

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS

Madame, Monsieur,

### Actualité !

L'Espace Seniors du Carcassonnais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

### L'agenda

#### PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR – CFPPA de l'Aude

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

#### CARCASSONNE

##### « Un temps entr'aïdants »

**UN COURS DE YOGA** vous propose « un concept d'ateliers et de conférences dédié aux aidants familiaux. »

##### CONFERENCE D'OUVERTURE:

**Le jeudi 7 mars 14h30 à 15h30**

**Programme à découvrir le jour de la conférence**

**Inscription : 06 80 95 00 88**

**Lieu : 6 impasse du pic de Bugarach**

#### CAVANAC

##### « Atelier sécurité routière seniors »

**FAMILLE RURALE** vous propose: « un atelier de sécurité routière en direction des seniors pour tous ceux qui veulent revoir le code de la route et les nouvelles réglementations. »

**Mars : 20, 27**

**Avril : 3**

**Inscription : Mairie au 04 68 79 61 34**

**Lieu : salle des associations - rue de la mairie**

#### PALAJA

##### « QI QONG et Respiration »

**MURIEL BAUBE** vous propose : « 10 séances pour venir découvrir les bienfaits du Qi Gong et de la Respiration sur la Santé et la Vitalité ! »

**Les vendredis matin de 10h30 à 12h**

**Mars : 15,22,29**

**Avril : 5**

**Mai : 3,17,24**

**Juin : 7,14,21,18**

**Inscription : Mairie au 04 68 79 62 15**

**Lieu : Salle des mariages - Mairie**



#### PEYRIAC-MINERVOIS

##### « Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir avec une séance hors les murs »

**BRAIN UP** vous propose : « un programme de 6 séances de 2h. Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges, faisant la part belle au jeu et à la mise en pratique, dans une approche ludique visant à se creuser les méninges. »

**Programmation en cours**

**Inscription : Mairie au 04 68 78 11 30**

**Lieu : Salle du conseil à la mairie - 22 rue Jean Jaurès**

#### VILLALBE

##### « Santé vous bien ! »

**MA VIE** vous propose : « une conférence sur le thème des Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée, et la mise en œuvre d'ateliers collectifs en Gym Santé Seniors et Alimentation. »

**Le Jeudi 15 février de 10h30 à 11h30 : séance d'essai**

**Du 22 février au 6 juin de 10h30 à 11h30 : Gym santé**

**Le mardi 5 et 26 mars de 14h à 16h et le 23 avril de 14h à 17h : Ateliers alimentation**

**Inscription : 06 15 83 69 27**

**Lieu : Foyer – Place L. Andrieu**

#### VILLALIER

##### « QI QONG et Respiration »

**MURIEL BAUBE** vous propose : « 10 séances pour venir découvrir les bienfaits du Qi Gong et de la Respiration sur la Santé et la Vitalité ! »

**Les vendredis après-midi de 15h à 16h30**

**Mars : 15, 22, 29**

**Avril : 5**

**Mai : 3, 17, 24**

**Juin : 7, 14, 21, 18**

**Inscription: Mairie - Mme CLUA 04 68 77 13 92**

**Lieu : Mairie**

## CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

Sur inscription le vendredi matin de 9h30 à 12h

☐ **Vendredi 23 février**

**Matin** : Faire ses courses en ligne : Utiliser l'application sur smartphone, drive, faire des achats en ligne

**Après-midi** : Rendez-vous individuel sur inscription

**Inscription obligatoire** : 04 68 11 35 40

**Lieu** : ESPACE SENIORS Carcassonne



☐ **Vendredi 8 et 22 mars**

**Matin** : Bureautique : apprendre à classer ses dossiers sous Windows, classer ses photos, vidéos, utiliser Google Photos, Cloud...

**Après-midi** : Rendez-vous individuel sur inscription

☐ **Vendredi 29 mars**

**Matin** : Internet en général : apprendre à naviguer, utiliser les moteurs de recherche : google,...

**Après-midi** : Rendez-vous individuel sur inscription

## ICOPE: J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé

ICOPE s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des six fonctions essentielles (*locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision*) est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kiné, travailleur social...) avec l'appui d'outils numériques.

