

## Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors Départemental de la Moyenne et Haute Vallée de l'Aude est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.

Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur Limoux de 9h à 12h, et de 14h à 17h ainsi qu'à Quillan sur Rendez-vous le 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois,

Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : [esmoynneethautevallee@aude.fr](mailto:esmoynneethautevallee@aude.fr)

## l'Agenda

Toutes les activités sont GRATUITES

### QUILLAN

#### « GOÛTER ANIMÉ »

1 lundi par mois du 4 mars au 6 septembre /14 h à 17h

6 GOÛTERS ANIMÉS / Cécile COSTABELLA,

*Petits Frères des Pauvres*

Ne restez pas isolé! Un lundi par mois, un programme varié vous est proposé autour d'activités créatives, favorisant le bien-être et la confiance en soi.

Lieu : Salle René Pont – Quai du Pouzadou

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

#### « CINÉ-DÉBAT »

Le jeudi 28 mars / 14h à 17h

1 SÉANCE / Petits Frères des Pauvres

Film « *Les petites Victoires* » de Mélanie Auffret : *Entre ses obligations de maire et son rôle d'institutrice, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Emile, sexagénaire, enfin décidée à apprendre à lire et à écrire, va rendre son quotidien ingérable.*

Suivie d'un temps d'échange et d'un goûter convivial.

Lieu : Cinéma « Le Familia » - 50, gd rue V. Barthélémy

Inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

### BOURIEGE / ST HILAIRE

#### « LES GESTES QUI SAUVENT »

ATELIERS DE 4 SÉANCES / MSA Service Grand Sud

Revoir et approfondir les gestes de premiers secours.

### ST HILAIRE

Les lundis 11; 18 et 25 mars /9h à 12h et 8 avril /14h à 17h

Lieu : Foyer Municipal – Av. du BEAL

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33 ou

Gisèle MANCES : 06 24 87 64 49

### BOURIEGE

Les Mardis 12; 19; 26 mars et 2 avril / 9h à 12h

Lieu : salle polyvalente

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

### BELCAIRE

#### ATELIER THEATRE « JOUEZ, EXPRIMEZ, RENCONTREZ... »

12 SÉANCES / Association Vox Omnibus

Pour jouer 1000 et une situations de notre vie quotidienne animées par Denis Leblond, comédien et metteur en scène au sein de la Compagnie Vox Omnibus.

Les mercredis du 6 mars au 22 mai /15h à 17h

Lieu : Salle des associations

Inscriptions : Denis LEBLOND au 06 33 96 59 88

### BRUGAIROLLES

#### « SANTÉ VOUS BIEN ! »

Lundi 4 Mars /10h à 12h

CONFERENCE/INSCRIPTIONS / Association Ma Vie

« les Clés d'une retraite en santé »

Les lundis du 11 mars au 1er juillet / 15h30 à 16h30

14 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

les mardis 14 et 28 mai /10h à 12h et 11 juin /9h à 12h

3 SEANCES NUTRITION/ Patricia LARCHER diététicienne

Lieu : salle des fêtes – rue du foyer

Inscription : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

marionlauze@gmail.com

Panneau Pocket

### VAL DU FABY

#### AGIR POUR MA SANTE !

Lundi 4 Mars / 14H30 à 16H30

CONFERENCE/INSCRIPTIONS / Association Ma Vie

« Nutrition, Equilibre, Habitat : Clés d'une retraite en Santé ! »

Lundi 11 mars /9h à 10h30

EVALUATIONS INITIALES "GYM EQUILIBRE"

Les Lundis du 18 mars au 24 juin / 9H30 à 10H30

12 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Lundi 9 mai / 9h à 10h30

1 SEANCE TEST DÉPISTAGE DES FRAGILITÉS ICOPE

Les jeudis 16 et 30 mai et 13 juin / 10H à 12H

3 SEANCES NUTRITION/ Patricia LARCHER diététicienne

lundi 27 mai / 14H à 16H

1 SÉANCE HABITAT / Ergothérapeute Merci Julie

« Ma Maison, Mon appartement, je reconnais les dangers »

