Janvier / Février 2023 – N° 19

Lettre d'information

ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée

L'Equipe de l'Espace seniors Moyenne et Haute Vallée vous présente ses Meilleurs Vœux pour cette nouvelle année !
Vous accueillir, vous informer, vous écouter, vous accompagner reste notre priorité.
De nouveaux ateliers sont en préparation pour cette nouvelle saison 2023.

La « Journée portes ouvertes » à la Maison du Département :

Ce ***20 octobre 2022***, la journée « ***Bien vieillir en vallée d'Aude*** » à la Maison du Département a connue un franc succès!

Retour en image

Agenda

Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | Aude

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Le programme « Senior Connecté » continue en partenariat avec **MSA SERVICES GRAND SUD.**
Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes comme aux personnes qui ont déjà utilisé un ordinateur. L'**ANIMATEUR NUMÉRIQUE** vous propose : des **ATELIERS COLLECTIFS à thème le matin et des RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS les après-midi** afin de vous accompagner dans les démarches, à **QUILLAN** et à **LIMOUX.**

Ateliers collectifs

msa SERVICES GRAND SUD

➢ à QUILLAN

Tous les 1er mercredis du mois

Utilisation de France Connect
Quelques soient vos revenus, effectuez vos démarches
QUILLAN : le Mercredi 4 janvier de 9h30 à 12h

Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur
QUILLAN : le Mercredi 1er février de 9h30 à 12h

Savoir gérer ses fichiers, les dossiers, utiliser l'explorateur de fichiers et la clé USB
QUILLAN : le Mercredi 1er mars de 9h30 à 12h

Inscription : 04 68 20 06 51
Lieu : Maison des Solidarités – Antenne de Quillan

Inscrivez-vous sur les RV individuels (env. 1 h) l'après-midi, aux mêmes dates entre 13h30 et 17h

➢ à LIMOUX

Tous les 2ème et 4ème mercredis du mois

Utilisation de France Connect
Quelques soient vos revenus, effectuez vos démarches
LIMOUX : le Mercredi 11 janvier de 9h30 à 12h

Evaluer où j'en suis des apprentissages et mes attentes …
LIMOUX : le Mercredi 25 janvier de 9h30 à 12h

Utilisation du smartphone, synchronisation tablette et ordinateur
LIMOUX : le Mercredi 8 février de 9h30 à 12h

Utilisation du smartphone, les applications de communication ludiques, de santé, de mobilité
LIMOUX : le Mercredi 22 février de 9h30 à 12

Inscription : 04 68 69 79 60
Lieu : Maison du Département – Av. A Chénier

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée
Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX
Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr

Agenda (suite)

PROGRAMME DE L'ASSOCIATION « CAP PRÉVENTION SENIORS » UNE STRUCTURE INTER-RÉGIMES DES CAISSES DE RETRAITES

LADERN SUR LAUQUET
«Un temps entr'aidant »
Mardi 3 janvier 2023 à partir de 14h30
CONFERENCE/ ATELIERS
Ludovic Berkenheier, enseignant de Yoga / Stéphanie Basto, infirmière DE spécialisée dans l'éducation-prévention santé et Nathalie Sanchez, danse art-thérapeute EMVC
Ateliers et conférences dédiés aux proches aidants (avec ou sans la personne aidée).
Mise en commun des compétences des intervenants dans le domaine du soin, de la pratique douce du yoga (pratique respiratoire ou du souffle, en position assise) et de la danse pour favoriser votre bien être quotidien.
Lieu : Complexe Christiane et Jean Guilaine

Inscription : 06 80 95 00 88

ESPERAZA / GINOLES
« Bien être et estime de soi »
ATELIERS SOPHROLOGIE/ *Marie-Annick REGOND*
8 séances
Qu'est-ce que le stress? Apprendre à le gérer!
Améliorer son sommeil, se projeter de manière positive…
Le mieux être, c'est moi !

