

### 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.

Dans cette lettre de nouveaux ateliers, afin de vous réserver le meilleur accueil, l'inscription pour participer y est toujours souhaitée.

## L'agenda

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

### CASTELNAUDARY

#### LES MATINALES DE LA NUTRITION – AIDANTS FAMILIAUX

Les SAMEDIS 1, 8 & 15 OCTOBRE / 9H30 à 12H

3 SÉANCES / *Hélène ROBIN*

Une série d'ateliers à destination des **aidants familiaux** pour mieux accompagner vos proches lors des repas animée par une diététicienne. Elle répondra aux questions : Comment proposer une alimentation adaptée, variée et équilibrée à ses proches? Savoir adapter l'alimentation à un régime spécifique. Dépister les premiers signes de dénutrition et de déshydratation pour pouvoir agir rapidement.

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

**Lieu :** Salle Cybèle – Maison des Associations - 1 Avenue de Lattre de Tassigny – 11400 CASTELNAUDARY

### LABECEDE LAURAGAIS

#### MOBILITÉ, SÉCURITÉ, JE M'INFORME !

JEUDIS 6 & 13 OCTOBRE / 14H30 à 17H

2 ATELIERS / *LA ROUE QUI TOURNE*

Deux séances autour de la réactualisation des connaissances du code de la route en tant qu'usagers vulnérables, les nouveaux panneaux, la réglementation, les facteurs accidentogènes, un focus sur le constat amiable, le rond-point, dépassement, stationnement...

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

**Lieu :** Salle Polyvalente Jean Lacombe - Place du pressoir - 11400 LABECEDE LAURAGAIS

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

### LABECEDE LAURAGAIS

#### ATELIER PRÉVENTION ET ÉCO-CONDUITE

JEUDI 20 OCTOBRE / 9H à 12H OU 14H à 17H

UNE DEMI-JOURNÉE / *LA POSTE*

Un atelier animé par un intervenant de la sécurité routière de la Poste, qui vous permettra de mieux appréhender les risques routiers, améliorer le confort et la confiance grâce à l'utilisation d'un simulateur de conduite.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente Jean Lacombe - Place du pressoir - 11400 LABECEDE LAURAGAIS

### LABASTIDE D ANJOU

#### Atelier d'écriture partagé : « LE SEL DE LA VIE »

Les MERCREDIS 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 & 30/11 / 9H30 - 11H30

8 SEANCES / *Perrine SAUMITOU*

Cet atelier interactif et participatif est une alternance de petits exercices d'écriture variés et ludiques accessible à tous. Une thématique nouvelle à chaque séance, pour produire individuellement ou en binôme un ou plusieurs textes courts.

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

**Lieu :** Salle Milhommes - Impasse du Stade – 11320 LABASTIDE D ANJOU

### LASBORDES

#### LES RECETTES DU BIENVEILLIR

Les MERCREDIS 5, 12, 19 & 26 OCTOBRE / 10H à 12H

4 SEANCES / *ARCOPRED*

Des ateliers autour de la nutrition pour vous aider à mieux manger tout en conservant le plaisir dans votre assiette.

Documentaire, débats et préparation de plats sont au programme ! Informés et formés vous connaîtrez les secrets des recettes pour bien vieillir.

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

**Lieu :** Salle Polyvalente - Impasse du Stade – 11400 LASBORDES

### VERDUN LAURAGAIS

#### LES GESTES QUI SAUVENT

Les JEUDIS 6/10, 13/10, 20/10 & 27/10 / 14H à 17H

4 SÉANCES / *MSA SERVICES GRAND SUD*

A l'aide d'un Formateur Sauveteur Secouriste vous allez savoir agir face aux différents dangers de la vie courante. Protéger, Examiner, Faire alerter, Secourir, Acquérir les bons gestes, les bons réflexes, Savoir utiliser sa trousse de secours et les dispositifs de secourisme (défibrillateur...)

