

Spécial aidant : vous vous occupez d'une personne âgée ! Parent(e), conjoint(e), ami(e), professionnels(elles), la lettre d'information du mois d'Octobre vous est consacrée.

Le collectif des partenaires de la Moyenne et Haute Vallée organise pour vous et vos proches une Rencontre Festive des aidants le **19 octobre à l'EHPAD Chénier à LIMOUX**.

Vous trouverez dans ce numéro des infos utiles pour les aidants mais aussi les rendez-vous numériques, sans oublier les ciné-débats organisés par l'association « les petits frères des pauvres ».

N'hésitez pas à vous inscrire !

Accompagner les proches aidants : des structures à l'écoute

Aujourd'hui en France : 11 millions de personnes sont des aidants

Mais... être aidant ? C'est quoi ?

Le proche aidant est la personne qui vient en aide de manière non-professionnelle (bénévole) à un proche dépendant, ou en perte d'autonomie, de son entourage : **conjoint, enfant, neveu/niece, cousin(e), voisin(e), ami(e) peuvent être AIDANTS.**

L'aidant s'occupe du proche en difficulté, le soutient, l'accompagne, l'assiste, répond à ses besoins dans les activités de la vie quotidienne (repas, toilette, sorties, courses ...)

Et vous ...

Vous reconnaissez-vous en tant qu'AIDANT ?

Comment organiser la vie au quotidien ?

Le département et l'Allocation Personnalisée Autonomie

Les Services d'aides à domicile (SAD)

Les services de soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) ou infirmiers libéraux

L'ESA : Equipe Spécialisée Alzheimer

La télé sécurité : (ex : Présence verte)

L'aide à la mobilité : La Trame

Venez rencontrer les professionnels du domicile ...



Accompagner l'entrée dans la dépendance

Aider c'est : en premier lieu être présent pour le proche, lui apporter un soutien moral.

Peuvent s'ajouter toutes les tâches de la vie quotidienne : courses, repas, ménage, pharmacie, prise des médicaments, gestion des rendez-vous médicaux, des démarches administratives. Certains aidants s'occupent même de l'hygiène, et de la toilette.

Cet investissement au quotidien a une incidence sur la vie, de lourds impacts physiques et psychologiques.

La santé des aidants est souvent impactée : outre le stress et les diverses inquiétudes pour le devenir du proche aidé, c'est la fatigue induite par l'aide qui est évoquée le plus souvent chez les aidants interrogés.

Où puis-je trouver les informations, être soutenu dans les démarches être soutenu psychologiquement ...

- L'Espace seniors du Département (MHVA)
- L'USSAP
- Le Centre hospitalier Limoux-Quillan
- Les associations : France Alzheimer Aude, ASP 11 (Accompagner en Soins Palliatifs)...

Venez faire le point sur votre situation, sur votre rôle d'aidant...

Sur rendez-vous dans votre Espace seniors (04 68 69 79 60)

Mais aussi, le 19 octobre après-midi,

à l'EHPAD CHENIER à LIMOUX

à la Rencontre Festive des aidants

RENCONTRE FESTIVE

DES PROCHES AIDANTS

DE LA MOYENNE ET HAUTE VALLÉE
DE L'AUDE



JEUDI 19 OCTOBRE

14H30 > 17H

EHPAD CHÉNIER - LIMOUX
av André Chénier

FAMILLE, AMI, PROCHE, SOUTIEN, ... :

**VOUS VOUS OCCUPEZ D'UNE
PERSONNE ÂGÉE EN PERTE
D'AUTONOMIE ?**



VENEZ AVEC ELLE, VOUS RENSEIGNER !

• Théâtre, stands, animation :
pour souffler, se rencontrer,
s'informer, échanger

• ENTRÉE GRATUITE SUR
INSCRIPTION : 04 68 69 79 60
• Transport possible, à signaler lors
de la réservation

En co-organisation avec: le Centre hospitalier LIMOUX QUILLAN, l'USSAP, L'Espace seniors départemental MHVA, France Alzheimer Aude, La CNSA, l'ARS, le Contrat local de santé des communautés de communes Pyrénées Audoises et Limouxin, l'Institut St Joseph, ASP Aude ...



