

## Actualité !

Madame, Monsieur,

Dans cette lettre du mois de juin, vous trouverez de multiples activités, des articles, ainsi qu'un focus sur les structures qui soutiennent les proches aidants / aidants familiaux.

Les ateliers collectifs reprennent en présentiel et toujours dans le respect des gestes barrière et des mesures de distanciation sociale.

N'hésitez pas à vous inscrire !

## L'agenda

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

### LIMOUX

#### Informer, Orienter, Accompagner les séniors

Les mercredis 9, 16, 23 et 30 juin de 9h30 à 11h30

ATELIERS/ Fédération Famille Rurale Aude

Thématiques de la sécurité routière, des dispositifs vacances pour les séniors, de l'accès aux droits, aux soins et aux aides sociales.

Lieu : Maison du Département Limoux

32 bis Av. André Chénier à LIMOUX

Inscriptions : à l'Espace Seniors 04 68 69 79 60

### BELVEZE DU RAZES

#### Prévention routière et éco-conduite

Prochainement : à compter du mercredi 9 juin 2021

8 h 45 – 12 h ou 13 h 45 – 17 h

ATELIERS/ La Poste / Association CAPSECUR

Améliorer le confort et la confiance en votre conduite et apprendre les bases de l'éco-conduite, entre économie et écologie

Lieu : Espace Razès – Avenue du Lac

Inscription : Mairie de Belvèze du Razès 04.68.69.00.23

### Danser les émotions et le bien être

Les mercredis 2, 16 et 30 juin de 10h30 à 11h30

Reprise des ateliers en septembre

ATELIERS/ Nathalie SANCHEZ Danse Art thérapeute

Le mouvement dansé comme un outil de mieux être et permettant de prévenir certains effets du vieillissement. Peu importe le niveau de danse, Nathalie Sanchez vous accompagne dans un mouvement adapté à votre mobilité physique et à vos émotions..

Lieu : Salle Fécos – 7, Av. du Pont de France - LIMOUX

Inscriptions : à tout moment 06 28 34 19 60

### AXAT

#### Atelier Informatique Seniors

les lundis matin à compter du 14 juin

ATELIER/ Fédération Famille Rurale Aude

Initiation à l'utilisation de l'outil informatique

- Découverte d'Internet
- Réaliser ses démarches en ligne
- Les réseaux sociaux

Lieu : salle du SIVOM à la mairie

Inscriptions : Mairie d'Axat 04 68 20 50 28

### Un temps pour bien être

Les vendredis à 14h à compter du 28 mai

CONFERENCES SANTE ET ATELIERS YOGA/ Stéphanie

BASTO/ Ludovic BERKHENEIER

Expérimenter la pratique du Yoga couplé aux apports bénéfiques des conférences permet de vous sensibiliser à votre capital santé, d'adopter une nouvelle hygiène ou conduite de vie équilibrée, de pratiquer une activité adaptée, être plus autonome au quotidien face aux difficultés que vous pourrez rencontrer.

Lieu : Maison du Département Limoux

32 bis Av. André Chénier à LIMOUX

Inscriptions : à l'Espace Seniors 04 68 69 79 60

### CAMPAGNE SUR AUDE / QUIRBAJOU / STE COLOMBE SUR L'HERS

#### « Les gestes qui sauvent »

ATELIERS SUR 4 SEANCES/ MSA Services

Initiation aux premiers secours

➤ Ces ateliers sont en cours de planification

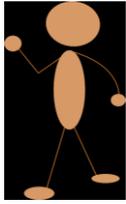
Anticipez vos inscriptions auprès de votre Espace seniors

# Prochaine « Rencontre Festive des aidants familiaux »

Samedi 18 septembre 2021 à Limoux

**AIDANTS, vous accompagnez une personne âgée en perte d'autonomie.**

**Suivez le guide et découvrez les associations et services qui peuvent vous aider au quotidien et qui seront présentes lors de cette rencontre.**



## CONNAITRE SES DROITS – ETRE ACCOMPAGNÉ DANS LES DEMARCHES

**ESPACE SENIORS DU DÉPARTEMENT MOYENNE ET HAUTE VALLÉE DE L'AUDE :** accueil, information, et orientation, accompagnement des seniors et de leurs proches aidants dans les démarches qui permettent l'accès aux différents dispositifs

### **SERVICE AIDE PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE (APA) :**

évaluation du médecin de l'APA, accompagnement par le référent à la mise en place du plan d'aide pour la personne âgée que vous soutenez

APA en  
ligne..