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

**Lieu :** Salle LE MOULIS - Village Vacances – 11400 VERDUN LAURAGAIS

L'atelier **NUTRITION SANTÉ SENIORS** est proposé et animé par la **MSA SERVICES GRAND SUD** en partenariat avec la **Résidence Autonomie Pierre Estève** - 10 séances de 2h pour être « BIEN DANS MON ASSIETTE » pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le "bien manger".

☐ **Rendez-vous le MERCREDI 19 OCTOBRE 2022 de 14h30 à 16h30**

Pour plus d'informations et renseignements, contactez Muriel Lorenzo au 04 68 11 77 33

Pour s'inscrire, contactez la Résidence Autonomie Pierre Estève au 04 68 23 21 26



## « 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 séniors 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 13 OCTOBRE de 9H30 À 12H : « L'APPLICATION MOBILE » : Son usage et son utilité ? Comment télécharger des applications ?**

Une application mobile est un logiciel développé pour un appareil électronique mobile tel qu'un assistant personnel, un ordinateur portable, un téléphone portable (smartphone) ou encore une tablette tactile. Les applications mobiles sont une véritable mine d'or quand on sait les utiliser. Faciles d'accès, elles peuvent vous faciliter le quotidien, grâce à des applications pour réaliser ses courses à distance, pour s'entraîner sur des jeux de mémoire, et sur bien d'autres aspects du quotidien tel que rester en contact avec votre famille, se divertir, rester en bonne santé, écouter de la musique, suivre l'actualité... Comment accéder à ces applications ?

☐ **JEUDI 13 OCTOBRE @ partir de 13h30 : Accompagnement individuel sur RDV pour vos démarches**

☐ **JEUDI 27 OCTOBRE de 9H30 À 12H : VIA TRAJECTOIRE : Aide à l'orientation dans le domaine de la santé (médecin, EHPAD...)**

Le dispositif ViaTrajectoire est un service public destiné aux professionnels et aux particuliers. C'est un logiciel de santé qui offre une aide à l'orientation personnalisée :

Dans le champ **sanitaire** : services de Soins de Suite et réadaptation, Hospitalisation à domicile, Unités de Soins Palliatifs, organisations de soins sur les lieux de vie) ;

Dans le champ **médico-social** : (Unités de Soins de Longue Durée, Etablissements d'Hébergement des Personnes âgées, Etablissements et Services Médico-Sociaux accompagnant les personnes en situation de handicap).

Il s'agit d'un annuaire d'établissements sanitaires et médico-sociaux pour les personnes âgées et les personnes handicapées, accompagné d'un module d'inscription et suivi des demandes.

☐ **JEUDI 27 OCTOBRE @ partir de 13h30 : Accompagnement individuel sur RDV pour vos démarches**

**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



## LE COCKTAIL DE LONGÉVITÉ



**EXISTERAIT-IL UN « SECRET » POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS ?**

La quête de l'éternité ne date pas d'aujourd'hui ! Séniors, vous vous intéressez à la nutrition ? Participez à cet atelier gratuit animé par un nutritionniste, et découvrez les clés à mettre en place dans votre quotidien pour bien vieillir, en gardant une bonne forme physique et intellectuelle plus longtemps

☐ **Rendez-vous le MERCREDI 5 OCTOBRE 2022 de 14H à 16H**

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



**SAISSAC****LES PETITS ATELIERS NATURA : AUTOMNE**

DIMANCHE 16 OCTOBRE - 14H À 15H30 ET 15H30 À 17H - 2 km / Facile

C'est l'automne ! Venez découvrir les graines et les fruits sauvages de la forêt, réaliser votre herbier et partager un goûter/expo en fin d'atelier...

