

# Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

## Actualité !

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



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

### CASTELNAUDARY

#### LA MALLE D'AVENTURE

MARDI 27 FEVRIER / 15H À 16H

**CONFÉRENCE SUR MONTAUBAN** : Savez-vous d'où vient l'histoire des 400 coups ? Connaissez-vous l'« or rouge du Quercy » ? Bien d'autres histoires et anecdotes pendant cette conférence...

MARDI 19 MARS / 15H À 16H

**CONFÉRENCE SUR OLYMPE DE GOUGES** : autrice de la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne. Découvrez le parcours et les combats de cette illustre personnalité d'Occitanie.

**Inscription** : Résidence Autonomie Pierre Estève au

**04.68.23.75.40**

**Lieu** : Résidence Autonomie Pierre Estève - 34 rue du Général Laperrine - 11400 CASTELNAUDARY

### CASTELNAUDARY

#### TRAINING'BAG

LUNDI 26 FEVRIER / 14H30 à 17H

**RÉUNION D'INFORMATION / MA VIE**

Présentation et échanges autour du « sport santé : activité physique et NUTRITION » suivi d'une séance de démonstration avec le matériel innovant aquafitbag.

LUNDI 4 & 8 MARS / 13h30 à 16h30

**RDV 1h/personne SANTE & NUTRITION** : Bilan individuel en Activité Physique et Alimentation

Les LUNDIS 11 MARS au 24 JUIN INCLUS / 15H15 à 16H45

**14 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**

Les VENDREDIS 5 AVRIL et 31 MAI / 14H à 17H

**SÉANCES « NUTRITION » / Marion Smith**

**Inscription** : Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

**Lieu** : Résidence "Sainte Catherine" et "le Périé" à Castelnaudary - Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

Des ateliers financés par la **Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois** visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

### LAURABUC

#### SANTÉ VOUS BIEN !

MARDI 6 FEVRIER / 10H à 12H

« Clés d'une retraite en santé : Activité Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

**CONFERENCE / MA VIE**

Les MARDIS 13/02 au 28/05 / 14H à 15H

**15 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE**

Les JEUDIS 1 & 22 MARS / 10H à 12H & VENDREDI 19 AVRIL / 9H à 12H

**3 SÉANCES NUTRITION / Marion Smith, Diététicienne**

**Inscription** : Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

**Lieu** : Salle polyvalente Jean Pierre ROQUES - rue du Boulodrome – 11400 LAURABUC

**Nouvelle  
date**

## RDV ASSECO : 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 **LES CONTRATS liés aux fournisseurs en EAU, ELECTRICITE, GAZ ou TELEPHONIE**. Comprendre le fonctionnement d'un compteur LINKY ou GASPAS, information sur le CHEQUE ENERGIE.

**MERCREDI 14 FEVRIER de 9H30 à 11H30**

**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**



**JEUDI 8 FEVRIER ou JEUDI 22 FEVRIER DE 9H30 À 11H30 :**

**LES COULISSES DE GOOGLE CHROME OU COMMENT SE FAMILIARISER AVEC LES PARAMÈTRES DE SON NAVIGATEUR ?**

Aussi « serviable » soit-il et facile d'utilisation, **GOOGLE** vous donne accès à toutes vos informations et contenus préférés mais savez-vous ce qui se cache dans les coulisses de votre navigateur ? Comment paramétrer son moteur de recherche préféré, retrouver un mot de passe enregistré et bien plus encore !

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

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

Pour toutes les questions autour de **l'usage du numérique**, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

☐ **JEUDI 8 FEVRIER et/ou JEUDI 22 FEVRIER de 13H30 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**

## DÉCOUVRIR LA MÉDIATHÈQUE LA NUIT, C'EST TOUTE UNE AVENTURE !

Dans la jungle touffue des collections, on embarquera dans des histoires rocambolesques et on se hasardera à la découverte de jeux. On se risquera aussi à y explorer des coins et recoins cachés ... et peut-être même qu'on y chantera ?! Pour les plus petits, l'aventure se fait bien à l'abri dans des cocons douillets où écouter des histoires, jouer, découvrir tapis lecture, kamishibais et livres trésors qui se déploient. Pour les plus courageux qui n'ont pas peur d'avancer dans la nuit, on poursuit avec un programme de cinéma à choisir ensemble.

