

PERSPECTIVES devient

audemAG

#1

MARS/AVRIL
2016

LE NOUVEAU
JOURNAL
DE L'AUDE ET
DES AUDOIS.ES

—

SUR LA ROUTE DES JO

L'AUDE AVEC
AUTOMNE!

DOSSIER SENIORS

Bien vivre chez soi

C'EST PRATIQUE

Les maisons de
services au public





Département de l'Aude

3 février, 17h30 •

Lors du 18^e "Voyage au nom de la mémoire" à Berlin, les collégiens ont ramené un peu de terre du camp de concentration de Sachsenhausen. Pour rendre hommage aux victimes du nazisme, cette terre a été déposée dans une urne au pied du Monument de la Résistance et de la Déportation à Carcassonne.



20 personnes aiment ça

2 partages



Monique Jacomi Depuis l'Australie où je me trouve, je prends connaissance de cette poignante manifestation qui poursuit l'action " Au Nom de la Mémoire " engagée par le Département de l'Aude en 1998. Souvenons-nous que près d'un million d'Australiens ont combattu pendant les guerres de 1939-1945. Ici aussi, le souvenir de ces hommes est perpétué.



A-T-ON ENFIN DES NOUVELLES DE LA ROCADE EST DE NARBONNE ?

« Il y a quelques mois nous avons vu des camions déposer de la terre et depuis plus rien. Le projet de rocade Est de Narbonne a-t-il été abandonné ? »

Ce projet est tout à fait d'actualité ! Il est même prioritaire et son financement est prévu dans le budget 2016. Le dossier réglementaire a été déposé auprès des services de l'État, qui sont entrain de l'étudier. Ensuite aura lieu une phase de concertation qui permettra d'échanger avec les habitants sur le projet. Si des camions sont venus déposer de la terre il y a quelques mois, c'est pour profiter des matériaux issus du curage d'un canal, afin de rendre plus solide le futur ouvrage, et pour gagner du temps lorsque débutera le chantier. Ce projet a connu un long avènement, c'est vrai. Initialement la route devait former une digue en cas d'inondation. Mais cette conception n'était pas conforme aux dispositions du Grenelle de l'environnement et de la Loi sur l'eau. De plus, elle aurait pu provoquer des dégâts écologiques. De nouvelles études ont été menées pour proposer un nouveau projet de route «transparente», c'est à dire qui n'empêche pas l'eau de passer et préserve les corridors écologiques. C'est ce projet que les services du Département ont déposé en décembre dernier et qui sera soumis à la concertation. Une fois ces procédures terminées, les travaux pourront commencer normalement à la fin 2016. Ils dureront environ deux ans.

Vous voulez poser une question ?

Transmettez-la par mail à com@aude.fr, ou par courrier :
Département de l'Aude, service communication
Allée Raymond Courrière - 11855 CARCASSONNE Cedex 9

“ Peut-on rêver d'avoir la fibre optique à Conilhac-Corbières avant 2050 ?

Cédric.D

L'accès au Très Haut Débit pour tous les Audois n'est pas un rêve. Il s'agit d'un engagement du département de l'Aude. Le Plan France Très Haut Débit, lancé par le gouvernement a pour objectif la généralisation de la fibre optique sur tous les territoires. Le Conseil départemental de l'Aude, le SYADEN qui sera maître d'ouvrage du déploiement et les 11 communautés de communes et d'agglomérations unis apportent 39% des investissements globaux. Le coût total représente près de 130 M€. En 2020, 80% de la population audoise bénéficiera du THD par la fibre optique, 2% par le Haut Débit amplifié, 15% par une desserte par satellite. En 2030, 100% des Audois pourront surfer grâce à la fibre optique.



