

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département Lauragais 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.

Pour **ceux qui souhaiteraient** recevoir la **lettre d'information par e-mail**, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)

## L'agenda

*« Lumière profuse : splendeur. L'été s'impose et contraint toute âme au bonheur. »*

*André Gide - Artiste, écrivain (1869 - 1951)*



Programme de l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes**

### CASTELNAUDARY

**LA MALLE D'AVENTURE : André Le Nôtre Et l'univers des jardins**

**LUNDI 12 JUIN – 14H à 15H : VISITE DU JARDIN DES AROMATIQUES** - une balade au sein du jardin en abordant l'usage des aromates en médecine et leur utilisation dans une trousse à pharmacie naturelle.

**Lieu :** CAMPUS AGRICOLE - Lycée agricole, 935 avenue du Dr Laennec 11400 CASTELNAUDARY

**Inscription :** Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**

## EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

"**DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**", le Département de l'Aude, en collaboration avec Gée Aude et le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, vous propose d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !

### SAISSAC

**FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE**

**SAMEDI 3 JUIN / 14H à 17H30**

**3,5 km / Facile**

Au cœur de la Montagne noire, le village de Saissac se situe à l'interface des influences montagnardes et méditerranéennes. Dans le cadre de la journée nationale "Rendez-vous aux jardins", le temps d'une balade naturaliste, nous aborderons les aspects locaux du réchauffement climatique.

**Inscription :** Écodiv, David RICHIN, 06 18 75 43 19

**Lieu :** RDV office de tourisme

Animation organisée par l'association Les Jardins partagés de l'Aiguebelle.

### SAISSAC

**LE DOMAINE DU PICOU**

**DIMANCHE 4 JUIN / 14 h 30 à 18 h**

**5 km / Moyen**

Domaine privé de la ville de Narbonne dans le site Natura 2000 « Vallée du Lampy », le domaine du Picou ouvre exceptionnellement ses portes au public. Nous pourrons y admirer des milieux très variés !

**Inscription :** Carcassonne Agglo, 06 18 75 43 19

**Lieu :** RDV devant le portail de la colonie de vacances du Picou, sur la D629 en direction des Cammazes

### LABÈCÈDE-LAURAGAIS

**LE PETIT MONDE DE LA FERME**

**DE LA MICOULADE**

**DIMANCHE 4 JUIN / 9h30 à 13H**

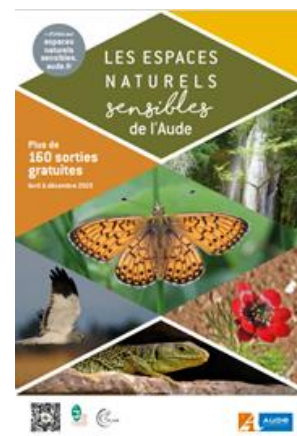
**4 km / Facile**

Propriété de la commune de Labécède-Lauragais, l'ancienne ferme de La Micoulade offre un concentré de biodiversité sur les contreforts de la Montagne noire, entre bois, gorges, mares, prairies, landes...

**Inscription :** ASC Saint-Paulet, David RICHIN, 06 18 75 43 19

**Lieu :** RDV ferme de La Micoulade. En venant de Castelnaudary par la D302, juste avant d'entrer dans Labécède-Lauragais, prendre à gauche la route en épingle appelée « Chemin vieux », puis à 500 m à droite le chemin de la Micoulade

*Un apéritif offert par la mairie clôturera la balade.*



**MONTRÉAL**  
**ENTRE DEUX CHAPITRES**  
**DIMANCHE 2 JUILLET / 10 h à 16 h**  
**8 km / Moyen**

Promenez-vous dans ce joli bois du Chapitre pour identifier fleurs et papillons. Après un pique-nique, nous observerons et dessinerons nos trouvailles dans une ancienne bergerie.

**Inscription :** Grains d'Art, Sonia MARTIN, 06 88 64 12 38

**Lieu :** RDV devant l'office de tourisme, en face de l'Auberge des Dominicains

*Matériel d'observation, de dessin et aquarelle fourni.*

*Prévoir pique-nique.*

**BELFLOU**  
**FAUNE NOCTURNE ET ASTRONOMIE AU BORD DE L'EAU**  
**VENDREDI 21 JUILLET / 20h30 à minuit**  
**3,5 km / Facile**

Sur les rives de la Ganguise, loin de la pollution lumineuse, baladons-nous sur Terre puis dans le ciel, pour saisir le lien entre qualité du ciel étoilé et monde vivant.

