

L'équipe de l'Espace Seniors vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2025 !

Pour les personnes qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : escarcassonnais@aude.fr ou par téléphone au 04 68 11 35 40



Des actions de prévention pour renforcer son autonomie **moisenior** bien vieillir dans l'Aude

Renforcer l'autonomie : tel est le but des actions de prévention proposées aux seniors de plus de 60 ans et aux aidants. Ces activités permettent de prendre soin d'eux, rester en forme, favoriser la vie sociale, stimuler les fonctions cognitives, apprendre à mieux vivre chez soi pour préserver son autonomie et ainsi bien vieillir.

Renforcer l'autonomie des seniors est une volonté de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. La création des **Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA)** au niveau des départements a permis de mettre en place un programme d'actions favorisant le développement des activités de prévention et d'élargir le nombre de personnes en bénéficiant.

La **CFPPA** a pour objectif de coordonner dans chaque département les actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus et leurs financements. La réussite de la conférence des financeurs dans chaque territoire départemental résulte de l'engagement de l'ensemble des acteurs concernés par la prévention de la perte d'autonomie. Elle est une instance qui a pour mission d'identifier les besoins, les publics et les territoires à soutenir.

Les activités permettant de renforcer son autonomie peuvent être **individuelles** ou **collectives**.

Certaines concernent un individu : par exemple, **l'aménagement de son logement pour éviter les risques de chutes**.

Certaines actions sont collectives et permettent de rester en forme :

- les ateliers **cuisine** pour **veiller à son alimentation**,
- les ateliers **mémoire** pour entretenir ses facultés cognitives,
- les **activités physiques adaptées**, les ateliers équilibre pour **prévenir les chutes**,
- les soins esthétiques, les massages pour renforcer son **bien-être et l'estime de soi**,
- Les activités qui permettent de développer le **lien social**, comme les activités intergénérationnelles, les jeux de société collectifs,
- les ateliers **informatique** pour mieux maîtriser l'utilisation d'internet,
- l'engagement dans la vie locale: devenir **bénévole**,
- les ateliers **sécurité routière** pour continuer à **conduire** en toute sécurité...



Retrouvez tout le programme d'actions mis en œuvre et financé par la CFFPA de l'Aude dans les lettres d'information de votre Espace Seniors ou sur moisenior.aude.fr





CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »

Le vendredi de 9h -11h15 : Atelier de groupe
RDV individuel de 45 mn sur inscription pour vos démarches en ligne entre 11h15 et 16h30

☐ **Vendredi 10 janvier**

Matin : INTERNET: votre navigateur dans le détail :: gérer les cookies et faire son nettoyage numérique...

☐ **Vendredi 31 janvier**

Matin : Mails niveau 2 : envoyer des pièces jointes, recevoir, gérer ses contacts etc... Comprendre le stockage en ligne : drive, cloud, nuage ne font qu'un !

☐ **Vendredi 7 Février**

Matin : Téléchargements parlons-en : que ce soit une recette, un relevé comptable, une photo, tout savoir et mieux gérer ! Achats en ligne : parlons-en !

☐ **Vendredi 14 Février**

Matin : Découverte des réseaux sociaux , déplacer grâce à internet : transports et mobilité partagée (Mobil 'Aude, BlaBlaCar), train à 1 € Occitanie...

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



BERRIAC

Ateliers Santé: « Halte aux douleurs articulaires ! »
MFO vous invite à un cycle de 10 ateliers de prévention autour des douleurs articulaires animés par un enseignant en activité physique adaptée et une diététicienne-nutritionniste.

Le lundi de 15h à 17h

Janvier: 13,20,27

Février: 3 et 10

Mars: 3,10,17,24

Inscription : MFO au 05 31 48 11 55

Lieu : Salle Sainte Cécile – place de l'Eglise



CARCASSONNE

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

CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais

Un professionnel de santé vous propose un rendez-vous pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel.

RDV individuel de 9h à 12h – Durée : 30 à 45 minutes

Mardi 28 janvier

Mardi 25 février

Inscription : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



VILLENEUVE-MINERVOIS

Atelier informatique

FAMILLES RURALES vous propose un atelier numérique de 10 séances pour améliorer et acquérir de nouvelles connaissances en informatique.

Le jeudi de 9h à 12h

Janvier: 21,28,

Février: 4,11,18,25

Mars: 4,11,18,25

Inscription : Familles Rurales au 04 68 71 49 78

Lieu : Médiathèque – 6 impasse des loisirs



POMAS

Gymnastique Douce Chinoise

Eric AUGOYARD, FLEUR DE PRUNIER vous propose 12 séances de gymnastique douce chinoise d'une durée d'1h pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration.

Le mercredi de 10h à 11h15

Janvier: 8, 15, 22, 29

Février: 5, 12, 19,26

Mars: 5,12,19 et 26

Inscription : Eric AUGOYARD au 06 07 53 12 70 ou

fleurdeprunier@outlook.com

Lieu : Salle polyvalente chemin Lapeyrouse (D43)



LES ILHES

Coup de pouce connexion:

Atelier perfectionnement

MSA Services Grand Sud vous propose un atelier numérique de 8 séances pour améliorer et acquérir de nouvelles connaissances en informatique.

