

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNAIS

Madame, Monsieur,

Actualité !

L'Espace Seniors du Département est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Les Espaces seniors sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui accompagnent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations.

L'agenda



CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

MSA SERVICES Grand SUD vous propose des ateliers informatiques gratuits sur tablette tactile ou sur ordinateur. Des cours collectifs et des rendez-vous individuels vous sont proposés sur différents thèmes en lien avec votre quotidien. Ces ateliers ont pour but de vous familiariser avec l'outil informatique ou de vous permettre de gagner en autonomie et d'apprendre ou d'être accompagné pour réaliser vos démarches administratives. Les séances s'adaptent à votre niveau.

Le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

VENDREDI 14 Octobre

Matin: Atelier CESU et CESU + Comment ça marche ?
Après-midi: RDV individuel sur inscription

VENDREDI 25 Novembre

Matin: Atelier Mon Compte retraite: créer et accéder à mon compte en ligne
Après-midi: RDV individuel sur inscription

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage. Tout le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

Mercredi 12 octobre - 9h30 à 13h

«LES GORGES DE L'ALZEAU ET LE LAC DE SAINT-DENIS »

5 km / Moyen / + 8 ans

SAINT-DENIS RDV devant l'Eglise

Sur inscription : David RICHIN, 06 18 75 43 19, drichin@free.fr



Département de l'Aude :
aude.fr/ens

Mercredi 12 octobre - 14h30 à 18h

« LA CHAPELLE SAINT-ROCH ET LE CIRQUE DE COMBE BELLE »

5 km / Moyen / + 8 ans

MONTOLIEU RDV parking du Couvent, au pied de la montée pour la chapelle

Sur inscription : David RICHIN, 06 18 75 43 19, drichin@free.fr, UMEN, 07 81 00 61 44, contact@umen.fr

Possibilité d'accueil Joëlette, à réserver auprès d'UMEN #

Samedi 22 octobre - 14h30 à 18h,

«SPLENDEURS AUTOMNALES»

5 km / Moyen / + 8 ans

LASTOURS RDV devant la mairie

Sur inscription : David RICHIN, 06 18 75 43 19, drichin@free.fr

Samedi 22 octobre- 18h30 à 23h,

« SOUS LE CIEL D'AUTOMNE UN CONTEUR ET DES COMPTEURS D'ÉTOILES »

Facile / + 6 ans

LASTOURS RDV parking du camping du Belvédère

Sur inscription : Jamy DELRIEU, 06 17 76 55 15, contact@stimulastro.org



La Joëlette : Permettre l'accès aux espaces naturels aux personnes à mobilité réduite

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, des animations sont proposées accessibles pour les personnes à mobilité réduite, sorties adaptées aux personnes atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.

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.



FORMATION GRATUITE POUR LES TUTEURS FAMILIAUX

Une personne de votre famille ou un de vos proches est en difficulté ; vous êtes tuteur ou curateur familial, vous allez bientôt le devenir ; ou vous vous posez des questions, l'UDAF de l'Aude vous propose de participer à une **formation gratuite** animée par l'UNAFOR sur «**LA PROTECTION DES MAJEURS VULNÉRABLES**»

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022 de 9h à 17h

UDAF de l'Aude Maison de la famille - 195 rue Latécoère - 11 000 Carcassonne

Renseignements et inscription : Mme JACQUEMIN au 06.07.62.99.77 ou par mail sjacquemin@udaf11.org

ACCEL'AIR est la marque de la transition écologique et énergétique dans l'Aude. Impulsée et portée par le Conseil départemental, Accel'Air est désormais partagée par tous les acteurs - les citoyens, les entreprises, les communes, les associations - qui agissent pour transformer notre quotidien, via notamment les comités de transition énergétique. C'est un espace de rencontres entre tous ceux qui peuvent, et qui veulent agir pour un développement plus durable.



☐ SAMEDI 08 OCTOBRE – 10H à 18H - Entrée libre et gratuite

L'occasion de faire le plein d'idées futées et pratiques pour consommer différemment et adopter un mode de vie plus durable ! Des jeux, des animations et des conseils pour les petits et les grands avec la possibilité de se restaurer en mangeant local sans se ruiner, découvrir des astuces pour faire des économies au quotidien & protéger la nature !

Parc des Essars - Avenue Georges Clémenceau - 11150 Bram

Le programme est disponible auprès de votre Espace Seniors



SEMAINE BLEUE

Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues La Semaine Bleue 2022 forte de ces 70 ans d'histoire dédiée à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale souhaite s'engager en proposant aux milliers de personnes qui se mobiliseront quelques repères pour l'organisation de leurs actions dans les territoires.