**Inscription :** Stimuli, Jamy DELRIEU,  
contact@stimuliasastro.org

Nature en Jeux, Aurélie AZEMA, 07 68 42 10 29

**Lieu :** RDV devant la mairie de Molleville

*Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds, couverture...*

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/agenda>



## « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette.**

### **JEUDI 8 JUIN DE 9H30 À 12H : Devenir ACTEUR DE SA SANTE : Mon espace santé, Doctolib, téléconsultation, AMELI, ICOPE**

La santé est un état de bien-être, qu'il soit physique, mental ou social. Des outils et des services de santé numériques peuvent vous aider à gérer vos besoins en matière de soins de santé et à accéder à de l'information utile, les progrès en santé numérique se poursuivent sans cesse. Vous avez à cœur de préserver votre état de santé et celui de vos proches, dans toutes les situations, venez découvrir l'utilité des applications pour gérer sa santé.

**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

**Profitez de la saison estivale pour prendre le temps de rencontrer l'animateur numérique sur toutes les questions autour de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, il sera présent à l'Espace Seniors Lauragais EN RDV INDIVIDUEL :**

### **JEUDI 8 JUIN de 13H30 à 17h & JEUDI 22 JUIN de 9H30 à 17h**

### **JEUDI 13 JUILLET de 9H30 à 17h & JEUDI 27 JUILLET de 9H30 à 17h**

**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

**Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90**



## LES BONS RÉFLEXES POUR CONSOMMER RESPONSABLE



### **EN PARTENARIAT AVEC UFC QUE CHOISIR**

Séniors, participez à un atelier de prévention autour de la consommation responsable à votre domicile. Comment réduire sa consommation d'électricité ? Comment économiser l'eau à la maison ? Respirer un air sain chez soi ? Réduire ses déchets ?

Rencontrez un animateur de l'association de consommateurs UFC que choisir et échangez autour des éco-gestes au quotidien !

### **Rendez-vous le MARDI 27 JUIN de 10H à 12H**

**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

**Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90**



**Les bons réflexes pour consommer responsable**  
En partenariat avec UFC Que Choisir

Séniors, participez à un atelier de prévention autour de la consommation responsable à votre domicile. Comment réduire sa consommation d'électricité ? Comment économiser l'eau à la maison ? Respirer un air sain chez soi ? Réduire ses déchets ? Rencontrez un animateur de l'association de consommateurs UFC que choisir et échangez autour des éco-gestes au quotidien !

Informez-vous :

A l'Espace Seniors du Lauragais  
Mardi 27 juin  
De 10h à 12h  
49 rue de Dunkerque  
11400 CASTELNAUDARY

Inscription

04 68 23 71 90

En partenariat avec



Une initiative de



# ASSURANCE SANTE : REUNION D'INFORMATION

L'association **ASSECO 11**, qui agit pour la DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS vous invite à participer à un atelier informatif sur **LA SANTÉ** :

- Comprendre le 100 % santé
- Comment choisir une mutuelle : résilier, souscrire, décrypter les offres en fonction des besoins
- Aide à la complémentaire santé : Pour qui ? Comment souscrire ? Quelles sont les prises en charges ?

**MERCREDI 7 JUIN de 9H30 à 11H30**

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

## RÉUNION D'INFORMATION ASSURANCE SANTÉ

MERCREDI 7 JUIN 2023  
9H30 À 11H30

ESPACE SENIORS DU LAURAGAIS  
49 RUE DE DUNKERQUE  
11400 CASTELNAUDARY

INTERVENANT : ASSECO DE L'AUDE

- 1 / comment choisir une mutuelle : résilier, souscrire, savoir choisir l'offre en fonction des besoins
- 2 / 100 % santé : c'est quoi ?
- 3 / Aide à la complémentaire santé : pour qui ? comment en bénéficier ? Quelles sont les prises en charges ?