**Besoin de s'absenter ou de souffler ?
de stratégies pour tenir dans le temps ...**

**Venez rencontrer les structures
du territoire ...**

**Venez vous informer sur
les financements ...**

14h30

ACCUEIL APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE

stands pour découvrir les différents services
et les possibilités de soutiens, prestations, ...

15h30

REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

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

Le sujet ? Vieillir, la belle affaire !

Une comédienne, un comédien.

Une douzaine de sketches rythmés pour
sourire, rire ou s'émouvoir des travers de
l'avancée en âge.

ANIMATION À L'ACCUEIL DE JOUR

16h30

STANDS / GOÛTER

un moment d'échanges et de convivialité
pour clôturer cette manifestation.

Venez vous renseigner sur « Les solutions de répit »

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.

Le Centre de la fragilité de l'Hôpital de jour a pour vocation d'évaluer la fragilité et prévenir la dépendance. A partir d'un bilan complet le Centre de la fragilité vous aide à corriger les différents facteurs responsables de la fragilité et prévient la perte d'autonomie.

L'accueil de jour propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies un ou plusieurs jours par semaine 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, pour permettre le répit aux aidants.

Les Auxiliaires de vie qui interviennent au domicile participent au bien être de la personne âgée et de son aidant. Outre l'entretien du cadre de vie, l'auxiliaire aide la personne âgée dans les actes essentiels de la vie au quotidien.

L'accueil temporaire en établissement (en EHPAD) : sur une période de plusieurs semaines, pour permettre à l'aidant de prendre soin de lui et de sa santé.

L'Accueil Familial : les familles d'accueil pour personnes âgées et personnes en situation de handicap sont agréées et suivies par le service Action sociale PA/PH du département. Elles peuvent accueillir des personnes âgées sur un séjour plus long.

Les séjours de répits : plusieurs organismes peuvent vous aider à organiser des séjours avec ou sans la personne aidée.

Si vous êtes intéressé pour mettre en place l'accompagnement d'une de ces structures, retrouvez les contacts auprès de votre Espace seniors ou venez les rencontrer lors de la Rencontre Festive du 19 octobre 2023.

Mobilité

Vous recherchez un moyen de transport? Vous êtes conducteur et vous souhaitez partager votre trajet?

Un dispositif de covoiturage de proximité est mis en place par l'Association **LA TRAME** (Transition avec le Réseau Audois de la Mobilité Ecologique) dans la Haute vallée de l'Aude et le Limouxin.

Contact : 07 86 74 05 85 contact@latrame.fr

Votre espace seniors point relai « La Trame » : 04 68 69 79 60

Permanence à **QUILLAN**
Maison EPI - 1, Bld Jean Bourrel
Mardi et jeudi de 9h à 17h

Permanence à **LIMOUX**
Tiers Lieu Aux Manettes - 7, rue du Cougaing
Mardi et jeudi de 9h à 17h



Adhérez à l'Association **LA TRAME** !

Santé

Ci-dessous un petit extrait du « *Guide conseils et astuces pour les aidants familiaux de personnes âgées* » du département de la **Vienne**...



l'alimentation au quotidien

LES REPÈRES DE CONSOMMATION

VALABLES POUR VOUS COMME POUR LA PERSONNE AIDÉE

Fruits et légumes : au moins 5 par jours

Avec l'âge les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Crus ou cuits, frais surgelés ou en conserve, ils sont bons pour la personne aidée comme pour vous

Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit

N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas surtout s'il n'y a pas d'autres féculents au menu

Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Variez l'alimentation afin qu'elle ne soit pas trop monotone,

vérifiez que la personne que vous aidez n'a pas besoin d'aller chez le dentiste, donner du goût à vos préparations

La personne que vous aidez n'aime pas beaucoup les laitages, pensez à en mettre dans vos préparations (flans sucrés, salés, gratins, riz au lait...) ajoutez du fromage râpé dans vos omelettes, à vos pâtes. Notez également que certaines eaux minérales ont une teneur intéressante en calcium

Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour

À retenir
veillez à votre équilibre alimentaire et à celui de la personne aidée: quantité, qualité

l'alimentation au quotidien

LE BON RYTHME QUOTIDIEN : 3 REPAS ET 1 GOÛTER

Le petit déjeuner est essentiel : il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit

Mettez au menu des produits céréaliers (pâtes, riz...) et des protéines qui vont recharger l'organisme pour la nuit et souvent permettre un meilleur sommeil

Le déjeuner est souvent le principal repas de la journée

Si besoin n'hésitez pas à séquestrer les repas

Il est important que ce repas soit structuré dans l'ordre « traditionnel » : entrée+plat+fromage+dessert

Médecin traitant, diététicien, gériatre, CLIC, Réseau Gériatrique, ateliers de prévention (contactez le CLIC ou Réseau)

Il est également important qu'il contienne un apport en protéines (viande, poisson ou œuf)

Le goûter est nécessaire pour mieux réguler la glycémie, les glucides étant plus difficilement stockés avec l'âge

Le dîner : une soupe légère, un fromage blanc et une compote... ÇA NE SUFFIT PAS



Ce guide est avant tout un guide de conseils et d'astuces et non un détail des dispositifs et des aides existants, dont la présentation est simplifiée afin de faciliter le parcours de recherche des aidants. Son contenu donnera au lecteur des informations sur un certain nombre de thèmes, de même que des pistes et contacts pour aller plus loin dans sa recherche.

Pourquoi ce guide ?

L'idée du guide est de permettre aux aidants familiaux qui soutiennent une personne âgée d'avoir accès à des informations susceptibles de les aider que ce soit dans leurs démarches ou dans leurs relations avec la personne aidée.

guide consultable et téléchargeable sur

www.educationsante-pch.org

Programme en direction des Aidants Familiaux

PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :



➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours d'aidant, 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 DUPRÉ

À LIMOUX

➤ GROUPE DE PAROLE

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

Camille CRABOL, psychologue

Les vendredis de 15h à 17h

6 Octobre, 24 Novembre et 8 Décembre 2023

À LIMOUX

➤ CAFÉ – RENCONTRE

Un lieu, un temps et un espace, destiné aux retraités qui souhaitent s'informer et échanger ainsi qu'à leurs accompagnants, leurs proches, leurs aidants.

Camille CRABOL, psychologue

de 15h à 17h :

le JEUDI 12 Octobre le vendredi 10 Novembre 2023

Lieu : Maison du Département à LIMOUX
Renseignements : Espace seniors

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

L'association France Alzheimer Aude et le Collectif des partenaires de la Moyenne et Haute Vallée vous proposent :

✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

1 mardi par mois / 14H30 - 16H30

24 Octobre, 21 Novembre, 19 Décembre 2023

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

✓ ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

13 Octobre, 10 Novembre, 15 Décembre 2023

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Maison du Département - LIMOUX

✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

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

1 lundi par mois : 14 h – 16 h

2 et 30 Octobre, 27 Novembre, 4 Décembre 2023

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



Renseignements :

Perrine SAUMITOU, Psychologue : 06 07 91 95 04

Mmes CEREAL, MOULIS, Bénévoles FAA :

06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03

L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose ses « Après-midi détente »

Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit.

APRÈS-MIDI DÉTENTE

2, 16 et 30 octobre de 14h à 17h

Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX

Renseignement et inscription auprès des référentes :

Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06

Anne PINILLA : 06 09 57 64 80



L'Association des Diabétiques Occitanie propose des réunions pour les patients et leurs proches

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

Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT, bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.

Lieu : Espace Fecos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX

Inscription obligatoire : Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61

Les JEUDIS de 14h30 à 16h

19 Octobre, 16 Novembre et 14 Décembre



l'Agenda

LIMOUX / QUILLAN

- 📍 **Ciné-débat / Association Petits Frères des Pauvres**
« Une belle course » réalisé par Christian CARION
avec Line RENAUD et Dany BOON

Mardi 3 octobre 2023 à 13h30

Lieu : Cinéma « l'Elysée » - 9 allée des Marronniers
À LIMOUX

- 📍 **Ciné-débat / Association Petits Frères des Pauvres**
« Les choses simples » d'Eric Besnard

Vendredi 13 octobre 2023 à 13h30

Lieu : Cinéma « Le Familia » - 50, gd rue Vaysse
Barthélémy à QUILLAN

Une séance de cinéma suivie d'un temps d'échange
animé par une psychologue.