ALZONNE

MAISON France SERVICES

JOURNEES PORTES OUVERTES

Du 10 au 13 Octobre

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Lieu: 26 avenue Antoine Courrière

Inscription et information: 04 68 78 54 64

MFS.alzonne@carcassonne-agglo.fr



MONTAGNE NOIRE

MAISON France SERVICES

JOURNEES PORTES OUVERTES

Du 4 au 7 Octobre

De 9h30 à 11h30

Le 4/10: LES ILHES

Lieu: Communauté de Communes de la Montagne Noire - route du mas

Le 5/10: CUXAC-CABARDES

Lieu: Foyer de la Roque

Le 7/10: SAISSAC

Lieu: CIAS Ancien SIVOM

Inscription (non obligatoire) et programme: 04 68 26 33 22
ou montagne-noire@france-services.gouv.fr



« OCTOBRE ROSE »

Participez au « défi connecté MARCHEZ BOUGEZ JOUEZ » organisé par le CRCD-OC en téléchargeant l'application Kiplin – elle réinvente le Sport Santé en favorisant la cohésion, le bien-être et la pratique pour permettre le mouvement durablement ! *Prenez RDV avec notre animateur numérique pour être aidé dans l'installation de l'application 04 68 23 71 90*

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>

Actualité !

DEMANDEZ VOTRE ATTESTATION EN QUALITÉ DE PROCHE AIDANT

Extrait du guide ministériel du proche aidant réalisé par la délégation à la diversité et à l'égalité professionnelle avec l'appui du réseau des référents nationaux directionnels et du Sircom.

« Pour que le rôle d'aidant soit constaté au niveau de l'administration, **il est possible de demander une attestation administrative d'aidant familial au Conseil départemental.**

Cette démarche est simple. Il suffit d'envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception au conseil départemental, dans laquelle vous attestez sur l'honneur être aidant familial de votre proche (préciser la nature de votre relation) dans le cadre de sa pathologie (préciser).

Vous pouvez également faire la liste des actes que vous accomplissez au titre de ce rôle d'aidant et le volume horaire approximatif que cela représente.

Si vous avez des certificats médicaux attestant que votre présence est indispensable ou nécessaire à votre aidé, ou encore des documents employeurs en cas de réduction ou d'arrêt d'activité professionnelle afin de prendre soin de lui, n'hésitez pas à les joindre à ce courrier, de même que tout autre document pouvant venir appuyer votre demande.

Votre proche peut également faire cette démarche à votre place, c'est alors lui qui attestera de ce que vous faites pour lui.

Lorsque votre aidé fait une demande de prestation (PCH, AAH, APA...) il a la possibilité de désigner un aidant, que ce soit dans le but de lui faire bénéficier du dédommagement de proche aidant, le déclarer comme salarié-aidant ou faire valoir son droit au répit.

C'est au travers de ces déclarations que le statut administratif de l'aidant peut s'inscrire. Il s'agit généralement de remplir les champs prévus à cet effet sur les formulaires de demandes et d'y joindre une pièce d'identité.

Ce statut permet également d'avoir son mot à dire dans la prise en charge du proche aidé et de ne pas être écarté des décisions le concernant. Vous êtes légitime par l'identification de ce rôle d'aidant. Étant reconnu, vous pouvez bénéficier des dispositifs dédiés mis en place par l'État : congé de proche aidant, solutions de répit, de retraite... »

L'Espace Seniors Départemental de la zone pourra attester et remettre cette attestation dès lors que le demandeur est accompagné de façon individuelle ou collective dans le cadre du programme d'Aide Aux Aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

Renseignement auprès de l'Espace Seniors du Carcassonnais : 04 68 11 35 40



L' Agenda

- CARCASSONNE**
 A l'occasion de la **Journée des Aidants**
Jeudi 6 OCTOBRE de 9h30 à 11h30: Petit-déj des aidants offert par l'Espace Seniors
 Françoise BOILS, Pascale PERILLOU, Emilie SARDET et Fanny SIGNOLES vous accueilleront autour d'un échange convivial
MFO/EXPOS AIDANTS Exposition avec présentation : « Prenons soin de ceux qui aident »
 HDJ/ L'Hôpital de jour de la Vernède vous informera sur le programme mis en œuvre dans le cadre du dépistage des fragilités
 Lieu: ESPACE SENIORS CARCASSONNE – 04 68 11 35 40



ESPACE DE RENCONTRE
ART THERAPIE pour les aidants
 Emilie SARDET, psychologue
 Le vendredi 7 octobre de 14h à 16h
 Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



AIDE AUX AIDANTS
 Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise,
 Mme PERILLOU Pascale et Mme SARDET Emilie
 RDV au : 04 68 11 35 40
 Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