ESPERAZA
Jeudi 5 janvier 2023 de 14h à 16h
Lieu : salle du Maroc – Espace Louis Alibert

GINOLES
Mardi 7 février 2023 de 14h à 16h
Lieu : salle des Fêtes

Inscription : Marie- Annick REGOND au 06 85 23 67 96

CAMPAGNE SUR AUDE / ESPERAZA
« Chanter, expression et plaisir d'être ensemble! »
ATELIERS CHANT/ *Eric BENNES*
Atelier animé par un Coach vocal musicien.
Eric vous propose de réveiller votre voix et votre corps!
(10 séances)

CAMPAGNE SUR AUDE
Lundi 9 janvier 2023 de 14 à 15h
Lieu : Salle des ainés – Allée du Foyer

ESPERAZA
Mercredi 11 janvier 2023 de 14 à 15h
Lieu : Salle du Bary – Centre culturel

Inscription : Eric BENNES au 06 82 25 13 36

ALET LES BAINS / PIEUSSE
«Moov'up »
ATELIERS / *Association Ma Vie*
Un programme d'activité physique adapté aux seniors ayant une maladie chronique ainsi qu'aux aidants.
- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 séances de « Gym Santé »
- Entrainement individuel sur step à domicile
- 2 ateliers collectifs en diététique

ALET LES BAINS
Tous les Lundis de 14 à 15h15
Lieu : Activité Physique Adaptée : Salle des Fêtes
13/01 et 10/02 de 10 à 12h
Ateliers Alimentation : Médiathèque

PIEUSSE
Tous les Lundis de 15h45 à 17h
Lieu : Activité Physique Adaptée Foyer Municipal
10/01 et 7/02 de 10 à 12h
Alimentation : salle P. Robert (mairie)

Informations : *MA VIE* au **06 15 83 69 27**

Mobilité

Vous recherchez **un moyen de transport**? **Vous êtes conducteur** et vous souhaitez partager votre trajet?
Un dispositif de covoiturage de proximité est mis en place par ***l'Association LA TRAME*** (Transition avec le Réseau Audois de la Mobilité Ecologique) **dans la Haute vallée de l'Aude et le Limouxin.**
Contact : 07 86 74 05 85
Courriel : contact@latrame.fr

Permanence à QUILLAN
Maison EPI
Mardi et jeudi de 9h à 17h
1, Bld Jean Bourrel - QUILLAN

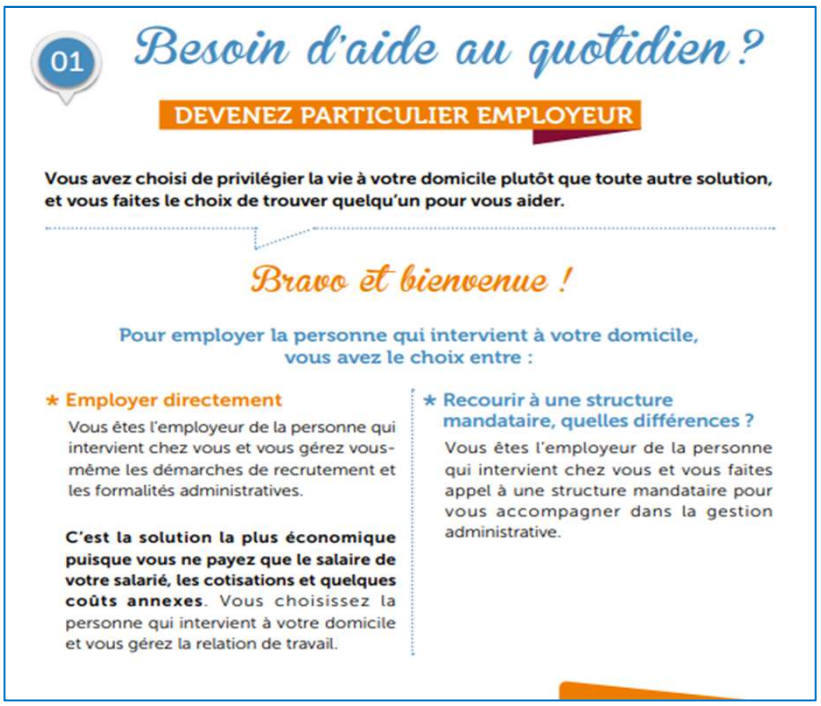
Permanence à LIMOUX
Tiers Lieu Aux Manettes
Mardi et jeudi de 9h à 17h
7, rue du Cougaing - LIMOUX

Adhérez à l'Association *LA TRAME* !