## Bien vieillir avec ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

### POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS

Vous êtes plus de 8 000 à avoir téléchargé l'application ICOPE Monitor pour mettre en place le programme de soins intégrés recommandé par l'OMS pour le bien vieillir. Plus de 54 000 STEP 1 ont été réalisés chez plus de 31 000 sujets d'âge moyen 74 ans, ce qui a permis de dépister et de repérer plusieurs milliers d'entre eux qui présentaient une perte de poids, une perte de la **mobilité, des troubles de la mémoire, de la vue et de l'audition ou un syndrome dépressif** afin de pouvoir les prendre en charge rapidement et prévenir la perte d'autonomie qui intervient alors en cascade ; chacune de ces fonctions retentissant les unes sur les autres. Le programme ICOPE Monitor, va se déployer dans le monde entier avec des délégations de Singapour, du Canada, des Etats-Unis, de Chine, de Corée qui sont venues récemment à Toulouse pour former leurs équipes.

**N'HÉSITEZ PLUS ! Prenez Rendez-vous (30 minutes)** auprès de votre Espace seniors Lauragais, pour télécharger l'application, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation de manière accompagnée.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

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



Entrée gratuite

## SENIORS EN FORME Les clés du bien vieillir



JEUDI 1<sup>er</sup> JUIN 2023  
13H30 / 17H30



Hôtel du Département  
Salle GASTON DEFFERRE  
11000 CARCASSONNE

*Dépister les premiers signes de la fragilité des seniors de plus de 60 ans pour préserver l'autonomie, c'est ainsi tout l'enjeu de l'Organisation Mondiale de la Santé qui a identifié six fonctions essentielles pour lutter contre l'entrée dans la dépendance.*

**SENIORS EN FORME**, proposé par l'Espace Seniors et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Bassin Carcassonnais a pour objectif de permettre aux personnes de choisir des comportements favorables à leur santé et leur donner l'opportunité de réaliser un bilan complet pour rechercher les différents facteurs responsables de la fragilité.

- Un **théâtre – forum animé par la compagnie de théâtre « La Façon »** sera proposée aux aidants et aux seniors autour de la thématique du bien vieillir
- Des **stands de dépistage** pour faire le point sur sa santé auprès des différents professionnels autour d'ateliers flash sur **l'audition, la cognition, le bien-être psychique, la nutrition, la mobilité et la vision**

**JEUDI 1 JUIN – 13H30 à 17H**

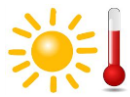
Hôtel du Département – Salle Gaston Defferre – Allée Raymond Courrière – CARCASSONNE

Inscription et renseignements auprès de l'Espace Seniors du Carcassonnais au 04 68 11 35 40 ou [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)

RENSEIGNEMENTS :  
ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS  
TÉL : 04 68 11 35 40

+ D'INFOS SUR AUDE.FR





## PLAN CANICULE, PENSEZ À VOUS INSCRIRE !

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès du Centre Communal ou Intercommunal d'Action Sociale (CCAS/CIAS) dont vous dépendez afin d'être inscrit dans le registre des personnes vulnérables.

En prévision de périodes particulièrement difficiles (fortes intempéries, fortes chaleurs, épidémies, ...), un registre est tenu afin de localiser au mieux les personnes les plus vulnérables que ce soit par leur âge, leur handicap, ou leur isolement pour permettre, en cas de nécessité, l'intervention des services sanitaires et sociaux dans les meilleures conditions auprès de ces personnes (loi du 30 juin 2004 relative à l'autonomie des personnes âgées et handicapées).

**L'inscription est gratuite, volontaire** et peut s'effectuer tout au long de l'année. Les données recueillies ont pour seul objet le plan d'alerte et d'urgence départemental. Elles sont destinées à l'usage exclusif du CCAS et du Préfet à sa demande.



## LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

**RANDONNEUR AGUERRI OU OCCASIONNEL**, l'Aude est un paradis pour les marcheurs. Découvrez des centaines de kilomètres de sentiers balisés, sans difficultés techniques majeures. Vous avez simplement envie de flâner ? Vous pratiquez plutôt la marche sportive ? Vous cherchez à observer la faune et la flore ? Vous souhaitez partir à la découverte du patrimoine architectural du Département... C'est parti ! **LE LAURAGAIS**, longtemps appelé pays de cocagne, possède un patrimoine remarquable. Il vous entraînera dans la cité médiévale de Fanjeaux, dans l'Abbaye de Saint Papoul, le long du canal du midi et vous révélera tout un réseau de bastides, de châteaux et de moulins...