Si une fragilité est repérée, une *évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.*



## CARCASSONNE

« Dépistage ICOPE »


**CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais**

**Mardi 27 février et Mardi 26 mars de 9h30 à 12h**

**Durée : 30 minutes**

Un professionnel de santé de la CPTS vous propose « un rendez-vous de 30 minutes pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel. »

**Inscription**: 04 68 11 35 40

**Lieu**: Espace Seniors du Carcassonnais |  **ICOPE**  
TOUS MOBILISÉS POUR BIEN VIEILLIR EN OCCITANIE



## PROGRAMME DE PREVENTION CAP PREVENTION SENIORS



## BAGNOLES

« Bien-être et connaissance de soi avec la sophrologie »

**LAETITIA MARCHANDISE Sophrologue** vous propose : « 7 séances d'accompagnement sophrologique, qui au travers d'un ensemble de pratiques, permettront à chacun de cheminer vers une meilleure connaissance de soi, de mobiliser chacune de ses ressources dans une intentionnalité d'épanouissement, et de préservation de sa vitalité au quotidien. Un temps pour soi, un temps de partage, dans le respect de chacun et la bienveillance. »

**De 10h à 12h**

**Mars : 29**

**Avril : 05, 12, 26**

**Mai : 7, 14, 21**

**Inscription** : Mairie au 04 68 77 18 48

**Lieu** : Foyer de Bagnoles – chemin de ronde



## CARCASSONNE:

« Créer son potager, créer des liens intergénérationnels »

**CFPPA de Castelnaudary** vous propose « 4 séances pour apprendre à créer son potager, l'entretenir, nourrir et accueillir la biodiversité au jardin »

**De 9h à 12h**

**Mars : 6, 13, 27**

**Avril : 03**

**Inscription** : 06 19 15 52 97

**Lieu** : Maison du hameau - Salle du Préfet Poubelle - 2 rue du canal - Herminis



## TREBES

« Atelier informatique seniors tablette »

**FAMILLE RURALE** vous propose « 8 séances pour apprendre les bases de la tablette, apprendre à naviguer en toute sécurité. »

**Les vendredis de 10h à 12h**

**Mars : 1, 8, 15, 22 et 29**

**Avril : 5, 12, 19**

**Inscription** : 04 68 71 49 78

**Lieu** : Ancienne école primaire de l'Aiguille - rue de Picardie



# SEJOUR VACANCES SENIORS FAMILLES RURALES DE L'AUDE

La **Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude** organise un **séjour vacances seniors**, dans le dispositif de l'ANCV / CARSAT du : **31/08 au 07/09/2024 à Miléade LA GRANDE MOTTE**

(En fonction des participants des arrêts seront possibles sur le trajet : ESPERAZA, CARCASSONNE, LEZIGNAN-CORBIERES, NARBONNE etc...)

Renseignements complémentaires au : **04 68 71 49 78** ou par mail: [famillesruralesfd11@hotmail.fr](mailto:famillesruralesfd11@hotmail.fr)

## Tarifs

Durée	Tarif sans aide	Tarif avec aide	Si Chambre individuelle
8 jours / 7 nuits	491 €*	289 €*	84 euros*



## Le tarif comprend :

- La pension complète du dîner du 1er jour au panier repas pour le déjeuner du 8ème jour.
- L'hébergement : base double standard, lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni.
- Le changement du linge de toilette en milieu de séjour.
- Le ménage de fin de séjour.
- Les animations et activités au sein du Village Club.
- Les excursions, les visites et repas au restaurant prévus au programme.
- Un accompagnateur Miléade pour les excursions prévues au programme.
- L'accès libre au Spa ainsi qu'aux équipements de loisirs du Village Club.
- *Le transport depuis la gare de Montpellier et pour se rendre sur les lieux de visite. Si vous organisez vous-même le transport, une remise de 30 € sera consentie sur le montant du séjour.*

Le tarif ne comprend pas : - La taxe de séjour à régler sur place. - \* les chambres individuelles sont limitées en nombre et disponibles uniquement sur demande. - L'assurance rapatriement et annulation facultative.

**Conditions d'éligibilité à l'aide financière proposée par l'ANCV : être retraité et non imposable avant déduction fiscale. Validation de l'éligibilité à l'aide lors de l'inscription au dispositif auprès de l'ANCV.**



## PLAN D'AIDE APA : 9H pour du lien social

La loi de financement de la sécurité sociale de 2023 a instauré un nouveau dispositif, destiné aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile, qui prévoit l'intégration d'heures de lien social dans les plans d'aide.

Ces heures ont vocation à concourir à la prévention de la perte d'autonomie, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées, et à l'amélioration de l'attractivité des métiers d'aide à domicile.