Pour tout complément d' information, contactez votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée au 04 68 69 79 60

Particulier Emploi

Le 17 novembre dernier l'espace seniors MHVA accueillait ***Joséphine MACARUELLA*** animatrice à ***PARTICULIER EMPLOI***
Lors de cet atelier, les participants ont pu être informés sur les démarches à accomplir pour devenir PARTICULIER EMPLOYEUR : … Combien ça coûte, comment recruter, le contrat de travail, les règles à respecter tout au long de la relation employeur /employé(e), la fin du contrat …



Guide disponible dans votre Espace seniors!

En signant une convention avec PARTICULIER EMPLOI, le département de l'Aude propose de vous informer et de vous accompagner dans les démarches dans ses Espaces Seniors : **Points relais Particulier emploi**
Contactez votre Espace seniors au 04 68 69 79 60

Défenseur des droits

Le 1er octobre 2021, le ***Défenseur des droits*** a publié une étude sur **«Les discriminations et les difficultés d'accès aux droits liées à l'âge avancée»** .
Cette étude s'inscrit dans le cadre d'une enquête téléphonique auprès de plus de 2500 personnes âgées de 65 ans ou plus vivant à domicile, ainsi qu'une enquête par entretien menée auprès de 15 aidants de personnes âgées en situation de perte d'autonomie. Les résultats ont montré une prise de conscience insuffisante des personnes âgées quant aux discriminations dont elles pourraient être victimes, en particulier celles liées à leur âge.

Concrètement cette brochure rappelle la définition d'une discrimination, le rôle du défenseur des droits, décrit les textes généraux et droits des personnes victimes de discriminations liées à la santé, à l'accès à des services publics ou privés, au logement, à la participation à la vie collective et citoyenne.

Victime ou témoin de discriminations ? Une question sur vos droits ? Contactez gratuitement le Défenseur des Droits :
Par téléphone au 09 69 39 00 00 du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30
Sur **defenseurdesdroits.fr/ « Comment obtenir des réponses ?»** ou dans **un point d'accueil**
Par **courrier gratuit**, sans affranchissement : **Défenseur des droits – Libre réponse 71120 – 75342 Paris Cedex 07**
Par le **formulaire en ligne** sur **defenseurdesdroits.fr / « Saisir le Défenseur des droits »**

Pour tout complément d' information, contactez votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée au 04 68 69 79 60

Téléassistance

Qu'est-ce que la téléassistance ?

La téléassistance est un dispositif permettant de sécuriser les personnes vivant seules chez elles. Un émetteur sert à contacter une plateforme téléphonique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Concrètement, vous appuyez sur un médaillon ou une montre que vous portez en permanence. Un service d'assistance répond à votre appel, vous rassure et prévient les personnes compétentes.

C'est pour vous si…

- Vous avez besoin d'assurance et d'une tranquillité d'esprit, que ce soit de jour comme de nuit
- Vous désirez rester à domicile, sans changer vos habitudes de vie
- Vous souhaitez disposer d'une présence téléphonique permanente
- Vous avez envie que vos proches bénéficient d'une tranquillité au quotidien
- Vous avez été hospitalisé et avez besoin de réconfort

Comment ça marche ?

Un système de téléassistance inclut un médaillon, un bracelet ou une montre. Il peut aussi comprendre un boîtier à clés, un détecteur de chutes, de mouvements et de fumée. L'alerte est également donnée si la personne est inconsciente.

Vous devez souscrire un abonnement auprès d'un organisme spécialisé dans l'installation d'une téléassistance : associations, entreprises, communes ou communautés de communes. Le coût varie selon les prestataires mais certaines caisses de retraite et communes proposent des tarifs réduits.

Vous pouvez demander la liste des organismes auprès de **votre Espace Seniors**

Quelles sont les aides financières possibles ?

