

Voici notre dernière lettre d'information de l'année 2022. Merci à tous les participants aux ateliers de prévention qui ont eu lieu au plus près de chez vous ! Nous vous donnons rendez-vous en 2023 pour un nouveau programme. Pour cette fin d'année, nous vous invitons à une « Réunion d'information sur l'emploi à domicile et le CESU » à LIMOUX et notre « Rencontre festive des aidants » à QUILLAN !

Agenda

LIMOUX

« L'emploi à domicile et le CESU, comment ça marche? »

Jeudi 17 novembre 2022 de 14h à 16h

REUNION D'INFORMATION/ PARTICULIER Emploi

Une information destinée aux seniors, particuliers employeurs, aidants : vous pourrez vous informer sur le contrat de travail, la déclaration, les aides financières, le CESU et CESU +

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Inscription : Espace seniors au 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-midi** afin de vous accompagner dans les démarches, à **QUILLAN** et à **LIMOUX**.



➤ à QUILLAN

Tous les 1^{er} mercredis du mois

Ma prime rénov'

Quelques soient vos revenus, effectuez vos démarches en ligne pour accéder aux aides mobilisables à la rénovation énergétique.

➤ **QUILLAN** : le Mercredi 2 novembre de 9h30 à 12h

Démarches administratives en ligne (CESU et impôts...)

➤ **QUILLAN** : le Mercredi 30 novembre 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

Devenir acteur de sa santé (DOCTOLIB, ICOPE, consultation, compte AMELI)

➤ **LIMOUX** : le Mercredi 9 novembre de 9h30 à 12h

Démarches administratives en ligne (CESU, impôts...)

➤ **LIMOUX** : le Mercredi 23 novembre de 9h30 à 12h

Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur

➤ **LIMOUX** : le Mercredi 7 décembre 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 ...).

Agenda (suite)

PROGRAMME DE L'ASSOCIATION « CAP PRÉVENTION SENIORS » UNE STRUCTURE INTER-RÉGIMES DES CAISSES DE RETRAITES



ALET LES BAINS / PIEUSSE

« Moov'Up »

ATELIERS/ Association Ma Vie

Bilans individuels sur rendez-vous – suivis de 24 séances d'activités physiques adaptées et de 3 ateliers sur l'alimentation

ALET LES BAINS

Lundi 14 novembre 2022 sur RENDEZ-VOUS

Inscription : Marion LAUZE 06 15 83 69 27

Lieu : salle du Conseil – Mairie

PIEUSSE

Mardi 15 novembre 2022 sur RENDEZ-VOUS

Inscription : Marion LAUZE 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer Antoine Brunel - 12 avenue Jean Brousse



LADERN SUR LAUQUET

« UN TEMPS ENTR'AIDANT »

Mardi 6 décembre 2022 à partir de 14 h

CONFERENCE/ ATELIERS

Ludovic Berkenheier, enseignant de Yoga / Stéphanie Basto, infirmière DE spécialisée dans l'éducation-prévention santé et Nathalie Sanchez, danse art-thérapeute EMVC

« Un temps entr'aïdant » est un concept d'ateliers et de conférences dédié aux proches aidants (avec ou sans la personne aidée).

La mise en commun des compétences des intervenants dans le domaine du soin, de la pratique adaptée du yoga et de la danse vous est proposée pour favoriser votre bien être quotidien.

Inscription : 06 80 95 00 88

Lieu : Complexe Christiane et Jean Guilaine

ANIMATIONS AU TIERS LIEU LIMOUX

Le **Tiers Lieu Limoux** est un espace ouvert et convivial, un lieu de rencontre qui rassemble autour de l'envie de faire ensemble, de la conviction que la diversité est une richesse, un lieu qui permet à chacun de réaliser ses projets et de se réaliser soi ! Une petite cuisine, un petit jardin luxuriant et une terrasse ombragée accueillent tous les midis les déjeuners, temps de convivialité et de partage essentiel dans la vie du lieu.

