

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE

Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace seniors du Département est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, sans obligation vaccinale, mais un seul accompagnant sera autorisé. Le port du masque et l'application de gestes barrières restent d'actualité.

En ce début d'année, de nouveaux ateliers sont organisés dans le respect des règles sanitaires en vigueur, une inscription préalable ainsi que la présentation d'un passe vaccinal sont nécessaires

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CFPPA



DOUZENS

Génération 11- module perfectionnement

Ateliers informatique seniors

FEDERATION FAMILLES RURALES

Le Mardi de 14h à 16h le 1^{er}, 8, 15, 22 février, et le 1^{er} mars

Inscription : en Mairie au 04 68 71 49 78

Lieu : 5 rue de la Mairie



LES ILHES

Santé vous bien!

JEUDI 17 FEVRIER 2022

CONFERENCE de 10h à 12h

Activité physique et alimentation : clés d'une avancée en âge en santé?

ASSOCIATION MA VIE vous propose 14 séances d'activité physique adapté et 3 séances sur le thème de la nutrition animées par une diététicienne

Inscription : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

Lieu : CDC - Salle du conseil communautaire



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CAP PREVENTION SENIORS



ARZENS

MOOV UP

ASSOCIATION MA VIE

24 séances d'activités physiques adaptées

Du 8 février au 20 mai

Le mardi de 15h30 à 16h30 et le jeudi de 14h à 15h

3 ateliers sur l'alimentation

Le 14/02 de 10h à 12h

Le 14/03 de 10h à 12h

Le 11/04 de 10h à 12h

Inscription : Marion Lauze 06 15 83 69 27

Lieu : Foyer – Place de l'Europe



COMIGNE

Génération 11

Ateliers informatique seniors

FEDERATION FAMILLES RURALES

Le Mardi de 10h à 12h le 1^{er}, 8, 15, 22 février, le 1^{er}, 8, 15, 22, 29 mars et le 5 avril

Inscription : en Mairie au 04 68 79 04 76

Lieu : salle du conseil municipal – rue de l'école

L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE

Vous êtes une personne âgée et vous avez besoin d'aide pour réaliser les actes du quotidien? Découvrez à quelles conditions l'allocation personnalisée d'autonomie peut vous être attribuée et comment en faire la demande.

#1 Qu'est-ce que l'allocation personnalisée d'autonomie et comment ça marche ?

L'allocation personnalisée d'autonomie est une prestation d'aide sociale destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie âgées de 60 ans et plus. Cette aide est versée par le Département de l'Aude.

Concrètement l'APA est une aide financière qui permet de payer en totalité ou en partie:
-les dépenses nécessaires liées à l'accomplissement des actes essentiels de la vie ou à une surveillance régulière (portage de repas, frais d'aide humaine, téléassistance, achat de matériel à usage unique) permettant que vous puissiez vivre chez vous.

#2 A qui s'adresser ?

Vous devez remplir le formulaire de demande d'allocation personnalisée d'autonomie. Il est disponible sur aude.fr ou dans votre espace seniors (ou tout autre point d'accueil)

Une fois rempli vous serez invité.e à joindre le formulaire et les justificatifs.

La demande est instruite par une équipe médico-sociale, pour l'APA à domicile, qui évaluera le degré de dépendance de la personne concernée et établira un plan d'aide si elle évaluée en GIR 1 à 4. L'aide peut être révisée en cas d'évolution de vos besoins.

#3 Le saviez-vous?

L'attribution de l'APA n'est pas soumise à des conditions de ressources. Celles-ci sont prises en compte uniquement pour le calcul de votre participation éventuelle. Cette prestation ne peut pas donner lieu à un recours sur succession ou donation.

#4 Pour l'APA à domicile

Vous avez le choix entre:

- le mode prestataire:** c'est un service d'aide à domicile qui emploie le salarié intervenant au domicile de la personne dépendante
- le mode mandataire:** c'est vous qui employez le salarié intervenant à domicile et qui définissez les relations de travail avec lui. Une structure mandataire vous accompagne dans vos démarches de recrutement/et ou administratives
- l'emploi direct:** c'est vous qui employez le salarié intervenant à domicile. Vous gérez toutes les formalités administratives (paiement, règlement des cotisations sociales)

#5 Le GIR C'est quoi ?