Lieu : salle du conseil - mairie de FA

Inscription : Association Ma vie au 06 15 83 69 27

marionlauze@gmail.com

illiwap



# Agenda (suite)

**VILLELONGUE D'AUDE**  
« **GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE (QI GONG)** »  
**12 SÉANCES** / Association Fleur de Prunier  
Ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.  
Les jeudis du 7 mars au 30 mai / 10h à 11h  
Lieu : salle des fêtes  
Inscription : Eric AUGOYARD au **06 07 53 12 70**  
( aux heures de bureau)

**ST FERRIOL**  
« **MÉDIATION ARTISTIQUE** »  
**12 SÉANCES** / Sandrine HUGOT,  
Cet atelier propose d'accompagner chacun vers la connaissance de soi, de ses émotions et de son potentiel créatif. En cela, aucun don artistique ou compétence en arts plastiques n'est nécessaire.  
Les mardis du 5 mars au 28 mai / 14 h à 16h 30  
Lieu : Salle Polyvalente  
Inscription : Sandrine HUGOT au **06 87 85 19 86**

**AXAT**  
« **UN TEMPS POUR SOI** »  
**9 SÉANCES** / Cécile COSTABELLA,  
Art-pédagogie  
Des ateliers d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer.  
Sans aucun pré-requis artistique.  
Les jeudis toutes les 3 semaines du 21 mars au 28 novembre /14h à 16h30  
Lieu : Salle de la Gare  
Inscriptions : Cécile COSTABELLA au **06 88 50 23 59**

**LIMOUX**  
« **CAFÉ DES SENIORS,**  
**UN TEMPS DE RENCONTRE CONVIVIALE !** »  
**9 ATELIERS** / Camille CRABOL, psychologue  
Des rencontres pour échanger ensemble. Un moment de lâcher-prise et de convivialité pour tous les seniors.  
Les mardis 5 mars – 30 avril - 7 mai et 11 juin 2024 de 14h à 16h  
Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier  
Entrée libre et gratuite

## Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :

à la Maison des Solidarités - 47 Bd Charles de Gaulle  
Les mercredis **20 mars** et **24 avril**  
Sur rendez-vous au **04 68 69 79 60**



## SENIOR Connecté : OUI mais @compagné

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** Un mercredi par mois

**Atelier : Transférer des documents et des photos** (depuis son téléphone, sa tablette vers son ordinateur, par mail...)  
**QUILLAN : Mercredi 6 mars de 14h à 16h30**  
**Rdv individuels le matin (45 mn/personne)**

**A compter du mois d'avril :**  
Journées « accompagnement individuel » de 45 mn  
**le matin de 9h30 à 12h30**  
**Et l'après-midi de 14h à 16h30**  
**Les Mercredis 3 avril – 15 mai – 5 juin et 3 juillet**  
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan  
Inscription : **04 68 69 79 60**

➤ à **LIMOUX** Deux lundis par mois

**Atelier : Devenir acteur de sa santé** (DOCTOLIB, téléconsultation, compte AMELI...)

**LIMOUX : Lundi 11 mars de 14h à 16h30**  
**Rdv individuels le matin (45 mn)**

**Atelier : Connexion et démarches administratives en ligne** (France connect...)

**LIMOUX : Lundi 25 mars de 14h à 16h30**  
**Rdv individuels le matin (45 mn)**

**Lundi 8 avril**  
Journée « accompagnement individuel » de 45 mn  
**Le matin de 9h30 à 12h30,**  
**l'après-midi de 14h00 à 16h30**  
Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier  
Inscription : **04 68 69 79 60**







### CANCER COLORECTAL, LE DÉPISTAGE PEUT VOUS SAUVER LA VIE

Un cancer qui touche chaque année plus de 43 000 personnes, soit près de 120 cas diagnostiqués par jour. Un autre constat préoccupant s'ajoute à cette réalité : le taux de participation au dépistage du cancer colorectal n'est que de 33% environ. Pourtant, un dépistage réalisé à temps peut sauver des vies. 95% des cancers colorectaux surviennent après 50 ans. Détectés suffisamment tôt, ils peuvent être guéris dans 9 cas sur 10.