**Inscription :** Herba venti, Laurie BEAUFILS, 06 31 77 00 34**Lieu :** RDV bassin du Lampy neuf, parking près du restaurant - *Matériel d'observation fourni.*Programme de l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes****CASTELNAUDARY**« **LA MALLE D'AVENTURE** » : chaque trimestre un cycle de 3 ateliers pour se cultiver autour de l'univers d'une personnalité, découvrir une région de France et passer à l'action grâce à une activité.**LUNDI 10 OCTOBRE - 14H À 15H : CONFÉRENCE sur les écrivains marcheurs :** Robert Louis Stevenson, en l'honneur de son récit "Voyage avec un âne dans les Cévennes", mais également Jean-Louis Etienne, originaire du Tarn.**LUNDI 14 NOVEMBRE - RDV à 13h30 devant la piscine : UNE MARCHÉ sur les bords du canal (8-9 km)** avec L'association LAURAGAISE LES AMIS DE LA RETRAITE SPORTIVE**LUNDI 12 DECEMBRE - 14H À 15H : CONFÉRENCE sur les Cévennes**, son histoire, des anecdotes, des lieux incontournables, de la géographie, des spécialités culinaires et le Languedoc Roussillon**Inscription:** Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90**Lieu :** Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY**LES RDV NUMÉRIQUES Du Réseau des Médiathèques CCPLM**

À partir de septembre, et jusqu'en juin 2023, les **MÉDIATHÈQUES DU RÉSEAU DE LECTURE PUBLIQUE PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE** vous proposent des rendez-vous numériques pour vous guider vers l'autonomie. Vous avez une question, un problème avec votre ordinateur, votre smartphone ? Vous voulez apprendre les fonctions de base des outils numériques et être capable de vous connecter à vos espaces personnels pour réaliser vos démarches ? Rapprochez-vous de vos médiathèques, elles ont la solution. Une conseillère vous reçoit en collectif (autour d'un café pour discuter et apprendre sur une thématique) ou de manière individuelle pour vos questions particulières.

- RDV une à deux fois par mois les : *lundi à Belpech et Fanjeaux, mardi et vendredi à Bram, mardi à Montréal, mercredi à Ribouisse et Villepinte, jeudi à Villasavary, Vendredi à Pexiora.*

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez le 04.68.76.50.07 ou par mail [noelie.lezzar@gmail.com](mailto:noelie.lezzar@gmail.com)

**« OCTOBRE ROSE »****LE DÉPISTAGE N'EST PLUS UN TABOU ET ÇA PEUT VOUS SAUVER LA VIE.**

Chaque année depuis 27 ans en France, reconnaissable par son mythique ruban rose, **OCTOBRE ROSE** est l'occasion de sensibiliser au dépistage du cancer du sein et de collecter des fonds pour soutenir la recherche. Avec 60 000 nouveaux cas par an en France, le cancer du sein reste le premier cancer chez les femmes et le plus mortel. Détecté à un stade précoce, 9 femmes sur 10 en guérissent à horizon 5 ans, d'où l'importance de la prévention.

- « **Mieux vaut une mammo qu'une chimio !** » - Simple et 100% remboursé, le dépistage doit être fait tous les deux ans, dès 50 ans. L'examen essentiel dans le cancer du sein : la mammographie. Vous pouvez prendre au RDV au *Centre Hospitalier de CASTELNAUDARY au 04 68 94 57 12 (du lundi au vendredi de 8h/ 12h30 et 13h30/ 18h)*

 **SAMEDI 8 OCTOBRE : soirée de Gala – 20H – Halle aux Grains**

Les 20 ans d'A.V.A – Repas & Pièce de théâtre « Songe de Venise » par la troupe d'A.V.A  
**Réservation & paiement auprès de l'Office de Tourisme Intercommunal du 19/09 au 3/12**

 **LUNDI 10 OCTOBRE – RDV sur le marché – 9H à 12H**

Stand de prévention animé par les professionnels de santé et l'association AVA

 **SAMEDI 22 OCTOBRE : MARCHÉ d'Octobre Rose – 10H - RDV de la piscine**

Organisée par ORPI et A.V.A – Stand de prévention Centres commerciaux Leclerc et Intermarché