La grille nationale Aggir permet de mesurer le degré de perte d'autonomie du demandeur de l'Apa. Elle sert à déterminer si le demandeur a droit à l'APA et, s'il y a effectivement droit, le niveau d'aides dont il a besoin. Les degrés de perte d'autonomie sont classés en 6 Gir.

À chaque Gir correspond un niveau de besoins d'aides pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne.

TOUTE L'EQUIPE DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE

VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNEE 2022

Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de s'inscrire, de présenter un passe vaccinal et de respecter les gestes barrières.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L'Agenda

Toutes les activités sont GRATUITES



AIDE AUX AIDANTS

Dans le cadre du programme d'aide aux aidants, vous pouvez bénéficier d'entretiens individuels avec une psychologue, et/ou des travailleurs sociaux.

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



ESPACE DE RENCONTRE ART THERAPIE pour les aidants

Emilie SARDET, psychologue

Le vendredi 11 février de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les ateliers animés par France Alzheimer Aude



ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

*Les lundis 7 et 28 février
de 15h à 16h*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Perrine SAUMITOU, psychologue

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Evelyne BELZUNCES, Présidente et bénévole

Groupe 1

Le lundi 14 février de 10 h 30 à 12 h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

Le lundi 14 février de 13 h 30 à 15 h 15

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*

Groupe 3

Le lundi 14 février de 15 h 15 à 17 h

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*

Groupe 4

Les lundis 7 février et 28 février de 10 h 30 à 12 h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



MEDIATION ARTISTIQUE

Laure NGHIEM, psychologue

Et Marie-Paule LABITTE, bénévole

Le mercredi 16 février

de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

GROUPES DE PAROLE

Le jeudi 3 février

de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



Atelier animé par l'association France AVC



GRUPE DE PAROLE

Tess MARTIN, Présidente

Le jeudi 3 février de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Inscription obligatoire au **06 47 99 96 58**



Les après-midi détente de l'association « ALZHEIMER un autre regard »



HERMINIS

Les mardis 8 et 22 février
de 14h à 17h

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



RUSTIQUES

Les jeudis 3 et 17 février
de 14h à 17h.

Référente: Anne PINILLA **06 09 57 64 80**



ROUFFIAC D'AUDE

Les lundis 7 et 21 février
de 14h à 17h

Référente: Chantal GOUTAY **06 23 86 65 06**



CUXAC-CABARDES

Référente: Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**



Vivre dans une famille d'accueil

L'accueil à titre onéreux, par des particuliers, de personnes âgées ou adultes handicapées, constitue une réponse adaptée, aux personnes âgées ou handicapées qui ne désirent plus ou ne peuvent plus, en raison de leur perte d'autonomie ou de leur handicap, demeurer à leur domicile.

#1: L'accueil familial c'est quoi ?

L'accueil familial est un dispositif permettant à une personne âgée et/ou handicapée, d'être accueillie au domicile d'un **accueillant familial agréé par les services du Département**. Trois personnes maximum peuvent être accueillies au sein d'une même famille. (4 si sur les 4 personnes accueillies il y a un couple au sens juridique).

#2: Les avantages

L'accueil familial permet de bénéficier d'un **mode d'accueil intermédiaire** entre le maintien à domicile et l'hébergement collectif en établissement et de **répondre à des situations de prise en charge temporaire**, pendant les vacances des aidants, après une hospitalisation ou suite à un choix de vie ou sur un vrai choix de vie de façon permanente.

#3: Le saviez-vous ?

L'accueil familial à titre onéreux, de personnes âgées ou handicapées est un dispositif géré par le service **Action sociale PA-PH du département de l'Aude**. Il organise le **contrôle** de l'accueillant familial et le **suivi social et médico-social** de la personne accueillie. Une assistant(e) social(e) et une infirmière se rendent régulièrement au domicile de l'accueillant familial et vous accompagnent dès le début de l'accueil.

Pour être accueilli en famille d'accueil vous devez avoir plus de **60 ans** ou bénéficier d'une reconnaissance **Adulte Handicapé** délivrée par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Les personnes bénéficiant d'une orientation en MAS ou en FAM ne peuvent faire l'objet d'un accueil familial (*selon les articles L441-1 et L441-3 du Code de l'Action Sociale et des Familles*).

L'accueil familial peut être à temps **complet permanent, temporaire, séquentiel**, ou à **temps partiel** (accueil de jour).

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez contacter le service action sociale PA-PH les après-midi au 04 68 11 69 67