☐ **RDV SAMEDI 10 FEVRIER**

- ✓ 18H30 Des jeux et des histoires pour tous, dès le premier âge
- ✓ 20h00 Auberge espagnole
- ✓ 21h00 Seconde manche pour les plus grands
- ✓ 23h00 DU CINÉMA POUR LES COUCHE-TARD

**Lieu :** Médiathèque Georges Canguilhem - 8 rue du Commandant Raynal  
11400 CASTELNAUDARY



## BIEN-VIVRE

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

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interactions sociales... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est pourtant un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.



*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.*

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 pour reprendre confiance en vous.

Cet accompagnement sera assuré par **Elodie Hummel, psychologue**, qui remplace Meriyem Nouri pendant son absence temporaire.

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

## PERMETTRE UN ACCÈS AUX SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ET À FAIBLES REVENUS

Sur les années 2016 à 2022, un dispositif de prise en charge des transports pour se rendre à une consultation chez un dentiste ou un médecin spécialiste a été expérimenté sur le canton de la Haute Vallée de l'Aude. Il ciblait les seniors isolés et disposant de faibles ressources. Ce dispositif a fait l'objet d'un conventionnement entre la **CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM) DE L'AUDE, LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA) GRAND SUD ET LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE** et s'ouvre désormais **au territoire du LAURAGAIS** :

### ➤ 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 un des cantons de La Malepère à la Montagne Noire - Bassin chaurien - La piège au Razès
- Je dispose de ressources modestes

### ➤ IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors ou au CIAS (prochainement) de mon canton, 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 Lauragais : 04 68 23 71 90**



## HABITAT & SÉCURITÉ



### MA PRIME ADAPT : L'AIDE POUR ADAPTER LE LOGEMENT

Ma Prime Adapt' est la nouvelle aide en faveur de l'adaptation des logements au vieillissement. A compter du 1er janvier 2024, MaPrimeAdapt' devient l'aide à la pierre unique sur tout le territoire y compris les départements et régions d'Outre-Mer, en lieu et place des aides actuelles de l'Anah, de la CNAV et du Crédit d'impôt.

Son objectif est **DE FACILITER LA RÉALISATION DE TRAVAUX D'AUTONOMIE** permettant, aux personnes qui le souhaitent, de pouvoir rester dans leur domicile le plus longtemps possible et en toute sécurité.

Cette aide concerne **les personnes de plus de 60 ans en situation de handicap, les personnes de 70 ans et plus, sans condition de perte d'autonomie, propriétaire occupant de leur logement ou locataire dans le parc privé**. En fonction des ressources du bénéficiaire, elle peut financer 50% ou 70% du montant des travaux d'adaptation.

Le recours à un accompagnateur dit « AMO » (Assistant à Maîtrise d'Ouvrage) est obligatoire, Il réalise un diagnostic de vos besoins, construit un projet de travaux adapté, aide à monter votre dossier pour mobiliser les aides financières et vous accompagne tout au long de votre projet.

*MaPrimeAdapt' est cumulable avec les aides locales et les aides à la rénovation énergétique.*

### Des critères d'éligibilité simples



Personnes âgées de plus de 70 ans sans condition de GIR



Résidence principale sans condition d'ancienneté



Personnes âgées de 60-69 ans (GIR 1 à 6)



Propriétaire occupant ou locataire du parc privé



Personnes en situation de handicap sans condition d'âge



Sous condition de ressources (revenus modestes et très modestes)



#### Adaptation de la salle de bain

- Installation d'une douche de plain-pied en remplacement d'une baignoire ou d'une douche non adaptée
- Rehausse des toilettes
- Pose de carrelage ou revêtement antidérapant
- Mise en place d'un lavabo adapté
- Pose de barres d'appui et mains courantes



#### Accessibilité du logement

- Création d'une rampe d'accès
- Installation d'un monte escalier
- Installation d'un ascenseur
- Installation d'un monte-personne ou plate-forme élévatrice
- Amélioration de la circulation intérieure - Élargissement de passages
- Aménagement d'une pièce



#### Autres travaux y compris extérieurs

- Création d'une pièce supplémentaire
- Création d'une unité de vie
- Installation de meubles pour personnes à mobilité réduite
- Élargissement ou aménagement de parking
- Aménagement du cheminement extérieur
- Installation de volets roulants électriques
- Motorisation de volets roulants
- Autonomie/adaptation : autres choix

**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 8h15-12h - 09 61 66 92 65**

# Spécial Aidants !

Actualité !

