

Dans ce nouveau numéro, avant la trêve estivale, nous vous proposons de nouveaux ateliers de prévention près de votre domicile, venez vous inscrire à une réunion d'information sur le CESU et grâce au programme des sorties « ENSEMBLE » prenez du plaisir à découvrir les espaces naturels sensibles du Département en toute sécurité.
Bonne Lecture ...

l'Agenda



LIMOUX

« Le CESU, mode d'emploi »

Le mercredi 10 mai 2023 de 9h30 à 11h30

- Vous souhaitez embaucher un(e) salarié(e) à domicile, venez participer à une réunion d'information sur les CESU (déclaration, rémunération...)
- Bénéficiaire de l'APA : le chèque autonomie comment ça marche ?

Lieu : Maison du Département – Av. André Chénier

Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60

VAL DU FABY

« Yoga sur chaise pour seniors autonomes »

A partir du Mercredi 10 mai 2023 de 14h à 16h

12 ATELIERS / Association Cap Héol

Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

Lieu : Foyer de Fa

Inscription : E. BIGOT au 06 23 82 75 01

CEPIE

« Gymnastique cérébrale : faire travailler sa mémoire »

A partir du Lundi 15 mai 2023 de 14h à 16h

CONFERENCE / 5 ATELIERS / BRAIN'UP

Conférence - Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ? Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir, comprendre son fonctionnement, comment la préserver...

Lieu : Salle Bleue – Rue des Ecoles

Inscription : Brain 'up au 09 72 52 27 01

ESPERAZA

« Bienvenue à la retraite! »

A partir du Mercredi 19 mai 2023 de 10h à 12h

7 ATELIERS / M-Annick REGOND

Votre bien-être, vos envies et projets, vos démarches... (Vous devez être jeune retraité, depuis moins de 2 ans)

Lieu : Espace Louis Alibert – 4 av. Charles de Gaulle

Inscription : Mairie d'Espérazza au 04 68 74 10 01



ROQUEFEUIL / ST HILAIRE

« Les gestes qui sauvent »

4 ATELIERS / MSA Services

Apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante.

ROQUEFEUIL

A partir du Mercredi 10 mai 2023 de 14h à 17h

Lieu : Mairie – 67 Grand rue

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33

ST HILAIRE

A partir du Jeudi 8 juin 2023 de 14h à 17h

Lieu : foyer municipal – Avenue du Béal

Inscription : MSA Service au 04 68 11 77 33 et

Gisèle MANCES au 06 24 87 64 49

QUILLAN

Ciné-débat / Association Petits Frères des Pauvres

Vendredi 26 mai 2023 à 13h30

« Les vieux Fournaux » de Christophe Dutheron

Vendredi 23 juin 2023 à 13h30

« Presque » de Bernard Campan et Alexandre Jolliens

Séance de cinéma suivie d'un temps d'échange animé par une psychologue. Moment de convivialité autour d'un goûter.

Lieu : Cinéma « le Familia » 50 grd rue V. Barthélémy

Inscription : au 07 85 09 31 24

ROQUEFEUIL

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

Jeudi 15 juin 2023

Atelier de 10h à 12h

Spectacle à 14 h

ATELIER / SPECTACLE / Théâtre La Façon

Claire Rieussec et Fabrice Guérin nous reviennent avec leur « Saison 2 » : un tout nouveau spectacle avec, encore une fois, une galerie de personnages attachants à l'assaut des recommandations du « bien vieillir »!

Lieu : Salle des Fêtes - 67 Grand rue

Inscription : Espace seniors

au 04 68 69 79 60

La prévention : un atout pour ma santé



POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE SOUVENT MES FONCTIONS

Limiter le nombre de personnes âgées dépendantes dans les années à venir est l'un des enjeux majeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Le programme ICOPE vise à retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les séniors.

Grâce à des outils digitaux simples et rapides, ce programme vous permet de faire le point sur les 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que **sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique.**

La participation au programme est gratuite.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Un test simple en 10 mn, à faire seul, avec un proche ou un professionnel de santé.

Si une fragilité est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec votre médecin traitant qui pourra proposer des tests plus approfondis.

Recevez des conseils personnalisés, en fonction de vos résultats, ainsi qu'une prise en charge personnalisée pour entretenir votre audition, stimuler votre mémoire, équilibrer votre alimentation, améliorer votre vision, maintenir une activité sociale et votre moral, préserver votre mobilité. **Rapprochez vous des ateliers prévention proposés par votre Espace Seniors.** Tous les 6 mois à un an, le test est à refaire pour vérifier l'évolution de votre situation.