Vous avez entre 50 et 74 ans, c'est **UN TEST SIMPLE RAPIDE ET INDOLORE** à faire chez vous. Il consiste en un auto-test immunologique qu'on peut trouver chez le médecin, un pharmacien agréé ou le demander directement sur le site internet [monkit.dépistage-colorectal.fr](http://monkit.dépistage-colorectal.fr). Ce test est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

 **« SENIORS EN VACANCES »**

La **FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE FAMILLES RURALES DE L'AUDE** propose un séjour tout compris du 31/08 au 07/09/2024 ouvert à tous les séniors à **Miléade - LA GRANDE MOTTE**. Un séjour de 8 jours/7 nuits au plein tarif de 491€, 289€ avec l'aide de l'ANCV.

*Venez découvrir le charme de la Camargue : les marais salants peuplés de flamants roses; les chevaux sauvages, les arènes gallo-romaines ... Logez au cœur d'une station vivante et réputée, à l'architecture étonnante au label « Patrimoine du XXe siècle ».*

**Renseignements auprès de la Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude au 04 68 71 49 78**

## Maintien à domicile

### L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) :

**Aide financière en faveur des personnes âgées de plus de 60 ans, cette allocation** a pour objectif de **faciliter la prise en charge d'une partie des frais causés par la perte d'autonomie**, portage des repas, aide à la toilette, frais d'aide humaine, accueil de jour, téléassistance ou achat de matériel à usage unique...

L'allocation personnalisée d'autonomie est attribuée par les conseils départementaux.

La perte d'autonomie ou degré de dépendance du demandeur est évalué à l'aide de la grille nationale Aggir, découpée en 4 catégories appelées « groupe iso-ressources». Selon le GIR, un projet personnalisé d'accompagnement est mis en place afin de répondre aux mieux aux besoins du demandeur.

**Cette aide n'est pas soumise à des conditions de ressources** que ce soit dans le cadre d'une personne vivant à domicile ou en établissement. Cependant en **fonction des revenus, une participation du demandeur peut rester à sa charge**. Toutes les personnes âgées de plus de 60 ans et dépendantes faisant partie du groupe iso-ressources 1 à 4, quels que soient leurs revenus, peuvent bénéficier de l'APA, **les revenus perçus permettent de déterminer le taux de participation financière ou non du demandeur dans les mesures mises en place**.

Cette prestation ne peut pas donner lieu à récupération sur succession ou sur donation.

**Vous pouvez retirer un dossier de demande d'APA auprès de votre Espace seniors, ou le télécharger à l'adresse : [aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne](http://aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne) ...**

### BON A SAVOIR :

depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2023, les demandes d' APA Allocation Personnalisée Autonomie et les demandes d'aide Bien vieillir chez soi (CARSAT) et Accompagnement à domicile des personnes âgées (MSA) peuvent être sollicitées grâce au **DOSSIER UNIQUE DE DEMANDE D'AIDE À L'AUTONOMIE**.

En répondant à 4 questions, vous saurez à quel organisme adresser votre dossier. Dès sa réception, le dossier est réorienté vers le bon organisme en cas d'erreur via une plateforme sécurisée.



Ce **nouveau dispositif** de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2023, destiné aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), prévoit désormais **l'intégration d'heures de lien social** dans les plans d'aide.

Ces heures ont vocation à concourir à la prévention de la perte d'autonomie, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées, et à l'amélioration de l'attractivité des métiers de l'aide à domicile. Conformément au décret d'application du 30 décembre 2023, le nombre maximal d'heures de lien social est fixé **à 9 heures par mois et par bénéficiaire de l'APA**.

Ces heures sont financées par le dispositif de l'APA et les règles de participation financière habituelles y sont appliquées. Par contre, il sera possible de dépasser le plafond des enveloppes liées à la dépendance pour les prendre en charge.