La brochure est disponible à l'Antenne du Département – 49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY



## BIEN-VIVRE

### LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

**Le DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé. Vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



## Le PLAISIR de LIRE

### LES SILENCES D'OGLIANO D'ELENA PIACENTINI

05/01/2022 - Editeur : Actes Sud

La fête bat son plein à la Villa rose pour la célébration de fin d'études de Raffaele, héritier de la riche famille des Delezio. Tout le village est réuni pour l'occasion : le baron Delezio bien sûr ; sa femme, la jeune et divine Tessa, vers laquelle tous les regards sont tournés ; César, ancien carabinier devenu bijoutier, qui est comme un père pour le jeune Libero ; et bien d'autres. Pourtant les festivités sont interrompues par un drame. Au petit matin, les événements s'enchaînent. Ils conduisent Libero sur les hauteurs de l'Argentu au péril de sa vie.

Situé au cœur d'un Sud imaginaire, aux lourds secrets transmis de génération en génération, "Les Silences d'Ogliano" est un roman d'aventures autour de l'accession à l'âge adulte et des bouleversements que ce passage induit. Un roman sur l'injustice d'être né dans un clan plutôt qu'un autre – de faire partie d'une classe, d'une lignée plutôt qu'une autre – et sur la volonté de changer le monde. L'ensemble forme une fresque humaine, une mosaïque de personnages qui se sont tus trop longtemps sous l'omerta de leur famille et de leurs origines. Placée sous le haut patronage de l'"Antigone" de Sophocle, voici donc l'histoire d'Ogliano et de toutes celles et ceux qui en composent les murs, les hauts plateaux, les cimetières, les grottes, la grandeur.





# Spécial Aidants !

**Actualité !**

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.



## BALADE CONTÉE : UNE SORTIE NATURE POUR UN PEU DE RÉPIT

Les services Environnement & Prévention/Espaces Seniors du Département de l'Aude proposent aux **AIDANTS/AIDÉS** de se retrouver dans un moment de détente à travers la découverte d'un **ESPACE NATUREL** à **VILLENEUVE LA COMPTAL**. Les associations du **Moulin de la Pomelle & Nature en Jeux** guideront cette sortie, pour vous faire découvrir la faune et la flore du site visité & partager son histoire particulière.

### « DE MOULIN EN MOULIN, DE PLANTE EN PLANTE »

*Découvrez l'histoire et le travail de restauration sur ce moulin ... à eau, bien rare dans notre Lauragais aride, et pour les plus en forme, montez jusqu'au moulin à vent pour écouter l'histoire du meunier. Pour les plus réticents à marcher, fabriquez des soins à base de plantes à l'ombre des arbres au bord de la Pomelle. Concluons l'activité autour d'un goûter buissonnier et d'un temps d'échanges !*

#### ☐ JEUDI 8 JUIN de 14H à 17H

RDV à l'Espace Seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque à Castelnaudary  
Covoiturage organisé pour se rendre sur le site RDV au moulin de la Pomelle, accès possible en voiture jusqu'au site de départ et à mi-chemin de la balade – Des sièges pliants seront fournis en cas de besoin sur le parcours.

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au **04.68.23.71.90**

**BALADE GUIDÉE**  
AIDANTS / AIDÉS  
UNE SORTIE POUR UN PEU DE RÉPIT !  
VILLENEUVE  
LA COMPTAL



JEUDI 08 JUIN

14h00 – 17h00

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :  
04.68.23.71.90

Covoiturage organisé pour  
se rendre sur le site  
(à signaler lors de la réservation)

ESPACE SENIORS  
du Lauragais  
estauragais-aude.fr



## LA PAUSE AIDANT(E)S

### PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

*Qu'est ce que ça fait du bien de s'amuser !* Pris par un quotidien bien rempli, nous avons tendance à l'oublier... Heureusement, pour notre prochaine pause aidant(e), Sabine LARROUDE, chargée de suivi des proches aidants, **vous propose de se retrouver pour se détendre et prendre un peu de bon temps autour de jeux de société.**

#### ☐ MARDI 13 JUIN & MARDI 11 JUILLET de 9H30 à 11H

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY



LA PAUSE AIDANT(E)

LE 2EME MARDI DE CHAQUE MOIS

PAPOTAGE & PARTAGE  
1100 SALLE PASTEL  
49 RUE DE  
DUNKERQUE  
CASTELNAUDARY



## VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

### RECIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue

Laisser une trace, de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

#### ☐ MARDI 20 JUIN & MARDI 18 JUILLET de 14H30 à 16H30

**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY



## UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

### GROUPE DE PAROLES / Meriyem Nouri, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

#### ☐ MARDI 4 JUILLET de 14H30 à 16H30

**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY



## ATELIER INFORMATIF : LES MESURES DE PROTECTION

**Votre proche aidé est en difficulté pour gérer son courrier, ses démarches administratives, son budget ou son suivi bancaire et vous l'aidez pour cela ?**

**Vous-même souhaitez anticiper une difficulté à pourvoir à vos intérêts ?**

Des mesures de protections juridiques et administratives existent afin de vous permettre d'agir pour un proche en étant reconnu légalement, ou bien de désigner par avance la personne qui vous représenterez en cas d'empêchement.