Un moment de convivialité autour d'un goûter.

Inscriptions au 07 85 09 31 24

Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :
Le mercredi 18 octobre 2023
Sur rendez-vous 04 68 69 79 60

📍 COUIZA

« Bien manger, bien dormir, bien vieillir! »

A partir du vendredi 13 octobre 2023 à 10h

1 CONFERENCE - 7 ATELIERS / Cap Prévention Seniors

Pour comprendre ensemble les bases d'une
alimentation adaptée aux seniors et d'un sommeil de
qualité, essentiels à une bonne santé.

Lieu : Salle Vermeille – Av. du Dr Chaïla

A côté de la bibliothèque

Inscription : Elise LABYE au 06 70 01 80 39 ou
Patricia LARCHER au 06 30 61 93 87

📍 ST FERRIOL

« Génération 11, perfectionnement »

A partir du jeudi 19 octobre 2023 de 14h à 16h

ATELIERS / Fédération Familles Rurales

5 séances – usage numérique

Atelier de perfectionnement numérique.

Lieu : Salle polyvalente

Inscription : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Nouveau

Vous rêvez d'être une pop star? Vous aimez chanter sous la douche ?

Participez à un grand playback collectif!

Le Samedi 14 octobre 2023 à 12h00

Place de la République à LIMOUX

ATELIERS DE PRÉPARATION SCÉNIQUE INDISPENSABLES les :

- 7 et 8 octobre en journée
- 12 et 13 octobre en soirée

Salle Louis Costes

Renseignements et inscriptions : La Claranda 07 84 84 67 12 resa@laclaranda.eu

Intergénérationnel !

WE CAN BE HEROES

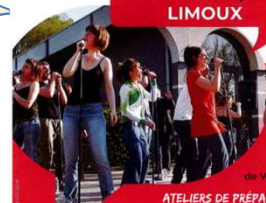
Vous RÊVEZ d'être une pop star ?
Vous AIMEZ chanter sous la douche ?

PARTICIPEZ À UN GRAND
PLAYBACK COLLECTIF !

LA CLARANDA
RECRUTE
30 HÉROÏNES
TOUT ÂGE

Samedi 14 Octobre
12 H Place de la République
LIMOUX

GRATUIT



UNE
PERFORMANCE
PUBLIQUE
JOYEUSE INCLUSIVE
ET FÉDÉRATRICE
...30 minutes
de VRAI playback-Pop Rock!

ATELIERS DE PRÉPARATION SCÉNIQUE FUNES

• 7 & 8 octobre en journée
• 12 & 13 octobre en soirée
Salle Louis Costes

INFOS & INSCRIPTION
Appelez le 30 personnes
AUCUN PRÉREQUIS

resa@laclaranda.eu
07 84 84 67 12



www.laclaranda.eu



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné

Le programme « Senior Connecté » s'adresse aux personnes débutantes comme initiées. L'ANIMATEUR NUMÉRIQUE vous propose : des ateliers collectifs à thème et des rendez-vous individuels afin de vous accompagner dans les démarches.

➤ à QUILLAN Tous les 1^{er} mercredis du mois

- 📍 **Atelier : Utilisation du smartphone, synchronisation
tablette et ordinateur**

QUILLAN : le Mercredi 04 Octobre de 9h30 à 12h

- 📍 **Atelier : Devenir acteur de sa santé (Doctolib, ICOPE,
téléconsultation, compte AMELI...)**

QUILLAN : le Mercredi 08 Novembre de 9h30 à 12h

Rdv individuels l'après-midi (45 mn)

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan



➤ à LIMOUX Tous les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois

Rdv individuels le matin (45 mn)

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

- 📍 **Atelier : Utilisation du smartphone, synchronisation
tablette et ordinateur**

LIMOUX : le Mercredi 11 octobre de 14h à 16h30

- 📍 **Atelier : Contrats assurance, téléphone : gestion des
abonnements et des comptes clients.**

LIMOUX : le Mercredi 25 octobre de 14h à 16h30

Date supplémentaire en Rdv individuel !