Le jeudi de 9h à 12h

Janvier: 16,23,30

Février: 6,13,20

Mars: 6 et 13

Inscription : MSA Services 04 68 11 77 33

Lieu : France Services –CDC –Route du Mas-Cabardès





SANTÉ MENTALE ET SENIORS



CONFERENCE ANIMÉE PAR CAMILLE MAGUERO-SENEGAS- Psychologue Clinicienne
« Je suis Senior et je suis content »

FICHE MÉMO par CAMILLE MAGUERO-SENEGAS- Psychologue Clinicienne

+ Séniors et changements : Petit Récap'

Changements physiques —————> Le corps subit des transformations Baisse de la mobilité, de la force musculaire et une plus grande vulnérabilité aux maladies.

Changements psychologiques et émotionnels —————> Redéfinition de l'identité ; impact sur l'image de soi (confiance en soi et estime de soi) ; acceptation du vieillissement et des changements ; gestion de la solitude ; sentiment d'une plus grande vulnérabilité. Anxiété.

Changements sociaux —————> Changer ses habitudes ; obligation d'accepter de nouveaux rôles et de se réinventer.

Changements financiers —————> Passage à de nouveaux revenus; planification successorale; réflexion sur la vie et sur ce qu'on va transmettre ou laisser.



Coin Lecture

“La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller - Vieillir sans être vieux” de Marie de Hennezel

Ce livre explore comment rester mentalement actif et positif en vieillissant, en abordant les aspects de la santé mentale, du bien-être et de la sérénité.

“Vieillir, un art de vivre” de Roger Pol Droit et Marie de Hennezel

Ce livre est un guide pour accepter et comprendre le vieillissement avec une vision plus philosophique. Les auteurs abordent aussi comment maintenir une santé mentale positive.

“La vieillesse n'est pas une maladie” de Michel Billé et Didier Martz.

Les auteurs démystifient le vieillissement en s'opposant à la vision négative de la vieillesse comme une simple dégradation. Ils parlent de la santé mentale, de l'importance du lien social et du respect de l'autonomie.

“Psychologie et psychopathologie de la personne âgée vieillissante” de Carole Fantini-Hauwel, Marie-Christine Gély-Nargeot, Stéphane Raffard



Inciter les personnes âgées à prendre soin d'elles et à prévenir toute perte d'autonomie pour rester vivre le plus longtemps possible à domicile, c'est la mission que s'est fixée l'association Facilit'Age, en allant à leur rencontre et en leur proposant des solutions en toute convivialité.

Les évaluations – ou bilans de prévention et d'autonomie – de Facilit'Age sont bien plus que des visites de courtoisie. La création de l'association, à l'initiative de la Fondation du Parmelan qui accompagne des personnes âgées à Annecy (Haute-Savoie) depuis 1874, repose en effet sur l'idée que Bien Vieillir, c'est d'abord ANTICIPER. D'où la volonté d'agir « en amont de la perte d'autonomie, en faisant de la prévention dans une logique « d'aller vers », résume Laurent Martin, médecin gériatre de l'équipe Facilit'Age qui comprend deux infirmières, deux coordinatrices sociales, des bénévoles et un responsable projet.

En 2023, 600 personnes de 75 ans et plus, invitées par leurs caisses de retraite, ont été visitées à domicile.

« Nous avons privilégié la rencontre, l'échange pour motiver les personnes. Nous ne venons pas pour étiqueter », explique Laurent Martin. « Il s'agit d'un tour d'horizon de la vie actuelle où l'on aborde plein de sujets, confirme Florence Roy, l'une des deux infirmières de Facilit'Age. Surveiller son poids ? Être à l'aise avec l'informatique ? Questionner la mobilité, le moral ? Nous expliquons ce qu'on peut mettre en place pour vivre en bonne santé et en sécurité à domicile. »

Un dispositif utile et apprécié

A l'issue de la visite de l'infirmière, une synthèse est rédigée, en reprenant les mots des personnes elles-mêmes et en y apposant les risques et les préconisations de l'équipe. Un suivi doublé d'un appel systématique un mois après la visite, pour mesurer ce que les personnes ont compris de l'intérêt d'une démarche de prévention et pour savoir aussi comment elles se sont appropriés les préconisations.

Depuis novembre 2024, l'association Facilit'âge, intervient sur le **département de l'Aude** et plus précisément où de nombreux retraités ont déjà retourné le bulletin d'inscription afin de bénéficier de visites de prévention à domicile. **Si vous êtes retraités du groupe AGRICA ou KLESIA, âgés de 75 ans ou plus et que vous souhaitez bénéficier de cette action, vous pouvez vous inscrire directement auprès de l'association Facilit'Age au 04 50 33 17 94 ou au 04 50 33 05 83 ou par mail à contact@facilit-age.org ou renseignements auprès de votre Espace Seniors: 04 68 11 35 40.**

TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ

➤ **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)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à 1 215€ pour 1 personne ou 1 822,5€ pour 2 personnes.