Conformément au [décret d'application 2023-1431 du 30 décembre 2023](#), le nombre maximal d'heures de lien social est fixé à 9 heures par mois et par bénéficiaire de l'APA.

Ces heures sont financées par le dispositif de l'APA et les règles de participation financière habituelles y sont appliquées. Par contre, il sera possible de dépasser le plafond des enveloppes attribuées selon le degré de dépendance (GIR).

Cette prestation doit tenir compte **des besoins et des envies de la personne accompagnée, de ses habitudes de vie, de ses centres d'intérêt et de ses capacités**. Ainsi, elle peut couvrir l'organisation d'activités individuelles ou collectives : temps de discussions, de jeux, d'activités musicales ou culturelles, de lectures, de partage de repas ou encore de promenades mais aussi accompagnement des personnes à partir de leur domicile pour la réalisation d'activités visant à maintenir ou à développer les liens sociaux et les temps de convivialité.

Ces temps et activités permettent le **repérage des fragilités, de stimuler les capacités cognitives de la personne, dans une logique de prévention de la perte d'autonomie**.

**Cette évaluation est proposée à l'occasion de toutes les nouvelles demandes ou révision depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024.**

**PERMETTRE UN ACCÈS AUX SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ET À FAIBLES REVENUS****➤ Ce que le transport santé solidarité fait pour moi**

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

**➤ Comment je peux en bénéficier ?**

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement) dans le canton de **La Malepère à la Montagne Noire**
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à 1 215€ pour 1 personne ou 1 822,5€ pour 2 personnes

**IMPORTANT**

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

*Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.*

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Carcassonnais au 04 68 11 35 40**

## HABITAT & SÉCURITÉ

**MAPRIMEADAPT' : L'AIDE POUR ADAPTER LE LOGEMENT**

MaPrimeAdapt' est la nouvelle aide en faveur de l'adaptation des logements au vieillissement. Depuis le 1er janvier 2024, MaPrimeAdapt' devient l'aide à la pierre unique sur tout le territoire en lieu et place des aides actuelles de l'Anah, de la CNAV et du Crédit d'impôt.

**Pourquoi adapter mon logement ?** La perte d'autonomie et de mobilité, qu'elle soit liée à l'âge ou à une situation de handicap, nécessite d'adapter votre logement pour rester chez vous en toute sécurité plus longtemps. Vous pouvez aussi réaliser des travaux en anticipation d'une future perte d'autonomie. *Exemples de travaux : Montescalier électrique Douche de plain-pied Volets roulants électriques*

**Pour qui ?** - **Personne en situation de handicap** - **Personne âgée de 70 ans ou plus** - **Personne de 60 à 69 ans sous condition de GIR (GIR 1 à 6)** - Ayant des revenus modestes ou très modestes - Résidant en France (métropole et Outre-Mer) - Étant propriétaire de son logement ou locataire dans le parc privé.

**Quelles aides ?** MaPrimeAdapt' donne droit à une subvention de **50 ou 70 % du montant des travaux** (dans la limite d'un plafond selon la réglementation en vigueur).

**Quel accompagnement dans mes démarches ?** Vous serez accompagné par un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO). Ce professionnel sera votre contact privilégié tout au long de votre projet.

**Bon à savoir :** *MaPrimeAdapt' est cumulable avec les aides locales et les aides à la rénovation énergétique (MaPrimeRénov').*

**Pour plus d'informations, contactez un des deux organismes habilités :**

**ADGI AUDE GESTION - 4 Route de Fanjeaux - 11150 VILLESISCLE - 06 10 87 24 46**

**OC'TEHA - 47 Avenue Fabre d'Eglantine - 11300 LIMOUX - Uniquement les matins 8h15 à 12h - 09 61 66 92 65**

# Spécial Aidants !

**Actualité !**

## PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

### ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS

#### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à **escarcassonnais@aude.fr**

#### AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : **04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

## L'Agenda

### FRANCE ALZHEIMER AUDE: pour les malades Alzheimer et maladies apparentées

#### MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

**Perrine SAUMITOU, psychologue**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les **mercredis 28/02 et 20/03** de 14h30 à 16h30