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



## Auprès de votre Espace Seniors

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE 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 Lauragais / Meriyem Nouri, psychologue remplacée par Elodie Hummel, psychologue le temps de sa pause temporaire.**

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



### UN ESPACE DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES

#### GRUPE DE PAROLES / Elodie Hummel psychologue

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

**MARDI 6 FEVRIER 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



### UN ATELIER INFORMATIF : LES AIDES AU DOMICILE

Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

- Présentation des différents types d'aides** qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).
- Informations concernant le financement de ces aides** : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place.
- Informations et échanges sur les **aides spécifiquement à destination des proches aidants.**

**JEUDI 29 FEVRIER 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

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**POINT INFO SUR : LES AIDES A DOMICILE**

**JEUDI 29 FEVRIER 14H30 / 16H30**

- ✓ Présentation des différents types d'aides qui peuvent faciliter le maintien au domicile de votre proche dès lors que sa santé impacte sa vie quotidienne (aides humaines pour l'entretien ou la toilette, aides matérielles pour se déplacer, aménagement d'une douche, etc...).
- ✓ Informations concernant le financement de ces aides : qui peut en bénéficier ? Sous quelles conditions ? Quelle est la marche à suivre pour les solliciter et les mettre en place.
- ✓ Informations et échanges sur les aides spécifiquement à destination des proches aidants.

Un atelier informatif animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL  
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :  
Espace Seniors du Lauragais  
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : eslauragais@aude.fr  
+ D'INFOS SUR AUDE.FR



## Le PLAISIR de LIRE

**GUIDE DE SURVIE DES PROCHES AIDANTS - Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser !**  
Michelle Arcand (Auteur) - Lorraine Brissette (Auteur) - Paru le 19 mai 2022 - Guide (broché)

Vous pouvez prendre soin d'un proche tout en conservant votre énergie. En France, entre 40 % et 60 % de la population assume un rôle d'aidance de façon plus ou moins intensive. Et ces personnes risquent l'épuisement. En effet, être proche aidant n'est pas de tout repos ! Comme point de départ de leur réflexion, les autrices se sont posé la question suivante : comment une personne peut-elle s'engager dans ce rôle sans aller jusqu'au bout de ses forces ? S'appuyant sur leur longue expérience clinique de travailleuse sociale et de psychologue, elles proposent dans ce livre une démarche simple et structurée. Y sont traitées toutes les facettes : les étapes inéluctables de ce rôle, les prises de conscience nécessaires, les attentes bien normales, les façons de conserver sa santé, la fonction de la famille, l'apport des soins extérieurs... Cet ouvrage a le mérite de dépasser largement la description des difficultés et offre aux aidants naturels toutes sortes de réflexions et de moyens pour qu'ils puissent poursuivre leur aide, tout en gardant leur énergie et leur vie.



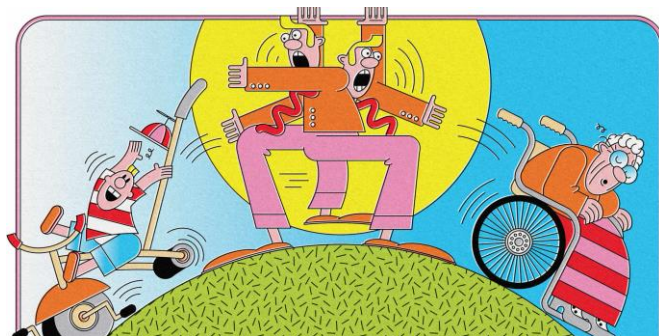
L'ASP-AUDE organise un ciné-débat sur le thème de la Fin de Vie-Soins palliatifs. Cette projection sera suivie d'un débat sur la fin de vie et les soins palliatifs en présence du Dr Rohart, du Centre Hospitalier de Castelnaudary et d'un bénévole de l'association. Cet événement est ouvert à tous.

▣ RDV JEUDI 1 FÉVRIER - À 20H - Tarif 6€  
VEO CINÉMA - 31 Bd Général Lapasset - 11400  
CASTELNAUDARY



## « LA GÉNÉRATION SANDWICH » : TIRAILLÉE ENTRE SES ENFANTS ET SES PARENTS ÂGÉS

Ils sont quarantenaires ou quinquagénaires, s'occupent de leurs enfants mais aussi de leurs parents âgés et dépendants. Ils font partie de ce que l'on surnomme la « génération sandwich ». Dans ce podcast, vous entendrez leurs témoignages, ainsi que l'éclairage de la journaliste Célia Laborie, qui a travaillé sur le sujet.