- Participez au « **défi connecté MARCHEZ BOUGEZ JOUEZ** » organisé par le **CRCO-OC** en téléchargeant l'application Kiplin – elle réinvente le Sport Santé en favorisant la cohésion, le bien-être et la pratique pour permettre le mouvement durablement ! *Prenez RDV avec notre animateur numérique pour être aidé dans l'installation de l'application 04 68 23 71 90*

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet : <https://occitanie-depistagecancer.fr/>





## LE FORUM ACCEL'AIR REVIENT

**ACCEL'AIR** est la marque de la transition écologique et énergétique dans l'Aude. Impulsée et portée par le Conseil départemental, Accel'Air est désormais partagée par tous les acteurs - les citoyens, les entreprises, les communes, les associations - qui agissent pour transformer notre quotidien, via notamment les comités de transition énergétique.

C'est un espace de rencontres entre tous ceux qui peuvent, et qui veulent agir pour un développement plus durable. Élus, citoyens, agriculteurs, associations, entreprises, toutes et tous sont réunis pour échanger des points de vue, partager des expériences, monter des projets et rechercher des solutions efficaces. Production et consommation d'énergie, pollution de l'air, alimentation locale, santé et environnement, réduction des déchets, recyclage et économie circulaire, tous les sujets sont abordés.



### ☐ **SAMEDI 08 OCTOBRE – 10H à 18H - Entrée libre et gratuite**

L'occasion de faire le plein d'idées futées et pratiques pour consommer différemment et adopter un mode de vie plus durable ! Des jeux, des animations et des conseils pour les petits et les grands avec la possibilité de se restaurer en mangeant local sans se ruiner, découvrir des astuces pour faire des économies au quotidien & protéger la nature !

**Parc des Essarts - Avenue Georges Clémenceau - 11150 Bram**

**Le programme est disponible auprès de votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90**



## BIEN-VIVRE - RAPPEL

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

La COVID-19 est toujours présente dans nos vies et peut bouleverser nos habitudes et nos repères. Son ampleur a un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la « normalité » des gestes barrières, la distanciation sociale, la difficulté à se projeter dans l'avenir, l'adaptation sans cesse aux nouvelles règles... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères et accentuer notre isolement.

Le **DEPARTEMENT** poursuit son engagement 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 inédite qui s'est installée.

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



## POINT INFO RELAIS FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France)

### LES SALAIRES À LA HAUSSE AU 1ER SEPTEMBRE 2022

Au 1er septembre 2022, les salaires minimums des salariés à domicile (garde d'enfants à domicile, aide-ménagère, assistant de vie, jardinage, bricolage...) augmentent pour tous les salariés à domicile, quel que soit leur emploi, dont la rémunération actuelle est inférieure au nouveau salaire minimum conventionnel correspondant à leur emploi. **Si vous pratiquez ou percevez un tarif plus élevé que le minimum prévu, rien ne change !**

A compter du 1<sup>er</sup> septembre 2022, **le montant du Smic est de 11,07 € brut.**



## Le PLAISIR de LIRE

### PRENDRE SOIN DE NOS AÎNÉS, C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DE NOUS - Pascal Champvert

La question de la prise en charge du quatrième âge est au cœur des débats politiques français. C'est un enjeu économique crucial dans le contexte démographique actuel, mais également une question éthique. Pascal Champvert est directeur de maisons de retraite et de services d'aide à domicile. Grâce à sa fonction de Président de l'AD-PA (Association des directeurs d'établissements au service des Personnes Âgées), et à son expérience de vingt-cinq ans dans le milieu des soins aux personnes âgées, il est au cœur des réflexions sur la prise en charge. Il entreprend ici de combattre les idées reçues et d'interroger les mots liés à l'âge qui font peur, comme celui de « dépendance ». Des réflexions qui mettent toujours la personne âgée au centre, avec ses besoins et ses envies. Économie du quatrième âge, bienfaits et méfaits du maintien à domicile, choix d'une maison de retraite... Il décortique sans concessions le système existant et les alternatives à disposition des particuliers.