Le paiement de la téléassistance peut être en partie pris en charge par différents organismes qui aident les seniors à vivre chez eux :

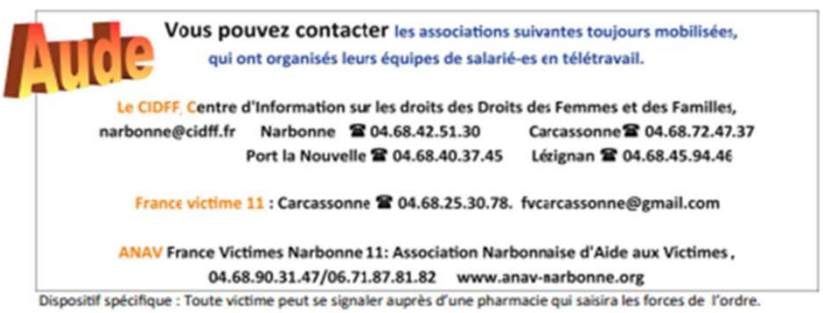
- Les caisses de retraite ou les mutuelles
- Le Département au titre de l'aide sociale pour les personnes âgées non dépendantes (ressources inférieures au minimum vieillesse majoré de 25%)
- Le Département au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie
- Le Département sur décision de la Maison Départementale des Personnes Handicapées.

A qui s'adresser ?

Contactez **votre Espace Seniors Moyenne et Haute Vallée au 04 68 69 79 60**

Cellule opérationnelle de repérage et de prise en charge de situations individuelles de Violences Conjugales

Dans la continuité de la mise en œuvre des actions du Grenelle des violences conjugales, la Préfecture de l'Aude a installé une **cellule dédiée à la prise en charge opérationnelle des victimes de violences conjugales.**
Cette cellule opérationnelle a principalement pour vocation de traiter les situations , pour lesquelles ont été identifiés des difficultés et des points de blocage (administratifs, juridiques, logement…)
Elle assure également le suivi d'un panel de victimes de violence



LES BIENFAITS DE LA VIE AFFECTIVE

Le 1er octobre à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, **L'ASSOCIATION des PETITS FRÈRES DES PAUVRES**, (qui lutte contre l'isolement des seniors) publie un nouveau rapport en lien avec la
« VIE AFFECTIVE, INTIME ET SEXUELLE DES PERSONNES ÂGÉES »

« Plus de dix millions de Français de plus de 60 ans vivent en couple », d'après l'étude menée par l'association Les **Petits Frères des Pauvres** ces derniers veulent démontrer qu'il s'agit d'un sujet normal, et veulent « changer notre regard sur la vieillesse ». L'association a donné la parole à plus de 1.500 Français de plus de 60 ans. « Les enseignements de cette étude inédite révèlent un décalage entre les représentations que la société véhicule sur les personnes âgées et la réalité qu'elles vivent ».

Dans son rapport, l'association publie dix enseignements, en voici les principaux:
L'amour n'a pas d'âge ! C'est bien ce que montrent les résultats de notre rapport avec 94 % des personnes âgées qui se déclarent être amoureuses de leur conjoint(e) dont 65 % se disent tout à fait amoureuses. D'ailleurs, 59 % des personnes âgées de 60 ans et plus vivent en couple, soit plus de 10 millions de personnes.

Une grande solitude après le décès du conjoint : Si 59% des personnes âgées de plus de 60 ans vivent en couple, sept millions sont seuls, et une sur deux depuis au moins dix ans. Les femmes sont plus concernées que les hommes. Deux raisons sont avancées par l'association : l'espérance de vie des femmes est supérieure à celle des hommes ; et les hommes âgés ont plus souvent un·e partenaire plus jeune.

Une personne âgée sur 2 a des relations intimes, et 91 % en sont satisfaites : Autre idée reçue : passé un certain âge, la vie affective et sexuelle n'existe plus. Pourtant, une personne âgée sur deux déclare avoir des relations intimes et 91 % en sont satisfaites.

Les Petits Frères des Pauvres d'Occitanie comptent 37 équipes de bénévoles qui accompagnent 1483 personnes âgées. Conscients que la lutte contre l'isolement et la solitude est un combat qui ne peut se mener seul, l'association fait tout pour développer et consolider au quotidien des collaborations étroites avec les partenaires médicosociaux et institutionnels de la région qui agissent à nos côtés. En 2021, plus d'une centaine de nouvelles personnes âgées isolées ont été accueillies dans l'association dont près de 30% ont été signalées par des partenaires médico-sociaux.