#### GROUPES DE PAROLE

**Michèle CONDOURET, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les **jeudis 08/02 et 07/03** de 14h30 à 16h30

**Perrine SAUMITOU, psychologue**

**Et Danièle ALBERO, bénévole**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le **lundi 18/03** de 14h30 de 16h30

#### ATELIERS RELAXATION

**Jean-Jacques CURIER**

Les **lundis 5, 19/02 et 4, 18/03**

de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

#### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

**Evelyne BELZUNCES, Présidente**

**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**

**Perrine SAUMITOU, psychologue**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les **lundis 26/02 et 11 et 25/03** de 10h30 à 12h

Groupe 4

Les **lundis 26/02 et 11 et 25/03** de 9h à 10h30

Intervenante **Perrine SAUMITOU**

Groupe 2

Les **lundis 26/02 et 11 et 25/03** de 13h30 à 15h15

Groupe 3

Les **lundis 26/02 et 11 et 25/03** de 15h15 à 17h

Intervenant **Nicolas CHAPLAIN**



## « ALZHEIMER un autre regard »

Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire.

### Les après-midis détente

**HERMINIS** Lieu : Le Foyer du Hameau

Le mardi après-midi 14h à 17h

Anne-Marie BERNIS : **06 58 70 44 93**

Michèle PONCET : **06 65 16 87 47**

**PEYRIAC-MINERVOIS**

Lieu : Foyer Rambeau

Le mardi après-midi 14h à 17h

Marie HOUSSIN : **06 86 88 61 24**

Mariane TAILLANDIER : **06 78 03 55 46**

**RUSTIQUES**

Lieu : La Maison du Parc - Le jeudi après-midi 14h à 17h

Christine VIAL : **06 17 23 91 52**

Marie-Eliane GIOT : **04 68 25 14 56**

Maryvonne ALLAYS : **06 15 15 17 83**

**CUXAC-CABARDES**

Lieu : Foyer près de la mairie

Le mardi après-midi 14h à 17h

Cécile LABESCAT : **06 11 75 46 55**

Sylvette PICHARDO : **06 43 62 09 11**



La ligne téléphonique d'écoute du comité Audois France Parkinson est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes de malades.

Contact : **06 58 30 15 30**

E-Mail : **comite11@franceparkinson.fr**

### Mon Espace Santé:

La DNS (Direction Nationale de la Santé) organise une expérimentation pour mieux prendre en compte les besoins des patients souffrant de maladies chroniques dans l'application Mon Espace Santé.

La maladie de Parkinson a été retenue dans les trois maladies chroniques ciblées par cette expérimentation avec le diabète et l'insuffisance rénale. La DNS cherche vingt-cinq volontaires sur cinq régions : Grand Est, Pays de la Loire, Occitanie, Nouvelle Aquitaine, Hauts de France. L'association recherche des volontaires.

### Recherche – Enquêtes et questionnaires :

De nouveaux questionnaires sont mis en ligne sur le site web : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/> Vous souhaitez faire profiter les étudiants de votre regard et de votre expérience pour faire avancer la recherche sur la maladie de Parkinson ?

Notez le tout nouveau questionnaire « Activité physique et maladie de Parkinson » qui a été envoyé aux abonnés de la newsletter nationale. Le questionnaire sera ouvert jusqu'au 26 février.

Lien pour y accéder : <https://forms.office.com/e/Pj1B1Ud42J?origin=lprLink>

### Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA: Aide et Accompagnement des proches-aidants

**Tous les proches et aidants** prenant contact avec France Parkinson au niveau national peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un entretien téléphonique avec **un aidant-ressource** formé à cet effet. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Ce dispositif s'adresse aux proches-aidants de personnes malades de Parkinson, quelle que soit leur situation géographique. Cette proposition s'inscrit en complémentarité avec les lignes d'information et d'écoute locales des comités, elle ne se substitue en aucun cas à ces dernières.



## Journée Nationale de l'Audition

Cette 27e édition de la Journée Nationale de l'Audition consacrée à l'information et au repérage des acouphènes et troubles de l'audition au sein de la population

### **FOCUS sur : La maudition chez les seniors, un enjeu de santé publique**

L'audition est essentielle dans la vie de tous les jours. Aux premiers signes de perte auditive, il est nécessaire de consulter sans attendre. La prévention est la meilleure arme contre la maudition.

**Quelques signes d'alerte :** les conversations sont difficiles à suivre dans un environnement bruyant, vous faites répéter votre interlocuteur, votre entourage baisse le son de la télévision trop élevé...

**Ce sont des signes de problèmes auditifs qui doivent vous mettre la puce à l'oreille !**