LES ÉLÈVES DE 27 COLLÈGES AUDOIS MONTENT SUR LES PLANCHES ! DEPUIS 2006, LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE, EN PARTENARIAT AVEC LE THÉÂTRE POPULAIRE DE L'AUDE ET LA SCÈNE NATIONALE DE NARBONNE, FAIT ENTRER LE THÉÂTRE DANS LES CLASSES GRÂCE AU DISPOSITIF « COLLÈGE AU THÉÂTRE ». **A DÉCOUVRIR SUR AUDET.V.**

PERSPECTIVES devient audemAG

LE NOUVEAU
JOURNAL
DE L'AUDE ET
DES AUDIOIS.ES

30 ans, c'est jeune! Mais pour un journal, ça commence à compter.
Alors après 30 ans d'existence, le magazine de votre Département évolue pour être encore plus à votre écoute et à votre service. Et ça, ça ne change pas! Tous les deux mois, retrouvez des portraits, des sujets d'actualité, un agenda des sorties, les meilleures recettes des chefs de l'Aude, un dossier pour tout savoir sur les actions du Département...

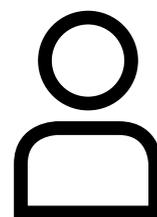


+ PETIT POUR
L'EMPORTER PARTOUT

36
+ DE PAGES



**+ D'INFOS
PRATIQUES**



**ENCORE
+ PROCHE DE VOUS**



+ INTERACTIF!

**Toujours tous les deux mois,
toujours gratuit et toujours sur abonnement**



Actus, sport, projets, culture... il vous en dit toujours plus sur ce qui se passe dans l'Aude.
Il partage bons plans, trucs et astuces des audiois.es et décryptages .

**ET IL GARDE L'ESSENTIEL : L'ART D'ÊTRE AUDIOIS.
AUDEMAG, COMME MIXITÉ AUTHENTICITÉ GÉNÉROSITÉ!**

Bonne lecture !

VOUS VOULEZ POSER DES QUESTIONS, SUGGÉRER DES SUJETS : CONTACTEZ LA RÉDACTION PAR MAIL COM@AUDE.FR

SOMMAIRE



20 **SENIORS**
Home sweat home



DANS LA PEAU DE
Nathalie Derue

15

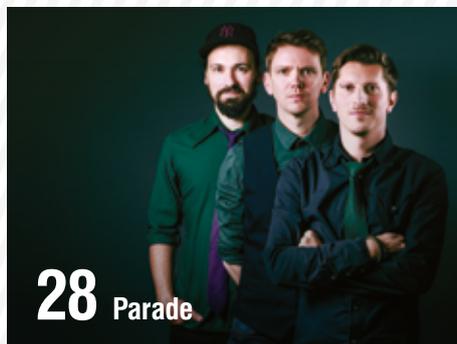


PORTRAIT
La virtuosité
au bout
des doigts

6



26 **Objectif : JO !**



28 **Parade**



31 **Mini cirque,**
maxi acrobaties

Tirage : 160 000 exemplaires - ISSN : 0985-2247 - Directeur de la publication : **André Viola** - Directrice de la communication : **Laurence Perez** - Rédactrice en chef : **Estelle Tabeaud** - Rédaction : **Aurélien Tardiveau, Marie Dupas, Armelle Nébilon, Rémi Bouille** - Graphisme : **Aurélié Houeix** - Crédits photos : **Estef-Fotografia, Vincent photographie, Xavier Adan, Philippe Rabouin/FFJudo, Yannis Beutraut, Istockphoto**. Contacter la rédaction : com@aude.fr / 04 68 11 68 20

Impression : **Imprimerie Debourg**.
Imprimé sur du papier provenant de forêts gérées durablement.



Plus d'infos sur
www.aude.fr



Département
de l'Aude

RÉPONDRE AVEC PRAGMATISME AUX ATTENTES DES AUDOIS-ES



“ Après plusieurs semaines de discussions, le Gouvernement vient de confirmer qu’il reprendra le financement du RSA en charge dès 2017. Je me réjouis de cette décision. Elle est conforme à la position que j’ai toujours défendue. C’est d’abord une question d’égalité. Le financement actuel du RSA pèse de façon inéquitable sur les territoires et sur leurs habitants. L’allocation est décidée au plan national, elle doit être gérée au plan national. Aujourd’hui, le rôle des départe-

ment consiste simplement à «faire un chèque» à la CAF du montant des allocations dues aux bénéficiaires. Où est la valeur ajoutée d’une gestion décentralisée? Cette mission doit être assurée par l’État. En revanche, les politiques d’insertion, elles, continueront à être menées par les Départements, au plus près du terrain, des besoins des habitants et des réalités économiques locales.