FRANCE ALZHEIMER AUDE



MEDIATION ARTISTIQUE
 Laure NGHIEM, psychologue
 Et Marie-Paule LABITTE, bénévole
 Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
 Le mercredi : à définir de 14h30 à 16h30



ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Perrine SAUMITOU, psychologue
 Nicolas CHAPLAIN, psychologue
 Evelyne BELZUNCES, Présidente
 Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
 Groupe 1
 Le lundi 10 octobre de 10 h 30 à 12 h
 Intervenante Perrine SAUMITOU
 Groupe 2
 Le lundi 10 octobre de 13 h 30 à 15 h 15
 Intervenante Nicolas CHAPLAIN
 Groupe 3
 Le lundi 10 octobre de 15 h 15 à 17 h
 Intervenante Nicolas CHAPLAIN



GROUPES DE PAROLE
 Michèle CONDOURET, psychologue
 Et Danièle ALBERO, bénévole
 Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
 Le jeudi 13 octobre de 14h30 à 16h30



ATELIERS RELAXATION
 Jean-Jacques CURIER
 Les lundis 3, 17 et 24 octobre de 14h45 à 16h15
 Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

« ALZHEIMER un autre regard »: Les après-midis détente



HERMINIS
 Lieu: Petit foyer
 Référente: Anne-Marie BERNIS 06 58 70 44 93

RUSTIQUES
 Lieu: Maison du parc
 Référente: Anne PINILLA 06 09 57 64 80

PEYRIAC-MINERVOIS
 Lieu: Salle Rambeau
 Référente: Marianne TAILLANDIER 06 78 03 55 46

CUXAC-CABARDES
 Référente: Cécile LABESCAT 06 11 75 46 55



ALLO, J'AIDE UN PROCHE

Le Pôle RR MND (Ressources Régional des Maladies Neuro-Dégénératives), Association de loi 1901, met en œuvre, grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, les mesures du Plan National des Maladies Neuro-Dégénératives (ex-plan Alzheimer), il propose une plateforme téléphonique :

"ALLÔ, J'AIDE UN PROCHE" en faveur des proches aidants ou professionnels accompagnant une personne atteinte d'une maladie neuro-dégénérative : maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, Sclérose en plaques (SEP), Sclérose latérale amyotrophique (SLA), et autres maladies neuro-évolutives dites rares.

C'est une écoute et un soutien psychologique ponctuels ou réguliers, gratuits, proposés aux aidants en complémentarité des autres dispositifs et structures d'accompagnement, dont elle prend le relais **7 JOURS/7 en soirée de 18h à 22h** assurés par une équipe de psychologues cliniciens formée sur les pathologies neuro-évolutives.

« 5 SÉANCES » en présentiel en cabinet ou à domicile pourront être financées par le pôle RR MND après orientation faite par les psychologues de la ligne « Allo j'aide un proche ». Si l'aidant manifeste une anxiété trop importante, une orientation sera effectuée par le pôle MND vers un autre dispositif d'accompagnement médical.

Pour plus d'informations, contactez l'équipe "Allo j'aide un proche" au 0806 806 630 (prix d'un appel local) ou par mail : allojaideunproche@gmail.com



RENCONTRES POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Dans le cadre de Journée Mondiale Alzheimer

📍 CARCASSONNE

THEATRE: LA COMPAGNIE « L'ATTROUPEMENT, La réunification des deux corées »

A travers ses différentes scènes, Joël Pommerat propose un panorama autour du thème de la relation amoureuse, dont il considère l'intérêt dramatique; La relation amoureuse, du fait de son intensité, est propice à l'aveuglement et donc à l'action dramatique. Ainsi les scènes se succèdent alternant entre mouvements d'union ou de rupture.

Le jeudi 6 OCTOBRE à 20h30

Participation au chapeau

Lieu : ODEUM, 64 rue Antoine Marty

Participation au chapeau

📍 CARCASSONNE

AUDITORIUM FRANCIS HUSTER & CONFERENCES DEBAT

Journée – Ateliers

9h15: «Tango aidant/aidé »

10h: «Faire rappel de la mémoire sensorielle », Conférence à 11h « Le Village Landais, un espace et un regard innovants dans l'accompagnement des personnes avec une maladie d'Alzheimer ou apparentée »

14h30: Présentation des après-midis détente

15h: Conférences « Aimer Jeff Koons protège-t-il de la maladie d'Alzheimer ? »

16h: « Créativité et démences : nos malades ont du talent ! »

Le samedi 15 OCTOBRE de 9h à 18h

Lieu : Fabrique des Arts- Avenue Jules Verne

Programme complet et renseignements : Association Alzheimer Un Autre Regard par téléphone au 04 68 78 06 62, par courriel alzheimerunautre REGARD@gmail.com ou bien via le site www.alzheimer-un-autre-regard.com