Aude



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 au 04 68 11 35 40

Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr ou auprès de votre Espace Seniors.



Un aidant sur deux en France s'ignore

Si le rôle des aidants est de mieux en mieux intégré par la société, il est encore trop souvent imperceptible, y compris pour les aidants eux-mêmes. L'objectif de cette campagne : sensibiliser à l'importance du rôle des aidants tout en leur facilitant l'accès à l'information et aux aides disponibles. Elle s'inscrit dans la stratégie de mobilisation et de soutien pour les aidants 2023-2027.

Une diversité de situations d'aide en France

En France : **1 personne sur 5 est aidante, soit 9,3 millions de Français.**

❑ Une grande partie de ces aidants assume cette responsabilité en parallèle de leur vie professionnelle et personnelle. Le rôle d'aidant peut être source de défis considérables : gestion du stress, épuisement physique et mental, isolement social...

❑ **1 aidant sur 2 ne se considère pas comme tel**

❑ **et 53 % des Français déclarent ne jamais avoir entendu parler de l'aide.**

La connaissance de ce rôle est pourtant une étape clé pour s'informer et faire appel aux accompagnements existants :

❑ On estime que **49 % des aidants souffrent de leur situation et de ses conséquences** : « C'est quand j'ai eu besoin d'aide que l'on m'a dit que j'étais aidant. Il faut tout de suite se tourner vers des professionnels, parce que c'est une situation difficile », déclare Jean-Michel, mari et aidant de son épouse Dominique.

❑ **Ce taux atteint 58 % pour les aidants actifs qui ont du mal à concilier toutes leurs obligations.** Les aides qu'ils peuvent mobiliser sont encore méconnues pour **6 aidants actifs sur 10**. Le rôle de l'entreprise est essentiel pour soutenir les salariés aidants. **Plus de 8 travailleurs sur 10 aimeraient que leur entreprise soit plus active** pour les aider.

Pour aider certaines personnes à s'identifier en tant qu'aidant, **le site aidant.gouv.fr rassemble des outils existants** (tests, questionnaires, autodiagnostic) pour détecter des situations d'aide et permettre une prise de conscience.



Les RENDEZ-VOUS AIDANTS:

Se former pour se préserver !

En partenariat avec différents professionnels de la gérontologie, l'Espace Seniors du Carcassonnais vous propose de participer à des ateliers **de sensibilisation, d'information et de formation** à destination des aidants pour vous accompagner dans votre quotidien auprès de vos proches !

ETRE AIDANT AU QUOTIDIEN

Mardi 28 janvier

14H-16H30: MARIANNE TAILLANDIER – Médecin Gériatre vous propose un échange autour du quotidien des aidants.

Comment se préserver lorsqu'on est aidant ? Echanges autour des problématiques du quotidien, les signes d'épuisement, le vieillissement...



GROUPE DE PAROLE

Animé par Dominique SZULZYNGER

Mardi 21 janvier à 14h30

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

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

FRANCE ALZHEIMER AUDE : pour les malades Alzheimer et maladies apparentées

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue
Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les jeudis 9/01 et 6/02 de 14h30 à 16h30

Perrine SAUMITOU, psychologue Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Le lundi 20/01 de 14h30 de 16h30



FORMATION des Aidants

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais
Les jeudis 16,23,30/01 et le 6/02 de 14h à 17h



ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente
Nicolas CHAPLAIN, psychologue
Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



Groupe 1

Les lundis 6/01 et 27/01 et 10/02 de 10h30 à 12h

Groupe 4

Les lundis 6/01 et 27/01 et 10/02 de 9h à 10h30

Intervenante **Perrine SAUMITOU**

Groupe 2

Les lundis 13 et 27/01 et le 10/02 de 13h30 à 15h15

Groupe 3

Les lundis 13 et 27/01 et le 10/02 de 15h15 à 17h

Intervenant **Nicolas CHAPLAIN**

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les mercredis 15/01 et 12/02 de 14h30 à 16h30



« 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.

CAUNES-MINERVOIS

SNOEZELLEN: formation assurée par line Berbizier représentante France de l'inventeur de la méthode Snoezelen

Janvier: 30 et 31 avec une 3^{ème} journée en 2025/2026 de 9h à 17h

Inscription: Elisabeth Brauer : 06 84 19 10 76
elisabeth.brauer3439@gmail.co

Lieu : Siège Social de l'association: 14, avenue de l'abbaye

Coût : 25 €



Les après-midis détente

CUXAC-CABARDES

Lieu : Foyer près de la mairie

Le mardi après-midi 14h - 17h

Cécile LABESCAT : **06 11 75 46 55**

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

HERMINIS

Lieu : Le Foyer du Hameau

Le mardi après-midi 14h - 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 - 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 - 17h

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

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

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