*Un véritable plaidoyer pour qu'évoluent les valeurs de notre société et que les « vieux » soient enfin considérés comme des personnes – et des citoyens – à part entière. Notre vieillesse est avenir ! est son premier ouvrage.*



## L'APPLICATION « MA SÉCURITÉ »



Ma Sécurité

Application grand public

**VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCE, D'UN VOL, D'UNE ESCROQUERIE ?**

**VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR VOTRE SÉCURITÉ ? VOUS RECHERCHEZ DES CONSEILS ?**

Dans un objectif de modernisation des équipements et des dispositifs pour les usagers dans leurs démarches, **LE MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR** met en place une série d'outils numériques destinés à l'amélioration de la prise en charge des victimes. L'application **MA SÉCURITÉ** est là pour vous apporter des réponses concrètes, faciliter vos échanges avec la Gendarmerie et la Police Nationale et vous donner la possibilité d'alerter plus rapidement les forces de sécurité autour de vous.

« Ma sécurité » possède une fonction « tchat » qui permet de contacter un gendarme ou un policier, en permanence. Elle donne également les coordonnées des services de sécurité à proximité du lieu indiqué, ainsi que les démarches à suivre en cas de besoin d'aide (infraction, signalement, information, etc.). L'application accorde une attention particulière aux violences conjugales. Diverses fonctionnalités vous sont proposées :

- ✓ Appels d'urgence ;
- ✓ Signalement ;
- ✓ Démarches administratives ;
- ✓ Actualités locales et/ou thématiques ;
- ✓ Fiches conseils de sécurité ou de prévention sur les thématiques qui vous intéressent (habitation, famille, sécurité routière, numérique, harcèlement, violences sexuelles et sexistes...).

Des notifications peuvent aussi être envoyées sur des thèmes sélectionnés, comme le signalement d'un accident de la route ou des informations pour la prévention des cambriolages, si cette fonction est activée.

Le cadre légal de cette application, notamment la nature et la durée de conservation des données enregistrées ainsi que les personnes qui y ont accès, est défini par le [décret n° 2022-337 du 10 mars 2022](#).



## CAMPAGNE « ENSEMBLE POUR L'AUTONOMIE »



francetélévisions

**La CNSA déploie « ENSEMBLE POUR L'AUTONOMIE », une campagne d'information sur les solutions et les aides possibles pour faire face à une situation de perte d'autonomie.** Cette campagne, diffusée entre août et octobre 2022 sur les grands médias, répond à trois préoccupations des personnes âgées ou de leurs proches :

- **Comment puis-je être aidé chez moi pour conserver mon autonomie ?**
- **Comment vivre dans un « chez soi » plus sécurisé ?**
- **En tant que proche aidant, comment puis-je bénéficier d'aide et de soutien ?**

18 courtes vidéos d'animation qui aborderont 5 thèmes inédits : Que faire pour éviter les chutes ? L'allocation journalière de proche aidant - Les plateformes d'accompagnement et de répit - La vie en résidence autonomie - Trouver des renseignements près de chez soi.

Après leur diffusion à l'antenne, les épisodes seront disponibles dans la [vidéothèque du portail et sur la chaîne dailymotion de la CNSA](#). Chaque épisode est traduit en langue des signes française et est sous-titré afin d'assurer la bonne information des personnes sourdes ou malentendantes.