[www.aude.fr](http://www.aude.fr)

**MAISON DU HANDICAP /MDPH :** reconnaissance, et compensation du handicap, délivrance des cartes CMI, accueil, information, orientation des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants

**PLATEFORME TERRITORIALE D'APPUI (PTA 11) :** évaluer votre situation vos besoins médicaux et sociaux en lien avec votre médecin traitant. Accompagnement dans les démarches qui permettent l'accès aux différents dispositifs et lutte contre l'isolement

## ETRE DIAGNOSTIQUÉ

### **CONSULTATION MÉMOIRE**

Diagnostic effectué par un médecin afin de détecter, diagnostiquer le plus tôt possible une pathologie (cognitive) afin de mettre en place une thérapie adaptée

**Parlez-en à votre médecin**

## COMPRENDRE LA MALADIE ET ÊTRE SOUTENU AU QUOTIDIEN

### **PROGRAMME D'AIDE AUX AIDANTS DE LA MOYENNE ET HAUTE VALLÉE DE L'AUDE :**

Programme partenarial (Département, USSAP/ASM, Centre hospitalier Limoux-Quillan et association France Alzheimer Aude) grâce auquel vous sont proposés des groupes de parole et de soutien, de la relaxation... ainsi que du soutien psychologique individuel à Limoux, et sur la Haute Vallée.

### **LES ASSOCIATIONS D'AIDE AUX MALADES**

**FRANCE ALZHEIMER AUDE - LIGUE CONTRE LE CANCER - ASSOCIATION ENTREVUE AUDOISE - UNAFAM - FRANCE AVC - SCLÉROSE EN PLAQUE - ADDICTIONS CSAPA INTERMÈDE - ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE - FRANCE PARKINSON ... (LISTE DISPONIBLE AUPRÈS DE VOTRE ESPACE SENIORS)**

# Prochaine « Rencontre Festive des aidants familiaux » Samedi 18 septembre 2021

## ETRE ACCOMPAGNÉ / SOIGNÉ À DOMICILE

### SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD) Ou INFIRMIERS LIBEREAUX

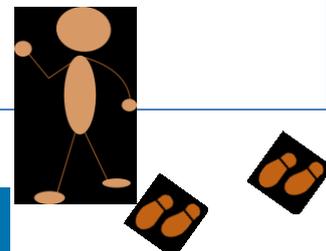
Equipe de soignants (prise médicaments, pilulier, aide à la toilette et autres soins).

### EQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER (ESA)

Réhabilitation et accompagnement destinés aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées à un stade léger ou modéré

### LES AIDES À DOMICILE ET AUXILIAIRE DE VIE

Proposés par les services d'aide à domicile.



## LES SOLUTIONS DE RÉPIT

### HÔPITAL DE JOUR (USSAP-ASM)

#### ACCUEIL DE JOUR

Accueil de personnes âgées, prise en charge de patients présentant des troubles cognitifs . Permet d'améliorer la qualité de vie de la personne âgée. Réadaptation à la vie pratique et sociale, soutien aux familles pour améliorer le maintien au domicile.

En établissement sur la journée.

#### PLATEFORME DE RÉPIT

Accueil des personnes dépendantes 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

**EHPAD (ETABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES AGÉES DÉPENDANTES)** publics ou privés, habilités ou non à l'aide sociale, dotés ou non d'unité sécurisée (liste et tarifs disponibles auprès de l'Espace seniors MHVA)

**L'Accueil Familial** : les familles accueillants pour personnes âgées et personnes en situation de handicap sont agréées et suivies par le service Action sociale PA/PH service du département

**Si vous êtes intéressé pour mettre en place l'accompagnement d'une de ses structures, retrouvez les contacts auprès de votre Espace seniors ou venez les rencontrer lors de la journée festive du 18 septembre.**

*Les élèves « BAC PRO aide à la personne » se sont intéressés aux aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.*

*Ils ont menés l'enquête au centre-ville de Limoux....*

Les élèves de l'Institut St Joseph ont interrogé pas moins de 54 personnes (des passants, des commerçants, des élus, des professionnels de santé...) afin de mieux cerner leur niveau de connaissance concernant la situation des familles qui accompagnent des personnes âgées et les structures qui peuvent leur venir en aide.