La décision du Gouvernement aura des conséquences positives très concrètes sur le budget des Départements. L’Aude ne fait pas partie de ceux dont la situation financière est la plus critique, loin de là. Notre gestion rigoureuse, les choix budgétaires que nous avons faits, nous ont préservés. Mais la renationalisation du RSA, nous redonnera quelques marges de manœuvre financières pour répondre avec pragmatisme aux attentes des Audois. Et c’est bien à cela que doit servir le budget de la collectivité.

Car faire un budget, c’est faire des choix pour pouvoir mener nos politiques publiques : continuer à investir pour ne pas «ajouter de la crise à la crise», maîtriser les dépenses de fonctionnement, accompagner les projets des communes, maintenir les services publics partout, agir pour l’emploi.

Le budget 2016 du Département de l’Aude sera, comme toujours, un budget responsable : nous maintiendrons nos investissements tout en limitant le recours à l’emprunt et, pour la 5^e année consécutive, nous n’augmenterons pas les taux de fiscalité locale. Nous poursuivrons notre recherche d’optimisation, dans tous les domaines, y compris celui des ressources humaines, avec une démarche de réduction des effectifs... C’est à ces conditions que nous pourrons continuer à garantir la solidarité pour tous et sur tout le territoire audois et que nous préserverons l’avenir de ce département. ●

André VIOLA

Président du Conseil départemental de l’Aude



FOCUS
Au-delà des murailles

12



AUDE TROTTER
Le Lézignanais,
un canton en
plein essor!

16



35 Le riz de Marseillette



Reportages, documentaires,
actus... Toute l’Aude en
vidéo sur **audeTV**



“

Amener la musique classique dans des lieux insolites est un moyen de la faire découvrir à tous.

Cyril Guillotin

BIOGRAPHIE

- Depuis l'âge de 8 ans, Cyril Guillotin multiplie les victoires dans les concours nationaux et internationaux pour jeunes pianistes. Il a remporté le 1^{er} prix mention très bien du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris et le 1^{er} grand prix de virtuosité du concours international d'Arcachon.
- Il a été l'élève du pianiste français d'origine italienne Aldo Ciccolini.
- Sortie de son 1^{er} album «Sortilèges» en 2013.
- Sortie de son 3^e album «Helldunkel» (Clair-obscur) en 2015.



Blog : cyrilguillotin.centerblog.net
Site : www.cyrilguillotin.com

Cyril Guillotin

LA VIRTUOSITÉ AU BOUT DES DOIGTS

Pianiste-concertiste, Cyril Guillotin a été un jeune prodige. Formé par les plus grands, comme Aldo Ciccolini, il vient de publier son 3^e album : « Helldunkel ». Depuis 2013, il enseigne le piano et la musique de chambre au Conservatoire départemental du Grand Narbonne.

AudeMAG Cyril Guillotin, comment avez-vous débuté le piano ?

► **Cyril Guillotin** Au tout début, j'ai eu la chance de tester toutes sortes d'instruments chez un vieux monsieur qui habitait près de chez moi : des violons, des batteries, des trompettes, et un piano. Ce n'était donc pas un choix prédéfini, mais celui du cœur !

Y-a-t-il des compositeurs qui vous ont donné envie de devenir musicien ?

► C'est très difficile de choisir ! J'aime particulièrement Schumann, Bach, et bien sûr Mozart, qui fait partie des premiers dans l'apprentissage du piano. Si vous voulez que l'on parle des « vivants » (*rires*), je suis touché par le talent de Laurent Lefrançois, qui sort vraiment du lot. J'ai une affection particulière pour lui puisque je l'ai accompagné dans son travail en créant, en 2007, « *Les visages* », un triptyque pour piano.

Qu'est-ce qui vous a décidé à choisir de faire de la musique votre métier ?