Au-delà des espaces, différentes animations rythment la vie du lieu et l'ouvrent à tous les publics : ateliers **Bien-être « Automassage »**, **Cuisine anti Gaspis**, **Atelier Couture**, **Atelier d'écriture**, **Soirée Jeux** avec **Lud'Aude**, ateliers **Repair Cafés** (venez apprendre à réparer vos objets dans la bonne humeur!), **ateliers artistiques**, **Cours de chant**, **déjeuners en anglais « Open Table »**, **ateliers de médiation numérique**, et autres événements ponctuels comme **les journées cultures urbaines** à l'automne.

Création d'une **Epicerie Solidaire** : Les adhérents peuvent bénéficier de produits frais, de consommation courante, du vrac, **les lundis de 12h à 16h et les jeudis de 15h à 19h!**

Informations et inscriptions au 04 68 74 73 30

Adresse : 7 rue du Cougaing, 11300 Limoux

Email 1 : tl@sapie.coop

Site internet : <http://sapie.coop>

Horaires d'ouverture :

Lundi : 08h30 - 18h30

Mardi : 08h30 - 20h00

Mercredi : 08h30 - 18h30

Jeudi : 08h30 - 18h30

Vendredi : 08h30 - 18h30



JOURNÉE DU BÉNÉVOLAT

Le 5 décembre est la Journée internationale des bénévoles et des volontaires.

Le Département de l'Aude vous propose le « **Forum du Bénévolat Solidaire!** »

Les objectifs de cette journée sont de célébrer l'engagement des bénévoles, mettre en lumière les réalisations des associations et encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolat notamment auprès des Personnes Agées et des Personnes en situation de Handicap.

Lundi 5 décembre 2022

Hôtel du Département – Allée Raymond Courrière

Salle Gaston Defferre à CARCASSONNE

14h **Mot d'accueil** par Séverine Mateille, vice-présidente du Département en charge de l'Autonomie et du Handicap

14h30 **Théâtre-forum** « Bénévolat forever » par la **Compagnie à Trois Branches d'Oc**

15h45 **Témoignages** de jeunes volontaires en services civiques sur le programme National « Solidarité seniors » en partenariat avec l'Association Unis-cité

16h **Accès libre aux stands associatifs**

16h30 **Goûter** offert par le Département



Traduction en langue des signes





PARLONS SANTÉ, Ensemble !

La quatrième édition de la journée « Parlons Santé » se tiendra à Couiza,

le **jeudi 24 novembre**, salle Robert Capdeville (gymnase).



Au programme : une offre concrète d'actions de prévention santé en Haute Vallée de l'Aude.

Les habitants du territoire rencontrent des difficultés d'accès aux soins, notamment liées à l'accessibilité géographique, aux temps de transports, à l'isolement social, aux difficultés administratives...

Face à ce constat, les associations, les professionnels de santé et du médico-social du territoire se sont réunis au sein du Réseau Santé Précarité pour proposer une journée conviviale dédiée à la prévention.

Les visiteurs pourront parcourir les stands et bénéficier d'informations personnalisées, de conseils et de dépistages sur des thématiques variées.

Heures d'ouverture au public : de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h / **gratuit et sans inscription.**

Pour tout renseignement complémentaire contact possible par téléphone au **06.84.01.88.90** : **Audrey FOURMAUT**

Infos



Nouveau formulaire de demande d'aide pour l'adaptation du logement au vieillissement - CARSAT

Dans le cadre de la simplification de l'accès aux aides à l'adaptation des logements au vieillissement, l'Assurance retraite met en place un service en ligne dédié et propose un nouveau formulaire de demande. Cet imprimé remplace la demande d'aide pour « bien vieillir chez soi ».

Les retraités du régime général et de la fonction publique d'État, autonomes mais « dont les conditions de vie, les ressources, l'âge ou l'état de santé créent une situation de fragilité qui nécessite l'adaptation du logement » peuvent bénéficier de ces aides.

Ces aides permettent notamment de financer des travaux d'aménagement (comme remplacer une baignoire par une douche), des travaux contre la précarité énergétique (changement de chaudière par exemple) ou des aides techniques pour « simplifier son quotidien » (installation de mains courantes, de chemins lumineux, etc.).

Leurs conditions d'attribution ne sont pas modifiées.

Vous pouvez télécharger ce formulaire sur le site : www.service-public.fr ou www.carsat-lr



EHPAD : Droit au Chèque Energie ?