**72% savent ce qu'est un aidant familial ou un proche aidant mais demandent la définition exacte.**

**56% disent ne pas connaître d'aidant**

**50/54 ne connaissent pas l'espace seniors**

**52/54 n'ont jamais entendu parlé de la rencontre festive des aidants**

# Nouveau

## L'APA en ligne

### UNE AIDE POUR LES PERSONNES AGEES DEPENDANTES

Vous êtes une personne âgée et vous avez besoin d'aide pour réaliser les actes du quotidien ?

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est une prestation d'aide sociale destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie âgées de 60 ans et plus. Cette aide non remboursable est versée par le Département de l'Aude.

**NOUVEAU :** Vous pouvez désormais remplir en ligne votre formulaire de demande d'APA ! Plus simple et plus rapide, cette fonctionnalité est à retrouver sur le site Internet du Département de l'Aude à l'adresse suivante : [aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne](http://aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne)

**LE SAVIEZ-VOUS :** L'attribution de l'APA n'est pas soumise à des conditions de ressources. Celles-ci sont prises en compte uniquement pour le calcul de votre participation éventuelle. Cette prestation ne peut pas donner lieu à un recours sur succession ou donation.

## Le chèque Autonomie pour payer votre salarié en toute sécurité

### LANCEMENT DU DISPOSITIF !

Vous êtes bénéficiaire de L'allocation Personnalisée d'Autonomie ou de la Prestation de Compensation du Handicap ?

Vous employez un salarié pour des prestations d'aide à domicile ?

Réglez-le avec des chèques autonomie !

Délivrés par le Département de l'Aude, ils constituent un moyen de paiement garanti et sécurisé.



**Seuls les employeurs directs** (vous salariez vous-même votre employé) et les **employeurs mandataires** (vous salariez votre employé mais êtes accompagné par un organisme dans votre démarche) peuvent avoir recours aux chèques autonomie.

Le montant total versé au bénéficiaire de l'APA ou de la PCH correspond au tarif horaire conventionné multiplié par le nombre d'heures attribuées mensuellement dans le plan d'aide, déduction faite de l'éventuelle participation du bénéficiaire. Il se présente sous forme de chèques autonomie de 1, 2, 5 ou 10 €.

Avec le chèque autonomie, vous réglez uniquement le salaire de votre intervenant correspondant aux nombres d'heures réalisées dans le cadre du plan d'aide, selon un tarif conventionné. En cas de dépassement, vous réglez la différence avec vos propres moyens de paiement.

Dès lors qu'un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué, vous recevez chaque mois vos chèques autonomie correspondant au nombre d'heures défini. Votre pré-inscription au centre national du Cesu est automatique. Vous recevez alors un courrier pour finaliser votre adhésion et pouvoir ainsi déclarer votre salarié.

Le chèque autonomie est également disponible en version électronique (dématérialisé). Si vous optez pour cette version, vous disposez d'un compte individuel sur lequel vos "chèques" sont directement crédités chaque mois. À la manière d'un compte bancaire classique, vous réglez vos intervenants par un simple virement. Ce dernier est réglé dans les 48 heures.

**Pour plus d'informations, contactez le numéro dédié au dispositif Chèque Autonomie : 04 68 11 81 68 (prix d'un appel local). Les conseillers de la ligne ont pour rôle d'accompagner et d'informer sur le dispositif.**

 On en parle dans la presse !