Un épisode de Cyrielle Bedu. Réalisation et musique du générique : Amandine Robillard. Présentation et rédaction en chef : Morgane Tual. Dans cet épisode : interviews de Nadège Brunel et de Myriem Guilbert.

<https://podcasts.lemonde.fr/lheure-du-monde/202305250000-la-generation-sandwich-tiraillee-entre-ses-enfants-et-ses-pa>



## PAROLES AIDANTS/AIDÉS

### DES PROJETS, DE L'AUDACE, DE L'HARMONIE !

Vous voici dans la 1ère saison du podcast dédié à la parole des aidants et des aidés. On estime à près de 10 millions le nombre d'aidants en France qui accompagnent quotidiennement un membre de leur famille ou un proche.

En 10 épisodes, en 10 rencontres, chaque situation singulière, chaque émotion, chaque agacement, brosse un portrait impressionniste de leur vécu, vécu que nous serons nombreux à partager un jour.

Le **PODCAST PAROLES AIDANTS/AIDÉS**, co-produit par le SIAFF de l'Aude, radio animée par Philippe Kern - journaliste, créateur d'événements participatifs - a permis de capter les témoignages précieux des personnes aidées et aidantes. Vous pouvez écouter ici ces témoignages et les partager généreusement sur vos réseaux sociaux est désormais disponible sur toutes les plateformes de diffusion possibles.



Plus d'informations sur <https://podcast.ausha.co/paroles-aidants-aides>

radio éphémère





Destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, à leurs familles et à toutes les personnes se posant des questions sur cette maladie, l'Association France Alzheimer AUDE forme, informe, oriente, soutient...et propose des ateliers pour vous accompagner :

**ATELIER MEDIATION ARTISTIQUE AIDÉS - AIDANTS**  
SAMEDIS 3/02, 2/03, 6/04, 4/05, 1/06 & 6/07 / 10H30 à 12H30

**5 RENCONTRES** / Association France Aude Alzheimer  
Musique, peinture, théâtre ou photographie adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées favorisant l'expression des capacités préservées & la créativité.

Animées par : Laure Nghiem & Katia Vassal

**Inscription** : Association FAA au 06 64 20 63 72

**Lieu** : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY

**FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX**  
VENDREDIS 1, 8, 15 & 29 MARS / 9H à 11H45  
VENDREDI 22 MARS / 14H à 16H45

**5 SEANCES** / Association France Aude Alzheimer

Module 1 – Connaître la maladie d'Alzheimer

Module 2 – Communiquer et comprendre

Module 3 – Accompagner au quotidien

Module 4 – S'informer sur les aides possibles

Module 5 – Être l'aidant familial

Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot

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

**Lieu** : Maison des Associations - 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus de renseignements, contactez l'équipe du Lauragais :

Michèle NICOT (Responsable Lauragais) au 06 83 12 96 18, Marie Paule LABITTE (Bénévole) au 06 89 04 37 46,

Michèle CONDOURET (Géronto-psychologue) au 06 51 86 43 11

## AIDANTS : les principales mesures de la stratégie 2023-2027

À l'occasion de la **journée nationale des aidants**, la ministre des Solidarités et des Familles et la ministre déléguée chargée des Personnes handicapées ont présenté en octobre dernier la **stratégie de mobilisation et de soutien pour les aidants 2023-2027**. **Agir pour les aidants** repose sur **six engagements** :

1. Un **plan de développement du répit** : 15 jours de répit par an à domicile ou en établissement pour les aidants les plus concernés avec 6 000 nouvelles places de répit, permettant d'atteindre 40 000 places d'ici 2027 ;
2. La création dans tous les départements d'**un interlocuteur unique pour les aidants** ;
3. Le **renforcement des nouveaux droits** créés dans le précédent quinquennat comme le congé proche aidant avec des droits rechargeables ;
4. L'**ouverture de la validation d'acquis d'expérience (VAE)** aux proches aidants ;
5. Un **plan de repérage massif des aidants** ;
6. L'**amélioration de l'accès aux bourses** pour les étudiants aidants.

La stratégie 2020-2022 était la première politique publique nationale et interministérielle spécifiquement prévue pour les proches aidants. Trois ans plus tard, leurs droits sont élargis : notamment l'allocation journalière de proche aidant pourra être demandée à plusieurs reprises, et l'assurance vieillesse aidants, qui permet à tous les aidants de valider des trimestres sur des périodes non travaillées ou à temps partiel.

[Dossier de presse  
Stratégie des aidants  
2023-2027  
\(solidarites.gouv.fr\)](https://solidarites.gouv.fr)