Réalisez le test peut se réaliser seul **en auto-évaluation**, depuis votre ordinateur sur le site **« icopebot.botdesign.net ».**

Sur smartphone téléchargez l'application **« ICOPE Monitor »** et laissez vous guider.

Rapprochez vous de l'Espace seniors : **un professionnel formé** vous accompagnera pour réaliser votre évaluation.

**J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !**

Avec le programme **ICOPE**
je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

Le programme « Senior Connecté » en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD** s'adresse 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



➤ à LIMOUX

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

📍 Utiliser l'appareil photo, retrouver/partager les photos

QUILLAN : le Mercredi 03 mai de 9h30 à 12h

📍 Communiquer via l'email et les réseaux sociaux

QUILLAN : le Mercredi 07 juin de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure l'après-midi

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

📍 Démarches administratives en ligne (CESU et impôts)

LIMOUX : le Mercredi 10 mai de 9h30 à 12h

📍 Utiliser l'appareil photo, retrouver/partager les photos

LIMOUX : le Mercredi 24 mai de 9h30 à 12h

📍 Communiquer via l'email et les réseaux sociaux

LIMOUX : le Mercredi 14 juin de 9h30 à 12h

📍 Démarches liées à l'amélioration de l'habitat

LIMOUX : le Mercredi 28 juin de 9h30 à 12h

Rdv individuels d'une heure l'après-midi.

Inscription : 04 68 69 79 60

Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier



Journées « Accompagnement individuel »
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

les mardi 30 mai et 8 juin 2023

Permanence de l'Espace seniors à QUILLAN :

Les mercredi 17 mai et 21 juin 2023

Sur rendez-vous au 04 68 69 79 60

À la Maison des Solidarités

47 Bd Charles de Gaulle

« ENSEMBLE découvrons les Espaces Naturels sensibles! »



LES ESPACES NATURELS SENSIBLES [ENS]

sont des sites reconnus pour leur patrimoine naturel exceptionnel accueillant une faune et une flore diversifiées et remarquables. Ils sont recensés et valorisés par les Départements qui en ont la charge.

PLUS DE 160 RENDEZ-VOUS GRATUITS ET OUVERTS À TOUS SONT PROPOSÉS D'AVRIL À DÉCEMBRE SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE.

Le nouveau programme Départemental « **ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles** », est arrivé! 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](#)



NEBIAS

« **Chasse aux couleurs du printemps!** »

Mardi 2 mai – 14h à 16h30 **1 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous parking de la Mairie

Inscriptions : L'Aude au Nat' – Sarah CORRE
laudeaunat@laposte.net



PEYROLLES

« **Des fleurs et des reptiles dans les Terres Rouges!** »

Jeudi 18 mai – 9h30 à 12h **3 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous parking face à la Mairie

Inscriptions : L'Aude au Nat' - Claire BREPSON
laudeaunat@laposte.net
L'Ortie - Ioana GONTIER - 06 99 53 71 24
ioanagontier@hotmail.fr



FANJEAUX

« **Promenade botanique à Fanjeaux** »

Samedi 20 mai – 15h à 18h **2 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous devant l'Office du Tourisme

Inscriptions : La Stellaire - Gabriele TEIGELKAMP
06 02 29 95 86



COMUS

« **Quand la terre fait Boum!** »

Dimanche 21 mai – 9h30 à 16h **6,5 KM / MOYEN**

Lieu : Rendez-vous parking du village, cour de l'ancienne école communale

Inscriptions : Herba Venti - Laurie BEAUFILS –
06 31 77 00 34 et Michel YVROUX, géologue



LUC-SUR-AUDE – Fête de la Nature

« **Carabus, l'atelier des insectes** »

Dimanche 28 mai 2023 – 10h à 18h **FACILE**

Inscriptions : Insectes et Nature - Stéphanie DUBOIS
06 81 44 84 70

« **Les oiseaux de Luc sur Aude** »

Dimanche 28 mai 2023 – 10h à 13h **2 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous devant la Mairie

Inscriptions : LPO Occitanie - Cécile PEYRE
cecile.peyre@lpo.fr



« **Le goût du sauvage** »

Dimanche 28 mai 2023 – 15h à 18h **1,5 KM / FACILE**

Lieu : Rendez-vous aide de covoiturage sur la D118

Inscriptions : Herba Venti - Laurie BEAUFILS –
06 31 77 00 34



SAINT-JUST-ET-LE-BÉZU

« **Sur le versant du château du Bézu, découvrir la flore locale** »

Samedi 10 juin 2023 – 14h à 16h30 **2 KM / MOYEN**

Lieu : Rdv parking avant la ferme des Tiplies.