Chalabre : le qi gong s'invite sur les Hauts de Bon-Accueil



Social, Aude, Chalabre

Publié le 26/04/2021 à 21:10 , mis à jour à 21:12

Un air arrivé tout droit de Chine, est venu souffler sur l'Ehpad de Chalabre depuis le jeudi 8 avril. Les personnes âgées de la résidence chalabroise ont eu l'occasion de découvrir ou redécouvrir la gym douce chinoise, autrement appelée qi gong, grâce à Éric Augoyard. Pendant une heure, celui-ci leur a montré comment déverrouiller les articulations, travailler les muscles en douceur et respirer calmement. Une agréable découverte pour les résidents présents qui ont tous souhaité revenir tenter l'expérience le jeudi 22 avril. L'Ehpad de Chalabre remercie Éric Augoyard pour cette proposition d'intervention et cette collaboration pour les mois à venir, ainsi que le CFPPA pour l'aide au financement de cette animation.



## AIDANTS FAMILIAUX : reprise des groupes de soutien

### UN SOUTIEN 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, 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**

### UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

3 mardis par mois / 14H30-16H30

**2 GROUPES DE PAROLES - 1 GROUPE DE RELAXATION / Micheline BIER, psychologue**

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité, **prenez soin de vous!**

**Inscription:** Espace Seniors

**Lieu :** Maison du Département – 32 bis avenue A. Chénier– 11300 LIMOUX

**Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60**

# ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, demandez le programme complet auprès de votre espace seniors.

Voici les rendez-vous du mois de juin (inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur).

## Agenda



### BUGARACH

#### CHANTS D'OISEAUX ET BELLES PLANTES, TOUTE UNE HISTOIRE !

DIMANCHE 6 JUIN - 8H30 À 12 H30

3 KMS / FACILE

*En ouvrant grand vos oreilles, vous vous initiez à l'ornithologie tout en observant les belles plantes qui nous entourent. Des lectures contées compléteront cette sortie découverte.*

**Lieu : Rendez-vous au château**

Matériel d'observation fourni. Proposition de prolonger la matinée autour d'un pique-nique

**Inscriptions :** LPO Aude Lise DAUVERGNE 06 16 27 13 53

Bibliothèque de Bugarach Thierry RUTKOWSKI



### ST HILAIRE

#### LE JARDIN SECRET DE L'ABBAYE

DIMANCHE 6 JUIN - 9 h À 12 H

3 KMS / MOYEN

*Balade dans une massif forestier aux portes de l'abbaye de St Hilaire. Nous découvrirons la richesse de la flore locale et la beauté des floraisons de printemps.*

**Lieu : Rendez-vous au parking du chemin de Pomas, derrière l'abbaye.**

**Inscriptions :** L'Artemisia Enrico CANGINI 06 06 46 37 99

Bibliothèque de Bugarach Thierry RUTKOWSKI



### LAPRADELLE-PUILAURENS

#### UN PAPILLON AU CHÂTEAU

MERCREDI 9 JUIN - 14H À 16 H30

3 KMS / MOYEN

*Le monarque aurait pu se plaire au château de Puilaurens mais ce n'est pas lui que nous allons tenter de voir. Plus petit mais tout aussi rare, le damier des knauties a été vu non loin du château.*

**Lieu : Rendez-vous au parking du château**

Matériel d'observation fourni. Entrée au château 4 € pour les + de 6 ans

**Inscriptions :** L'Aude au Nat Claire BREPSON 06 85 87 62 45

## JOËLLETES POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE!

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, nous proposons des animations accessibles :

La **Joëlette** est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides.

Grâce à sa roue unique et son très bon système de suspension, la Joëlette se faufile là où aucun fauteuil roulant ne peut espérer passer : pistes, sentiers, hors sentiers... !

Ce matériel de randonnée s'adresse à des personnes dont la mobilité est réduite temporairement ou de façon permanente, qui ne peuvent pas marcher, ou avec difficulté :

Les personnes âgées ou vieillissantes

Les personnes ayant une maladie ou une incapacité temporaire

Les personnes fatigables qui ne peuvent réaliser qu'une partie de la randonnée

Les personnes venant d'établissements médico-sociaux

Les personnes handicapées moteur

**Pour tout renseignement, contactez :** Gée Aude, Anne Canovas : 07 68 28 33 66 / [info@geeaude.org](mailto:info@geeaude.org)

**Ou demandez le programme complet auprès de votre espace seniors.**