Le chèque énergie est un dispositif gouvernemental mis en place pour aider les foyers les plus modestes à faire face aux dépenses liées au chauffage et à l'alimentation en eau chaude dans une habitation principale (qu'il s'agisse de frais de consommation ou liés à des travaux énergétiques). Mais qu'en est-il des personnes âgées, en situation de perte d'autonomie ou non, qui sont logées en établissement ? Puisque cette aide de l'état est attribuée sous conditions de ressources, **de nombreuses personnes âgées sont éligibles et reçoivent le chèque énergie.**

La loi d'accélération et de simplification de l'Action Publique, dite loi ASAP, permet depuis fin 2020 la prise en compte du Chèque Énergie pour les personnes hébergées en EHPAD ou dans une autre structure d'accueil. L'utilisation du chèque énergie permet de financer de nombreuses charges d'énergie, dont celles dues avec la redevance en établissement pour personne âgée.

Le chèque énergie est nominatif et il vous parvient par voie postale à votre lieu d'habitation principale, c'est-à-dire **à l'adresse du lieu d'hébergement collectif où vous vivez.**

Le chèque énergie que vous remettez au responsable de la maison de retraite sert à régler une partie de la redevance que vous payez chaque mois pour votre hébergement. Si le montant attribué au titre du chèque énergie est supérieur à la part correspondant aux frais d'énergie du mois, le complément du chèque énergie viendra en déduction de vos paiements du ou des mois suivants.

Pour tout complément d'information, contactez votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée au 04 68 69 79 60

Rencontre Festive des Aidants Familiaux

Le mardi 29 novembre 2022 à partir de 13h
aura lieu la « **Rencontre Festive des Aidants Familiaux** »
A **QUILLAN** salle René Pont – Quai du Pousadou

Cette année **l'Espace seniors Moyenne et Haute vallée de l'Aude** et le **collectif des partenaires*** vous proposent une après-midi récréative dont voici le programme :

- 13 h Stands**
Pour découvrir les différents services, structures, associations, les possibilités de soutien, les prestations...
- 14 h Représentation théâtrale**
Venez rencontrer Maggy la soixantaine, qui s'est fracturée la hanche, Juliette sa fille qui se positionne en aidante familiale et Sophie, l'amie de Juliette qui voit son amie sombrer...
Mise en scène par la compagnie Ricochet
- 15h30 Stands/Goûter**
Un moment d'échanges et de convivialité pour clôturer cette manifestation.

Inscription auprès de votre Espace seniors au 04 68 69 79 60

* Une animation organisée par le Centre hospitalier de Limoux-Quillan, la CNSA, le Contrat Local de Santé de la Vallée de l'Aude, les Communautés de Communes des Pyrénées Audoises et du Limouxin, le Département de l'Aude, France Alzheimer Aude, la commune de Quillan, l'Institut Saint Joseph, l'USSAP et le Dispositif d'appui à la coordination (DAC 11)



Reportage

LE MAG DES AIDANTS DE L'AUDE ET D'AILLEURS EST UN WEBMÉDIA SOCIAL PROPOSÉ PAR LE COLLECTIF AUDOIS D'INFORMATION ET DE SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX ET AUX FAMILLES



A l'Espace seniors du Carcassonnais le **MAG des Aidants de l'Aude et d'Ailleurs**, est venu faire un reportage sur le soutien social et psychologique proposé aux aidants !
Vous pouvez le visionner par ce lien :
<https://youtu.be/csn32YcAetQ>

Vous pouvez également prendre en photo avec votre téléphone portable le QR Code ci-après :

Plus d'information sur le site : <https://siaff-aude.blogspot.com>



PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Nous tenons à exprimer tous nos remerciements à **Micheline BIER** pour son investissement auprès des aidants de la Moyenne et haute vallée. A la fin de l'année elle prendra sa retraite bien méritée, et nous lui souhaitons d'en profiter pleinement !

Le programme de soutien aux aidants continue et se poursuivra l'année prochaine, avec de nouveaux intervenants!

Nous vous souhaitons de Bonnes Fêtes de fin d'année

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 : esmoyennehaultevallee@aude.fr

