvert une antenne de la Maison départementale des solidarités de Carcassonne centre à Peyriac-Minervois, ce mardi 8 juin dernier. Plus de 16 000 usagers sont concernés.

L'antenne proposera des permanences des services sociaux ainsi que des consultations de la protection maternelle infantile.

ANTENNE DE PEYRIAC-MINERVOIS

5 Chemin des Pelerins

11 160 PEYRIAC-MINERVOIS

04 68 11 08 70



AIDANT FAMILIAL

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

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 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

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. **Vendredi 16 Juillet – 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

L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AUDE

Depuis plus de 30 ans, France Alzheimer s'engage aux côtés des familles, des professionnels du secteur médico-social, des chercheurs, des acteurs institutionnels pour optimiser à court terme la prise en soin, et améliorer à long terme, la lutte contre Alzheimer et ses maladies apparentées.

Former, informer, accompagner, orienter, soutenir... Pour aider les personnes malades et leurs proches aidants, France Alzheimer articule son action autour de différentes missions: former les personnes concernées par la maladie, mise en œuvre d'actions adaptées d'accompagnement, informer et sensibiliser sur la maladie d'Alzheimer, soutenir la recherche.

CONTACT: France ALZHEIMER AUDE: 21 Bis cours Mirabeau 11 100 NARBONNE – **04 68 65 35 80**

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE le lundi 19 juillet : 3 créneaux animé par Nicolas CHAPLAIN, psychologue et Evelyne BELZUNCES, bénévole

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**

L'ASSOCIATION FRANCE AVC

GRUPE DE PAROLE-France AVC

Mme MARTIN Tess, Présidente

06-47-99-96-58

**Le 1^{er} Juillet et le 5 Août
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.



L'UNAF lance le nouveau site internet consacré à la promotion de l'expérimentation de la médiation pour les aidants et les aidés !

L'expérimentation de médiation en direction des aidants et de leurs proches aidés, déployée depuis 2020, grâce aux 22 Udaf proposant cette nouvelle offre de service sur l'ensemble du territoire, vient de se doter d'un site internet afin de la faire largement connaître du grand public !

Le site a pour objectif principal de permettre aux personnes et aux familles qui traversent des conflits familiaux, en lien avec la perte d'autonomie et la dépendance d'un proche aidé, de mieux comprendre ce qu'est la médiation familiale, de discerner en quoi la médiation familiale peut constituer un point d'appui utile pour elles, et de repérer un service de médiation familiale pouvant accueillir leurs questionnements, puis les accompagner.

<https://mediation-aidants-aides.fr/>



⊕ NOUVEAU: LE MAG DES AIDANTS

« Aller à la rencontre des aidants, identifier leurs besoins réels, leurs questionnements, les solutions pragmatiques qu'ils ont eux-mêmes expérimentés »

Ce nouveau « **Magazine des aidants familiaux de l'Aude et d'ailleurs...** » veut créer un pont entre la vie réelle des personnes et les professionnels qui les soutiennent et les accompagnent. Il se veut aussi « interactif » en incitant à partager des commentaires, à proposer des solutions ou des idées de sujets à traiter. Des liens pour approfondir les sujets ou accéder à des dispositifs spécifiques sont insérés.

Journaliste et documentariste, nos producteurs abordent ce travail sans aucun a priori. La forme et la durée du magazine s'adaptent donc à chaque fois au sujet et aux personnes rencontrées. C'est la liberté du web ! Ce premier numéro est consacré aux gestes de transfert et de manutention des personnes en situation de handicap ou âgées. Il est composé de 3 épisodes complémentaires.

Retrouvez le sur: [Le magazine des aidants familiaux de l'Aude et d'ailleurs – YouTube](#)

Ce premier numéro est consacré aux gestes de transfert et de manutention des personnes en situation de handicap ou âgées.



collectif audois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles

DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Samedi 3 juillet de 9h à 12h « Cité d'oiseau » 3 km/Moyen

CARCASSONNE RDV parking L'île 2, aussi appelé parking de l'île

Cité de fête et de diversité, venez parcourir les ruelles et longer l'Aude en observant les oiseaux qui ont élu domicile, Nous clotûrerons la sortie par une visite de refuge LPO de l'île de la Cité,

Contact : Céline LUCIANO, 07 68 80 09 12

Mercredi 7 juillet de 9h30 à 12h30 « PAILLONS ET LAND ART » 4 km/Moyen

MONZE RDV devant la Mairie

Au pied de la Montagne de l'Alaric, la nature reprend après l'énorme incendie de 2019, Observons des papillons variés sur les chemins fleuris, Clotûrons la balade par un atelier Land Art.

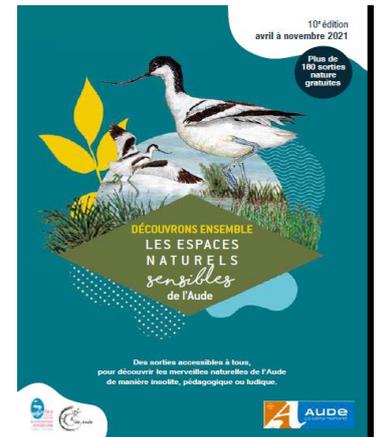
Contact : Benjamin PYVETEAU et Sonia MARTIN, 06 88 64 12 38

Mardi 13 juillet de 9h30 à 12h30 « LE PETIT PEUPLE DE LA GARRIGUE » 3 km/Moyen

MONTLAUR RDV parking du lieu dit FER à cheval

Qu'elles soient discrètes ou voyantes, les petites bêtes sont nombreuses dans la garrigue. Cette balade vous propose de partir à leur rencontre et de découvrir leurs caractéristiques.

Contact : Stéphanie DUBOIS, 06 81 44 84 70



L'ASSOCIATION PA'AM: PALLIATIF ET ACCOMPAGNEMENT, ASSOCIATION de MONTREAL

De l'UNITE de SOINS PALLIATIFS de la POLYCLINIQUE MONTREAL

LOTO au profit de l'association: 8 DATES A RETENIR EN JUILLET !!

Zone de L'Estagnol

Rue Benjamin Franklin à Carcassonne

JEUDI 1er et JEUDI 8 JUILLET 2021 à 21 heures

VENDREDI 2 et VENDREDI 9 JUILLET 2021 à 21 heures

DIMANCHE 4 et DIMANCHE 11 JUILLET 2021 à 15 heures

LUNDI 5 et LUNDI 12 JUILLET 2021 à 21 heures

Cette association a pour but de :

- Promouvoir les soins palliatifs pour les patients, leur entourage et les aidants,
- Encourager la recherche dans l'amélioration des soins apportés aux patients
- Permettre la formation médicale continue des personnels de santé dans le cadre de leur exercice professionnel
- Permettre la formation de bénévoles intervenants au sein de l'Unité
- Accueillir des stagiaires et dispenser des formations intra et extra muros
- Acquérir le matériel nécessaire à la gestion de l'Association et à la réalisation des objectifs suscités