Inscriptions : L'Aude au Nat' - Sarah CORRE
laudeaunat@laposte.net



LIMOUX

« **Bricoleur en herbe** »

Samedi 10 juin 2023 – 14h à 17h **4 KM / MOYEN**

Lieu : Rdv parking du domaine de Ninaute

Inscriptions : Explorarium - Guillaume BEGON –
06 79 88 63 47



GREFFEIL

« **Le Lauquet, beau et tourmenté!** »

Dimanche 11 juin 2023 – 9h à 12h **2 KM / FACILE**

Lieu : Rdv parking de la D56, au départ du chemin qui descend au pont sur le Lauquet

Inscriptions : L'Artemisia - Enrico CANGINI
06 06 46 37 99 - lartemisia@free.fr



ESPÉRAZA

« **Sur les pas de Circé** »

Samedi 17 juin 2023 – 9h30 à 12h30 **1,5 KM / FACILE**

Lieu : Rdv devant la médiathèque

Inscriptions : Herba Venti - Laurie BEAUFILS
06 31 77 00 34 et Julie HUWART, professeur de lettres
Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique.



BOUISSE

« **Sur les hauteurs des Corbières** »

Samedi 17 juin 2023 – 9h30 à 16h **6 KM / MOYEN**

Lieu : Rdv parking de l'église

Inscriptions : ADHCo - Bastien BRUNON - 04 68 45 24 51
Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique.



CAUNETTES- SUR-LAUQUET

« **À la recherche des sources du Lauquet** »

Dimanche 18 juin 2023 – 9h30 à 12h30 **2 KM / MOYEN**

Lieu : Rdv sur les emplacements le long de la D40

Inscriptions : L'Artemisia - Enrico CANGINI - 06 06 46 37 99
Prévoir pique-nique. Parcours parfois accidenté. Chaussures de marche nécessaires.

SAINT-HILAIRE

« Une forêt méconnue des Corbières »

Dimanche 4 juin 2023 – 9h30 à 12h30 **3 KM / MOYEN**

Lieu : Rendez-vous lieu-dit Crausse.

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

lartemisia@free.fr

Prévoir pique-nique.



Joëlette pour des pers.
à mobilité réduite

« Découvrons ensemble » accessible à tous !

Laissez-vous tenter par une sortie en **Joëlette**, un fauteuil de randonnée mono roue tout terrain qui permet aux personnes à mobilité réduite de profiter de l'animation de découverte des Espaces Naturels Sensibles.

Programme complet sur : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/>

ALET-LES-BAINS

« À la recherche du bandit masqué »

Dimanche 18 juin 2023 – 8 h à 12 h **5 KM**

Lieu : Rdv devant la mairie . Depuis le village, nous partirons en voiture jusqu'à la chapelle Saint-Salvayre, puis en balade sur le plateau Possibilité de pique-niquer et de [continuer l'après-midi](#).

Inscriptions : Aude Nature - Dominique CLÉMENT –
06 88 35 50 90, aude.nature@hotmail.com

C'est pratique !

Equipons-nous pour nos sorties

JE RESPECTE LA NATURE !

- ✓ J'évite la cueillette de plantes : de nombreuses espèces sont rares et spécifiques des milieux naturels.
- ✓ Je suis les sentiers balisés pour ne pas piétiner la végétation et déranger la faune sauvage.
- ✓ Je garde mon chien en laisse, j'emporte mes déchets, je respecte les aménagements particuliers et les propriétés (clôtures, barrières pour les animaux).
- ✓ Je n'allume pas de feu et je suis particulièrement vigilant en ce qui concerne les incendies.
- ✓ Les véhicules motorisés sont interdits sur les plages sauf à Gruissan, Port-La Nouvelle et La Palme.

JE PRÉPARE MON PETIT MATÉRIEL D'EXPLORATEUR

Appareil photo, jumelles, loupe, carnet de notes, crayon...

JE M'ÉQUIPE SUIVANT LA MÉTÉO

Bonnes chaussures fermées, coupe-vent, chapeau... eau et petit en-cas.



La tactique anti tiques : Comment se protéger de la borréliose de Lyme ?

AVANT ET PENDANT UNE ACTIVITÉ DANS LA NATURE

- ✓ Protégez-vous des piqûres : portez un chapeau, des vêtements clairs, fermés et couvrants et glissez le pantalon dans les chaussettes.
- ✓ Restez sur les chemins, évitez les broussailles et hautes herbes, ne vous asseyez pas directement sur le sol.
- ✓ Prenez un tire-tique.