Rejoignez l'Equipe bénévole de QUILLAN !
Contact : 07 85 09 31 24
Maison des associations – Quai du Pouzadou à QUILLAN

CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON AUDOIS

JANVIER

FRUITS
Kaki, kiwi, **pomme**

LÉGUMES
Ail violet, betterave, brocoli, carotte, chou (de Bruxelles, frisé, rave), chou-fleur, courge (local), épinard, fenouil, **haricot lingot,** navet, **oignon,** panais, poireau, poirée, **pomme de terre,** radis, radis noir, salade (laitue, mâche, scarole, frisée), salsifis, **truffe (tuber melanosporum)**

AROMATES
Persil

POISSONS ET MOLLUSQUES
Crevette rose, dorade, huître, merlu, poulpe de roche, seiche, **truite**

VIANDES
Agneau, bœuf, mouton, **œuf, porc, volaille**

PRODUITS TRANSFORMÉS
Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

FÉVRIER

FRUITS
Kiwi, **pomme**

LÉGUMES
Ail violet, betterave, carotte, céleri branche, chou-fleur, chou (de Bruxelles, frisé, rave), courge, épinard, fenouil, **haricot lingot,** navet, panais, poireau, poirée, radis, radis noir, salade (laitue, mâche, scarole, frisée), salsifis, **truffe (tuber melanosporum)**

AROMATES
Persil

POISSONS ET MOLLUSQUES
Crevette rose, huître, merlu, poulpe de roche, seiche, sole, **truite**

VIANDES
Agneau, bœuf, mouton, **œuf, porc, volaille**

PRODUITS TRANSFORMÉS
Miel, plantes à parfum aromatiques et médicinales, produits à base de céréales, produits laitiers, fromage écu-écusson, produits transformés à base de fruits/légumes, jus de fruits, huile d'olive, produits truffés

Nouveau programme en direction des Aidants Familiaux

PROGRAMME DEPARTEMENTAL
UN SOUTIEN INDIVIDUALISE
Vous êtes AIDANT FAMILIAL : 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 Moyenne et Haute Vallée / *Camille CRABOL, psychologue*
ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / *Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE*

Camille CRABOL, psychologue
NOUVEAU ! Atelier « Sensimage »
A compter du mois de février 2023
Date à déterminer

Lieu : Maison du Département à LIMOUX
Maison EPI à **QUILLAN**

L'association France ALZHEIMER AUDE et le Collectif de partenaires de la Moyenne et haute vallée vous proposent :

DES ESPACES DE RENCONTRE ET D'ECHANGES
Association France Alzheimer Aude – Nicolas CHAPLAIN, psychologue
GROUPE DE PAROLE
1 mercredi par mois / 14H - 16H
Lieu : Maison du Département - **LIMOUX**

ATELIERS MOBILISATION RELAXATION– QI GONG
Association France Alzheimer Aude – Eric AUGOYARD
1 lundi par mois : 10 h – 12 h
Atelier de relaxation et gymnastique douce chinoise (Qi Gong)
Lieu : Maison du Département - **LIMOUX**

ATELIER MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ
Association France Alzheimer Aude – Nicolas CHAPLAIN, psychologue
1 vendredi par mois : 10 h – 12 h
Travailler les fonctions cognitives actuelles pour retrouver estime et confiance en soi / ***Nicolas CHAPLAIN***
Lieu : Maison du Département - **LIMOUX**

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à contacter votre Espace Seniors !

L'Association Alzheimer, un autre regard, vous propose ses

APRÈS-MIDI DÉTENTE
Lundi / 14H - 17H
Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – **LIMOUX**

Renseignement et inscription auprès des référentes :
***Chantal GOUTAY* : 06 23 86 65 06**
***Anne PINILLA* : 06 09 57 64 80**

Retour sur la « Rencontre Festive des Aidants Familiaux » à QUILLAN le 29 novembre 2022

Une journée très animée avec une participation très active des personnes présentes: aidants, familles, partenaires et les élèves des Lycée professionnel de QUILLAN et l'Institut Saint Joseph de LIMOUX !

Espace Seniors du Département de l'Aude
Moyenne et haute vallée
Maison du département - 32 bis avenue Chénier – 11300 LIMOUX
Tél. : 04 68 69 79 60 - mail : esmoyenneethautevallee@aude.fr