► On ne choisit pas de faire une carrière ! On se donne à la musique, entièrement, sans retenue ni condition ! Ensuite, c'est

la vie qui fait le reste, ou non. Il y a bien un moment où il faut se jeter dans le vide. Pour moi, cela s'est passé quand je suis rentré au Conservatoire national supérieur de musique de Paris.

Quel est votre livre préféré ?

► « *Sur le bord de la rivière Piedra, je me suis assise et j'ai pleuré* » de Paolo Coelho.

Quel est votre objet fétiche ?

► Un bracelet en argent berbère, symbole de l'alliance, offerte par mon épouse.

Quel lieu aimez-vous tout particulièrement dans l'Aude ?

► Le massif de la Clape, c'est absolument magnifique !

Quels sont vos héros dans la vie ?

► Gandhi, Mère Thérèse, des personnes capitales dans le déroulement de l'Histoire.

Qu'est-ce que vous détestez le plus ?

► L'hypocrisie, le sectarisme et l'étroitesse d'esprit m'insupportent terriblement !

Quel est votre proverbe préféré ?

► « *Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.* » de Mark Twain. ●



**ÉGALITÉ
FEMME-HOMME**



**PLUS DE FEMMES
À DES POSTES
DE DIRECTION**

Les femmes employées par le Département de l'Aude sont mieux payées qu'avant et elles occupent la plus grande part des postes à responsabilité. En effet, 73 % des agents de catégorie A du Département sont des femmes, contre 71,2% dans les autres départements français. Côté salaire, l'écart moyen entre les hommes et les femmes, qui était de 23 euros, a diminué entre 2011 et 2013. Ce constat encourageant a été révélé par le premier rapport édité par la collectivité en février dernier.

**CIRCUITS DE PROXIMITÉ,
C'EST TOUT BON!**

Proposer aux collégiens des repas composés à 40% d'ingrédients audois, c'est l'engagement du Département d'ici à 2017. Pour y parvenir, il crée agrilocal11.fr. Cette plateforme internet développée en partenariat avec la Chambre d'Agriculture, a ouvert ses portes sur le web mi-février. Cet outil met en relation de manière simple et gratuite agriculteurs, éleveurs ou encore artisans des métiers de bouche audois et les acheteurs de la restauration collective comme les collèges ou les EHPAD du département. Quand les acheteurs publient leurs besoins sur agrilocal11.fr, les producteurs peuvent y répondre directement. Avec cette plateforme internet et le concours des producteurs locaux, le département de l'Aude espère aller encore plus loin dans la promotion des circuits de proximité.

 Rdv sur www.agrilocal11.fr



CORBIÈRES



**LA FRACTURE
NUMÉRIQUE PERD
DU TERRAIN**

Avec l'arrivée de la fibre optique à Camplong-d'Aude, les habitants savourent leur bonheur! Désormais, ils peuvent regarder une vidéo en ligne ou télécharger un fichier en quelques minutes, au lieu de plusieurs heures auparavant... Comme eux, les habitants de trois autres villages audois - Routier, Villemagne et Pomas - qui souffrent de mauvaise connexion à internet, seront reliés d'ici la fin de l'année au haut-débit. Depuis 2010, afin de réduire la fracture numérique, le Département participe au programme de déploiement du haut-débit dans l'Aude en partenariat avec l'Etat, la Région et la Communauté de communes région lézignanaise, corbières et minervois. Le soutien financier du Département s'élève à 185 000 euros. Le déploiement Très haut débit, lui, est attendu pour 2020. Tous les Audois sont concernés.

Éducation



Quand les collégiens jouent du métal



Ils ont bricolé, forgé et travaillé de longues heures pour donner naissance à cette dame de métal. À l'occasion du projet «Femme du monde», 21 élèves en Section d'enseignement général et professionnel du collège de Grazaillas à Carcassonne, ont réalisé cette sculpture sur le thème de l'émancipation des femmes. Touché par l'attention qu'ils portent à cette cause, André Viola leur a rendu visite début février. La statue sera offerte au Département de l'Aude lorsqu'elle sera complètement terminée.