APRÈS UNE ACTIVITÉ DANS LA NATURE

- ✓ Examinez soigneusement votre corps, en insistant sur les zones chaudes et moites, sites de prédilection pour les tiques. Utilisez un miroir ou demandez de l'aide à un proche.
- ✓ Lavez les vêtements portés dehors.
- ✓ En cas de piqûre, retirez vite la tique de manière adaptée
- ✓ Surveillez pendant un mois l'apparition d'un érythème migrant à l'endroit de la piqûre, ainsi que de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle.

En cas de symptôme, consultez rapidement un médecin !

PROGRAMME DEPARTEMENTAL proposé par l'Espace seniors :

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes
aidant.e familial.e
le Département vous propose
un programme de soutien gratuit



➤ 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

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements : Espace seniors au 04 68 69 79 60

Les vendredis de 15h à 17h

21 Avril, 12 Mai et 9 Juin 7 et 28 Juillet 2023

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 mercredi par mois / 14H - 16H

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Lieu : Maison du Département – LIMOUX

✓ ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

1 vendredi par mois : 10 h – 12 h

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

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

Lieu : Maison du Département - LIMOUX



LIMOUX

LA FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX de l'Association France Alzheimer et maladies apparentées :

A partir du lundi 12 juin et les mercredis 14, 28 juin, 5 juillet et le mardi 11 juillet de 14h à 17 h

5 MODULES/ France Alzheimer Aude - Nicolas CHAPLAIN, psychologue, les bénévoles de l'Association, l'espace seniors et des intervenants professionnels

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- S'informer sur les aides possibles
- Accompagner au quotidien
- Communiquer et comprendre
- Être l'aidant familial

Lieu : Maison du Département à LIMOUX

Renseignements inscriptions : Votre Espace seniors

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

Un Lundi sur 2 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



Pour permettre aux proches aidants de souffler, prendre du temps pour eux et éviter l'épuisement, la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré le droit au répit pour les proches aidants.

Le plan d'aide de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A) peut prévoir un financement des solutions d'aide au répit.

L'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Lors d'une première demande d'APA (allocation personnalisée d'autonomie), d'une demande de révision ou lors d'un renouvellement de plan d'aide APA, l'équipe médico-sociale APA réalise une évaluation à domicile.

Cette évaluation prend en compte les besoins de la personne en perte d'autonomie mais aussi les besoins des proches aidants, notamment en termes de répit. L'aide au répit doit être inscrite dans le plan d'aide APA.

L'APA peut alors être utilisée pour financer des aides au répit (accueil de jour, hébergement temporaire, relais à domicile, ...) qui permettent au proche aidant de se reposer et d'avoir du temps pour lui.

Majoration possible de l'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Il est possible de bénéficier de cette majoration de l'APA dans la limite de 540,23 € par an pour financer des aides au répit.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR BENEFCIER DE LA MAJORATION DE L'APA ?

ETRE CONSIDERE COMME PROCHE AIDANT

Assurer une aide indispensable à la personne dépendante conditionnant son maintien à domicile. Ne pas pouvoir être remplacé par une autre personne de l'entourage.

ETRE BENEFICIAIRE DE L'APA A DOMICILE

La majoration de l'APA est accordée si le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS DE REPIT MOBILISABLES ?

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

un accueil de jour de la personne aidée en perte d'autonomie ;

un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial ;

un relais à domicile par une aide à domicile.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE DROIT AU REPIT ?

S'ADRESSER AU REFERENT APA

Celui-ci évaluera le besoin de répit du proche aidant, et le cas échéant validera l'utilisation de cette enveloppe supplémentaire.

Si vous souhaitez participer à un atelier de prévention proposé par votre Espace Seniors mais que vous ne vous autorisez pas à prendre la disponibilité suffisante, sachez que vous pouvez solliciter une aide au répit.

Contactez votre référent APA, votre situation sera étudiée soit dans le cadre d'une révision de votre plan d'aide, soit si vous avez atteint le plafond, dans le cadre d'une majoration. Une aide à domicile pourra alors prendre votre relais le temps de votre participation à l'atelier....

En cas d'hospitalisation du proche aidant d'une personne bénéficiaire de l'APA

Une aide ponctuelle peut être accordée si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile.

La demande doit être faite au référent APA ou au service Aide sociale générale (asg@audefr- tél : 04.68.11.69.23) dès que possible. En cas d'hospitalisation programmée, la demande doit être faite dès que la date est connue et au plus tard un mois avant la date de l'hospitalisation.

Son montant peut atteindre jusqu'à 1 073,30 € pour chaque hospitalisation.