Cette prestation doit tenir compte des besoins et des envies de la personne accompagnée, de ses habitudes de vie, de ses centres d'intérêt et de ses capacités. Ainsi, elle peut couvrir l'organisation d'activités individuelles ou collectives : temps de discussions, de jeux, d'activités musicales ou culturelles, de lectures, de partage de repas ou encore de promenades mais aussi l'accompagnement des personnes à partir de leur domicile pour la réalisation d'activités visant à maintenir ou à développer les liens sociaux et les temps de convivialité.



Ces temps et activités permettent le repérage des fragilités, de stimuler les capacités cognitives de la personne (rôle de veille de l'intervenant.e en cas de dégradation de l'état de la personne), dans une logique de prévention de la perte d'autonomie.

Depuis le 1er janvier 2024, ce dispositif est facultatif pour les personnes âgées, il sera proposé à l'occasion de toutes les nouvelles demandes ou révisions. Le nombre d'heures alloué dans ce cadre sera identifié sur la notification APA.

**Pour plus d'informations sur ces dispositifs, contactez votre Espace Seniors : 04 68 69 79 60**

## MA BOUSSOLE AIDANTS PRÉSENTE SON NOUVEAU GUIDE PRATIQUE DU RÉPIT !

### QU'EST-CE QUE LE RÉPIT ? QUELLES SOLUTIONS EXISTENT ? COMMENT LES METTRE EN PLACE ? QUELLES AIDES FINANCIÈRES ?

Recherche de solutions pour pallier la perte d'autonomie, réalisation des démarches administratives et appui aux gestes de la vie... Il existe une diversité de solutions de répit pouvant répondre aux besoins spécifiques du proche tout en permettant à l'aidant de se ressourcer.

Afin de faciliter le parcours des aidants, donner de la visibilité aux solutions et faire connaître leur diversité, leur fonctionnement et leurs conditions d'accès, le site multi-partenarial **MA BOUSSOLE AIDANTS** a élaboré ce **guide synthétique, simple et pédagogique**, pour apporter les clés de compréhension, des solutions pour prendre soin de soi, souffler quelque temps et ainsi favoriser un meilleur accompagnement de votre proche et préserver la relation. Car prendre du temps pour soi, souffler, se reposer... sont des moments essentiels qui permettent de se préserver en tant qu'aidant, afin de limiter les risques d'épuisement et ainsi pouvoir accompagner un proche dans la durée.

Brochure disponible sur le lien :

[https://maboussoleaidants.fr/assets/documents/Guide\\_Pratique\\_du\\_Repit-Ma\\_Boussole\\_Aidants\\_2023.pdf](https://maboussoleaidants.fr/assets/documents/Guide_Pratique_du_Repit-Ma_Boussole_Aidants_2023.pdf)



## PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude



### ➤ UN SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

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 04 68 69 79 60**

### ➤ GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS

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 14h à 16h :**

**22 mars – 19 avril - 31 mai et 21 juin 2024**

**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**

**Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors 04 68 69 79 60**

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

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

Sur inscription auprès de **Mmes CEREAL et MOULIS, Bénévoles FAA** : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03



### ✓ GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**Les mardis 26 mars, 23 avril, 21 mai et 25 juin 2024**

**De 14h30 à 16h30**

### ✓ ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

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

**Les vendredis 15 mars, 12 avril, 3 mai et 7 juin 2024**

**10 h à 12h**

**Animé par Perrine SAUMITOU**

**Psychologue : 06 07 91 95 04**

### ✓ ATELIER RELAXATION – QI GONG

Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Les lundis 11 mars, 22 avril, 13 mai et 17 juin 2024 de 14 h à 16 h**

### ✓ Une FORMATION des aidants France Alzheimer et Maladies Apparentées

Pour mieux connaître la maladie, s'informer sur les aides possibles, accompagner au quotidien, communiquer, préparer l'entrée en Etablissement...

**Animée par Perrine SAUMITOU, psychologue**

**5 demi-journées / 13h30- 16h00**

**Les vendredis 19 janvier, 9 -16 février, 8 - 15 mars 2024**

## 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

**Les lundis 4, 18 mars - 8, 22 avril - 6, 27 mai et**

**10, 24 juin 2024 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**

**1 JEUDI par mois (14 mars, 4 avril, 16 mai, 13 juin 2024) de 14h30 à 16h**