Toutes les infos sur [www.Pour-les-personnes-agees.Gouv.Fr](http://www.Pour-les-personnes-agees.Gouv.Fr)



## FORMATION GRATUITE POUR LES TUTEURS FAMILIAUX

Une personne de votre famille ou parmi vos proches est en difficultés ; vous êtes tuteur ou curateur familial, vous allez bientôt le devenir ; ou vous vous posez des questions, l'UDAF de l'Aude vous propose de participer à une **formation gratuite** animée par l'UNAFOR sur **« LA PROTECTION DES MAJEURS VULNÉRABLES »** où seront abordés : *La réalisation de l'inventaire, les comptes rendus de gestion, les requêtes/ouvertures ou fermetures de comptes/décapitalisation, les ventes immobilières et désignation d'un administrateur ad'hoc en cas de conflit d'intérêt, la remise de fiches infos aux tuteurs familiaux, la remise de la mallette pédagogique ANCREAI, la journée se terminera autour d'échanges/discussion.*

**SAMEDI 22 OCTOBRE 2022 de 9h à 17h**

UDAF de l'Aude Maison de la famille - 195 rue Latécoère - 11 000 Carcassonne

Inscription auprès de Mme JACQUEMIN au 06.07.62.99.77 ou par mail [sjacquemin@udaf11.org](mailto:sjacquemin@udaf11.org)

**Actualité !**

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



## Les RDV 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**



### ATELIER PHOTO LANGAGE

**MOMENT D ECHANGES / Meriyem Nouri, psychologue**

Le photolangage est un outil de travail de médiation thérapeutique qui facilite et libère la parole, à travers un ensemble de photographies variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie... Chaque participant peut choisir une ou plusieurs images et exprimer ce qu'elle(s) évoque(nt) pour lui au moment de l'atelier. Il s'agit d'associer des idées, déclencher ou amorcer les échanges dans un climat bienveillant et créatif, pour aller vers un lâcher prise personnel et à la rencontre de l'autre.

La photographie facilite l'expression de la parole en permettant de prendre conscience de son propre point de vue et en le partageant. Cette approche peut également permettre de relativiser sa propre perception d'une situation.



**MARDI 18 OCTOBRE / 14H30-16H30**

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



### REGARDS CROISES SUR L'AIDANCE

**L'AIDANCE couvre un large périmètre de sens : celui qui aide, celui qui est aidé, le lien qui les unit.**

**AIDANTS, vous prenez soin chaque jour d'un proche et pour cela vous aménagez votre quotidien. Alors, comment penser à soi lorsque l'on prend soin de l'autre? Quelle reconnaissance recevez-vous de ce rôle majeur que vous tenez ?**

**Autant de questions pour lesquelles nous vous proposons de croiser nos regards pour vivre et appréhender au mieux ce rôle.**

Un moment d'échanges et de convivialité animé par Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants & Meriyem Nouri, psychologue.

**MARDI 11 OCTOBRE de 14H à 16H30**

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

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



## « AGIR POUR LES AIDANTS »

**LE CONGÉ PROCHE AIDANT ET L'ALLOCATION JOURNALIÈRE DU PROCHE AIDANT (AJPA)** sont des leviers pour les aidants actifs qui souhaitent suspendre ou alléger temporairement leur activité professionnelle pour accompagner leurs proches lorsqu'un contexte médical, une convalescence ou un changement de situation nécessitent une présence rapprochée. Depuis le 1er janvier 2022, l'allocation journalière proche aidant a été revalorisée au niveau du SMIC. Un décret publié ce 22 juillet 2022 permet deux avancées (à compter du 1er juillet 2022) :

- Il ouvre le congé proche aidant à davantage de bénéficiaires (aidés en GIR 4, conjoints collaborateurs...).
- Il simplifie les démarches de demande d'AJPA pour les salariés bénéficiaires en supprimant l'obligation de fournir une pièce justificative. Les aidants n'auront plus à transmettre leurs justificatifs auprès des CAF et de la MSA car déjà fournis à l'employeur, dans le cadre de la demande du congé.