L'Espace Seniors du lauragais vous propose **une réunion d'information** sur le thème de la protection juridique des majeurs vulnérables. Les différents dispositifs vous y seront présentés par Sabine LARROUDE, chargée de suivi des aidants familiaux :

- **Le mandat de protection future**
- **La personne de confiance**
- **Les directives anticipées**
- **Curatelle et tutelle**
- **L'habilitation familiale**

☐ **JEUDI 06 JUILLET de 14H à 16H**

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

**Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90**



## CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

### REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En été, nous avons le goût d'assiettes colorées, de décors aux couleurs éclatantes et de vêtements aux teintes vives. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer les couleurs de l'été autour d'un moment convivial en partageant un pique-nique estival !

☐ **MARDI 1 AOUT de 12H à 14H30**

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY



## FORUM MDPH : la RÉPONSE ACCOMPAGNÉE POUR TOUS



### LE DISPOSITIF « RÉPONSE ACCOMPAGNÉE POUR TOUS » (RAT)

fait suite au rapport « Zéro sans solution » rédigé par Denis Piveteau ; il est acté dans l'article 89 de la Loi de modernisation du système de santé, votée le 26 janvier 2016.

Cette manifestation, co-construite avec des proches aidants, professionnels médico-sociaux, associations, institutionnels et personnes en situation de handicap, sera l'occasion pour chacun d'exprimer ses besoins.

☐ **RDV le JEUDI 9 JUIN – 9H/17H**

Hôtel du Département - CARCASSONNE

**Inscriptions :** [mdph.aude.fr/inscription-forum-rat](http://mdph.aude.fr/inscription-forum-rat)

**Pour plus de renseignements,** posez vos questions par mail à [mdphinfo@aude.fr](mailto:mdphinfo@aude.fr)

9h00

ACCUEIL CAFÉ PAR L'ESAT LES CÈDRES DE BRAM

9h30

OUVERTURE DU FORUM par M<sup>me</sup> Hélène SANDRAGNÉ, présidente du Département de l'Aude et présidente du GIP\* - MDPH. \* Groupement d'Intérêt Public

9h45

INTRODUCTION par M<sup>me</sup> Catherine ROUMAGNAC, directrice du GIP - MDPH, M. Bernard SIDOBRE, vice-président de la CDAPH\* et M. Stéphane DELPRAT, aidant familial. \* Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées

10h00

ÉCHANGES SUR LA BASE DE L'INTERVIEW DE M. DENIS PIVETEAU et illustrations par des exemples locaux.

13h30

OUVERTURE DES ATELIERS DE TRAVAIL par M<sup>me</sup> Françoise NAVARRO-ESTALLE, présidente de la CDAPH et son vice-président M. Bernard SIDOBRE.

15h30

RESTITUTION EN RÉUNION PLÉNIÈRE.

17h00

CLÔTURE DU FORUM par M<sup>me</sup> Séverine ROGER-MATEILLE, vice-présidente en charge de l'Autonomie au Département.

### Détail des ateliers de travail :

#### ATELIER 1

Comment développer la communication autour du handicap et renforcer le pouvoir d'agir des personnes ?

#### ATELIER 2

Quels nouveaux parcours de vie pour demain ?

#### ATELIER 3

Quels moyens pour favoriser une scolarisation adaptée ?

#### ATELIER 4

Comment soutenir les aidants d'une personne en situation de handicap ?

#### ATELIER 5

Comment faciliter l'accès aux soins et adapter la prise en charge ?

#### ATELIER 6

Quels moyens pour favoriser et maintenir une insertion professionnelle adaptée ?

#### ATELIER 7

Comment anticiper les périodes de changement pour un parcours sans rupture ?

### Inscription avant le 7 juin :

**SUR LE SITE DE LA MDPH**  
[mdph.aude.fr/inscription-forum-rat](http://mdph.aude.fr/inscription-forum-rat)



Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimerie départementale