

La rentrée a été dense en ateliers qui sont déployés sur l'ensemble du territoire de la Vallée de l'Aude. Dans notre lettre du mois d'octobre, retrouvez de nouveaux ateliers ainsi que diverses informations. N'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire !

Journée « portes ouvertes » à la Maison du Département

LIMOUX

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

Jeudi 20 octobre 2022

ATELIER- SPECTACLE/ Organisé par l'Espace seniors et la Bibliothèque Départementale

10 h à 12 h Atelier : rencontre/échanges autour de la pratique théâtrale, exercices ludiques d'improvisation

A 14 h : la pièce de théâtre par la Compagnie *La Façon* « Vieillir, d'accord mais y'a pas le feu ! »

Qui sera suivie d'un goûter partagé

Lieu : Maison du Département – avenue André Chénier

Inscription et renseignements :

Espace Seniors MHVA 04 68 69 79 60

LIMOUX - Maison du Département

« Bien Vieillir en vallée d'Aude ! »

Du Mercredi 19 au vendredi 21 octobre 2022

EXPOSITION DANS LE HALL / Bibliothèque Départementale et Espace Seniors MHVA



L'Agenda des ateliers

BOURIEGE

« Coup de pouce connexion » (Initiation)

Mardi 4 octobre 2022 de 14h à 17h

ATELIERS/ MSA Services

8 séances : Apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet

Lieu : salle du foyer municipal

Inscription : 04 68 11 77 33

LAURAGUEL

« Adapter son habitat pour bien vivre chez soi »

Vendredi 07 octobre 2022 à 14 h

ATELIERS/ MSA Services

2 séances : Généralités sur la chute et ses conséquences.

Propositions d'aménagement, démonstration et essai de matériel – possibilités de financement

Lieu : salle du conseil municipal – ancienne mairie

Inscription : MSA Services 04 68 11 77 33

QUILLAN « Bien vivre chez soi ! »

CONFÉRENCE le vendredi 30 septembre 2022 à 14h30

« La Prévention des chutes et si on en parlait »

ATELIER 1 / ADIL – SOLIHA Méd. – Aude Gestion le Jeudi 6 octobre 2022 à 14h30

« Adapter mon logement pour continuer à vivre chez moi en sécurité »

ATELIER 2 / CAUE – SLIME – OC'TEHA le Jeudi 13 octobre 2022 à 14h30

« Rendre mon logement plus confortable et faire des économies d'énergie »

Lieu : Salle René PONT – n°4 Quai du Pouzadou - Inscription : Espace seniors 04 68 69 79 60



Rappel!

Pensez à votre permanence de l'Espace seniors à QUILLAN !

Votre Espace seniors Moyenne et Haute Vallée, vous reçoit, sur rendez-vous

le 3ème mercredi de chaque mois à la Maison des Solidarités, Avenue Charles de Gaulle à QUILLAN

Pour prendre rendez-vous : Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée : 04 68 69 79 60



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Le programme « Senior Connecté » continue, en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD**.

Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes comme aux personnes qui ont déjà utilisé un ordinateur. **L'ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS à thème le matin** et des **RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS les après-midis** afin de vous accompagner dans les démarches, à **QUILLAN** et à **LIMOUX**.

➤ à QUILLAN

Tous les 1^{er} mercredis du mois



Photos (traitement, classement, utilisation)

QUILLAN : le Mercredi 5 octobre de 9h30 à 12h

Inscription : 04 68 69 79 63 ou 04 68 20 06 51

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

➤ à LIMOUX

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

Les réseaux sociaux, création de compte et utilisation

LIMOUX : le Mercredi 12 octobre de 9h30 à 12h

Ma prime rénov'

LIMOUX : le Mercredi 26 octobre de 9h30 à 12h

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Inscrivez-vous sur les RV individuels (env. 1 h) l'après-midi, aux même dates entre 13h30 et 17h

Pour les ateliers comme les rendez-vous individuels : des **TABLETTES TACTILES** peuvent être mises à disposition ; vous pouvez toutefois apporter votre propre matériel (smartphone, tablette, ordinateur ...).



ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Le Département propose « ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles », un programme de 140 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement [Gée Aude](#) et le [parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée sur son territoire](#)

📍 COUNOZOULS - «Découverte du cerf au brame»

Samedi 1er octobre – 17 h à 20 h 30 / FACILE

Lieu : Rendez-vous Place au centre du village

Inscriptions : Fédération des Chasseurs et de la Nature de l'Aude – **Stéphane AZEMA**

06 08 47 29 23

📍 ESPERAZA –

«Découverte ludique des abords de l'aude»

Mercredi 5 octobre – 14 h à 17 h / FACILE

Lieu : Rendez-vous en face du camping municipal

Inscriptions : L'Aude au Nat' - **Tita DIJKSTRA et Sarah CORRE**

07 83 86 37 76 - laudeaunat@laposte.net

📍 ARQUES - «Quel est cet insecte?»

Dimanche 9 octobre – 14 h à 17 h / FACILE

Lieu : Rendez-vous parking du Lac

Inscriptions : Insectes et Nature - **Stéphanie DUBOIS**

06 81 44 84 70 - i.carabus@orange.fr

📍 QUILLAN - «Lierre, contes et butineurs tardifs»

Samedi 22 octobre – 10 h à 14 h / MOYEN

Lieu : Rendez-vous parking du col du Portel

Inscriptions : L'Aude au Nat' - **Sarah CORRE**
Fédération Aude Claire - **Carine BOURGEOIS**

04 68 31 29 20 - education@auDECLAIRE.org

Retrouvez les sorties sur tout le département de l'Aude sur : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/>



Manger équilibré pour 3 fois rien

Le **Réseau Santé Précarité Haute Vallée de l'Aude** vous propose "Manger équilibré pour 3 fois rien" :

Le prochain atelier : «**La châtaigne sous toutes ses formes** » (récolte, transformation, recettes) aura lieu à Gincla le **lundi 3 octobre** (attention changement de date, il était initialement prévu le mardi 4 octobre)

et enfin le **lundi 17 ou le mardi 18 octobre** à Saint Jean de Paracol pour l'atelier sur la « **Reconnaissance des champignons et la visite d'une production de shiitaké** »

Renseignements et inscription au 07.60.25.23.49. Possibilité d'organiser du covoiturage.



Participez au « défi connecté » organisé par le CRCO-OC dans le cadre d'Octobre Rose 2022.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur leur site internet :

<https://occitanie-depistagecancer.fr/>

Comment ça marche ?

Téléchargez Kiplin via l'App Store, le Play Store ou ce QR code

ANDROID : PLAY STORE
Téléchargez Google Fit pour comptabiliser vos pas

iOS : APP STORE
Autorisez Santé à partager vos pas

Je n'ai pas de compte Kiplin ?
→ Saisissez votre code d'accès
→ Saisissez votre mail et mot de passe
→ Autorisez le partage avec Google Fit ou Santé

J'ai déjà un compte Kiplin ?
→ Saisissez votre mail et mot de passe
→ Dans l'onglet Jeux > Ajoutez votre code

Kiplin est compatible à partir de :

- la version 13 sur iOS
- la version 7 sur Android

Prêt-e à jouer ?

Activité
• Suivi de l'activité en temps réel
• Moyenne des 7 derniers jours
• Historique des 30 derniers jours

Programme
Suivi de votre objectif de pas

Jeux
Votre jeu en cours

Messagerie
• Gazette Kiplin
• Messagerie générale
• Message d'équipe

Plus
• Votre profil et la liaison de votre capteur (Google Fit, Santé ou votre objet connecté compatible : Garmin, Fitbit, HealthMate)
• Le formulaire de contact du support technique et la FAQ utilisateurs
• Votre bilan physique en autonomie
• Conditions et confidentialité

Enchanté.e Pilote !

Les bons réflexes

- Ouvrez l'appli régulièrement pour synchroniser vos pas !
- Pas de suivi GPS ni de connexion Internet nécessaire
- Portez votre téléphone au plus près de vos mouvements

CESU : Nouveau

Le service « Avance immédiate »

Votre crédit d'impôt pour les services à la personne évolue !

Avec l'avance immédiate de l'Urssaf, un service optionnel et gratuit, **vous déduisez immédiatement votre crédit d'impôt de 50%**. Concrètement pour une dépense de 200 €, vous ne payez plus que 100 €

Les Avantages du service Avance immédiate :

- bénéficier immédiatement du crédit d'impôt : plus d'avance à réaliser!
- Plus de visibilité sur votre crédit d'impôt disponible

Comment ça marche ?