Mercredi 2 octobre et 13 novembre la journée

« ENSEMBLE découvrons les Espaces Naturels sensibles! »

Le programme Départemental « **ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles** », se poursuit cet automne :



MONTAZELS

« La flore sur le chemin des capitelles »

Dimanche 1^{er} octobre – 14h à 16h30 **3 KM / MOYEN**

Lieu : Rendez-vous Fontaine de la place du Griffoul

Inscriptions : L'Ortie- **Ioana GONTIER**

ioanagontier@hotmail.fr



ARQUES

« A la chasse aux indices »

Samedi 7 octobre – 9h30 à 12h30 **4 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous parking du lac d'Arques, à gauche sur la piste à l'embranchement avec la piste du camping.

Inscriptions : ADHCo – **Bastien BRUNON**

04 68 45 24 51



COUNOZOULS

« Découverte du cerf au brame »

Samedi 7 octobre – 17h à 20h30 / **FACILE**

Lieu : Rendez-vous place du village

Prévoir vêtements chauds.

Inscriptions : Fédération des chasseurs de l'Aude

- **Stéphane AZEMA** : 06 08 47 29 23



RENNES LES BAINS

« Balade botanique »

Dimanche 15 octobre – 14h à 17h

2 KM / FACILE

Lieu : Rendez-vous devant la piscine

Inscriptions : La Stellaire –

Gabriele TEIGELKAMP au 06 02 29 95 86



SAINT JEAN DE PARACOL

« Les arbres et plantes sauvages autour du rocher de l'aigle »

Dimanche 22 octobre – 10h à 15h **5 KM / FACILE**

Lieu : Rdv allée des marronniers face à la Mairie

Prévoir pique-nique.

Inscriptions : L'Ortie- **Ioana GONTIER**

ioanagontier@hotmail.fr

Les sophro-balades de l'automne :

Allier les bienfaits de la sophrologie et de la marche en nature...

Une marche avec des pauses de relaxation dynamique guidées par une sophrologue professionnelle diplômée.



BELVIANES ET CAVIRAC

« Samedi 14 octobre – 10h à 12h30 »

Infos et réservation : Elyse **LABYE**, sophrologue

06 70 01 80 39 ou elise.labye.sophrologue@gmail.com

Prévoir des vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche et une bouteille d'eau.
Participation : 10 € par pers.
Covoiturage possible

Rappel : Relais Assistants de Vie



VOUS EMPLOYEZ un(e) Assistant(e) de Vie par le biais des CESU, ceci peut l'intéresser!

Basé sur l'échange et le partage d'expérience entre assistants de vie, **un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune :**

Le Relais Assistants de Vie est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels. Il offre aux Assistants de Vie la possibilité :

- **D'échanger sur leurs expériences**, leur métier et leurs bonnes pratiques.
- **De trouver des réponses à leurs questions** grâce au partage de leurs connaissances et à la présence de l'animateur.
- **D'approfondir avec des experts** des thématiques qui les interrogent,
- **De constituer leur réseau** par la rencontre d'autres professionnels exerçant le même métier.
- **De réaliser le cycle en distanciel** s'ils le souhaitent (en visio).
- **De faire prendre en charge leur participation au relais** dans le cadre du plan de développement des compétences.

C'EST NOUVEAU !

OUVERTURE des Relais Assistants de Vie

Vous êtes Assistant.e de Vie, vous pouvez participer au Relais Assistants de Vie.

3 BONNES RAISONS D'Y PARTICIPER :

- 1 SE SENTIR MOINS SEUL
- 2 TROUVER DES SOLUTIONS CONCRETES ET FIABLES
- 3 ÊTRE RECONNU COMME PROFESSIONNEL

Un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures, un véritable temps de rencontre et de mesure pour les professionnels !

RAVie logo and logos of partners: Aude, Fismes, etc.

PROCHAINES DATES DE FORMATION POUR 2023 :

Les vendredis 13 et 20 octobre / 10 et 24 novembre de 14h à 17h

à LIMOUX - Maison du Département – 32 bis Avenue André Chénier

Renseignements et inscription : **Véronique SEGRIA** au 06 08 60 93 08