- Vous êtes employeur en CESU et vous déclarez mensuellement l'activité de votre salarié ? Activez l'option **CESU +** afin de bénéficier du crédit d'impôt immédiat. Votre salarié recevra son salaire par virement, son accord est nécessaire. Un formulaire est mis à votre disposition lorsque vous activez l'option sur votre compte personnel CESU.
- Vous faites appel à un organisme de services : contactez-le afin de bénéficier de l'avance immédiate.

POINT INFO RELAIS FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France)

LES SALAIRES À LA HAUSSE AU 1ER SEPTEMBRE 2022

Au 1er septembre 2022, les salaires minimums des salariés à domicile (garde d'enfants à domicile, aide-ménagère, assistant de vie, jardinage, bricolage...) augmentent pour tous les salariés à domicile, quel que soit leur emploi, dont la rémunération actuelle est inférieure au nouveau salaire minimum conventionnel correspondant à leur emploi. **Si vous pratiquez ou percevez un tarif plus élevé que le minimum prévu, rien ne change !**

A compter du 1^{er} septembre 2022, le montant du Smic est de **11,07 € brut (12,18 € congés payés inclus)**



Groupe de soutien mutuel sur les violences conjugales à QUILLAN

Un groupe de soutien mutuel sur les violences conjugales se met en place afin de permettre aux femmes ayant connu ou connaissant des violences conjugales, de pouvoir rencontrer d'autres personnes ayant vécu la même épreuve.

Le groupe de soutien mutuel est un espace de paroles et d'échanges pour aider à dépasser les violences.

informations au : 07 60 25 2349 ou 06 84 01 88 90

Vous subissez des violences ? Vous n'êtes pas seules à le vivre... Osez en parler !

Participez à un GROUPE DE SOUTIEN MUTUEL à destination des femmes* victimes de violences conjugales.

* ou se reconnaissant comme telle

Dates des premières réunions :



PROGRAMMES JOURNÉES MONDIALE ALZHEIMER 2022

Dans le cadre de la journée mondiale d'Alzheimer et Maladies Apparentées, sont organisés plusieurs évènements !



« Rencontres pour mieux connaître les malades et la maladie »

CARCASSONNE
 Une représentation d'une pièce de théâtre :
«La réunification des deux Corées»
Judi 6 octobre à 20 h 30 / THEATRE
Lieu : Odeum – 64 rue Antoine Marty
Participation au chapeau
Renseignements :
 Association *Alzheimer : un autre regard*
04 68 78 06 62 – alzheimerunautre REGARD@gmail.com

CARCASSONNE
 Une journée pour les familles et malades où conférences et ateliers seront proposés :
«ATELIERS / CONFERENCES»
Samedi 15 octobre – à 9 h / ATELIERS
Samedi 15 octobre – à 11 h / CONFERENCES
Lieu : Fabrique des Arts –
Auditorium Francis Huster – Av. Jules Verne



« Prenons la maladie à contre-pied et oublions un temps nos différences! »



L'association France *Alzheimer Aude* vous invite à venir danser lors de la
« Journée Mondiale Alzheimer » sur un air du « Petit Bal Perdu »,
Le Samedi 24 Septembre à partir de 15 h
« Chez FLO » - Espace REY – 1098 Bd Denis Papin à CARCASSONNE
Renseignements : Association France Alzheimer Aude
04 68 65 35 80 – audealzheimer@sfr.fr



« Rencontre Festive des aidants familiaux! »

Organisée par les *partenaires du programme d'aide aux aidants de la Moyenne et Haute vallée de l'Aude*, cette année un « **Théâtre Forum** » aura lieu à **QUILLAN**, au mois de **Novembre**.
 Une belle rencontre en perspective!
 Vous retrouverez le programme complet dans votre prochaine Lettre d'information.

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL : 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 Moyenne et Haute Vallée / Camille CRABOL, psychologue
ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE

DES ESPACES DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

Association France Alzheimer Aude - Micheline BIER, psychologue
2 GROUPES DE PAROLE - 1 GROUPE DE RELAXATION

3 mardis par mois / 14H - 16H

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



Camille CRABOL, psychologue
GROUPES DE PAROLE Haute Vallée

1 vendredi par mois

Lieu : Maison EPI - QUILLAN

ATELIERS MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ – QI GONG

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi / **Nicolas CHAPLAIN**

1 lundi par mois : 10 h – 12 h

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

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée : 04 68 69 79 60

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée
Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX
Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyennee Hautevallee@aude.fr