**LA MONTAGNE
D'ALARIC**

**RDV sur
audeTV**



CRÈCHE

DES PITCHOUNS BIENS GARDÉS

Une crèche lumineuse, colorée, et toute neuve ! De quoi ravir les parents qui habitent Montlaur... Le 13 février dernier, la garderie du Val de Dagne a été inaugurée en présence d'André Viola, président du conseil départemental de l'Aude. Située à proximité d'une école et idéalement placée pour les parents qui travaillent sur Carcassonne, la structure peut accueillir 10 enfants de 3 mois à 3 ans. Face à la demande de plus en plus forte de places en garderie, la création de cette micro-crèche était devenue une priorité. Sa réalisation répond à la nécessité de maintenir et de renforcer les services sur un territoire à faible densité de population. Le Département a soutenu ce projet à hauteur de 76 288 euros dans le cadre du contrat signé avec Carcassonne agglo.



Un groupement pour acheter frais, bio, et audois !

Consommer des produits frais, à 95% bio, et locaux, voilà ce que propose l'association Les Epicentres. Depuis novembre 2015, 25 producteurs et une dizaine de bénévoles ont allié leurs compétences et leurs convictions en créant ce groupement d'achat. Fruits et légumes, huile d'olive, vin, miel, viande... Chaque semaine, les consommateurs peuvent commander sur le site www.lesepicentres.fr. La particularité de ce groupement d'achat est qu'il n'y a pas d'obligation d'abonnement. Les paniers sont à payer et à récupérer le lundi entre 18h30 et 20h au bar Le 98 à Carcassonne. Au-delà d'un moyen de s'approvisionner en produits de qualité, ce projet est l'occasion pour les citoyens de devenir acteurs de leur alimentation et de leur territoire.

Rdv sur www.lesepicentres.fr

ABBAYE DE LAGRASSE

Des trésors bientôt visibles



Il aura fallu un travail long et minutieux pour que les restaurateurs redonnent vie au vestibule de l'abbaye de Lagrasse. Attendant à la chapelle, cette petite salle d'une trentaine de mètres carrés, est décorée de peintures murales datant du XIV^e siècle. Les 4 restaurateurs ont nettoyé puis recomposé les pièces manquantes de ces fresques colorées d'ocre, de rouge et de noir. Le public pourra découvrir ce décor unique en avril prochain.



Sécurité routière

UN PRIX D'HONNEUR POUR LE DÉPARTEMENT

Le Département joue un rôle essentiel en matière de sécurité routière au travers de ses missions d'entretien, d'aménagement et de sécurisation de ses 4300 km de routes. Le 19 février dernier, un prix d'honneur a été remis à André Viola, président du Conseil départemental de l'Aude, suite à sa participation au concours Les écharpes d'or, organisé par l'association Prévention routière. Depuis plusieurs années, la collectivité multiplie les actions de prévention : aménagement de ronds-points, suppression de carrefours dangereux, création d'aires de repos sur les routes départementales, installation de glissières de sécurité spéciales pour ne pas mettre en danger la vie des motards, mise en place d'actions de sensibilisation des collégiens et d'ateliers-conduites pour les seniors... Une action fondamentale car, sur la route, nous sommes tous fragiles et tous responsables !



FÉVRIER 2016



SEPTEMBRE 2016



**CORBIÈRES
MARITIMES**

UNE ANTENNE DU CMS À SIGEAN AVANT/APRÈS

Top départ pour le chantier de construction de l'antenne du Centre médico-social (CMS) de Narbonne à Sigean ! Les premiers lots ont été posés mi-février, sur une parcelle de près de 3000 m², achetée par le département de l'Aude. Une vingtaine d'agents travailleront dans ce nouveau bâtiment de 615 m², situé rue du Général De Gaulle. Aide sociale, protection maternelle et infantile, suivi des femmes enceintes, consultations médicales, accompagnement des seniors, petite enfance... L'ouverture au public de ce dixième CMS audois est prévue début septembre.



VOITURE ÉLECTRIQUE

LE DÉPARTEMENT ROULE PROPRE !

Vous l'avez peut-être croisée en ville, cette petite voiture, silencieuse et écolo, est utilisée par le département de l'Aude depuis janvier 2016. Elle a une autonomie de 110 km, parfaitement adaptée pour la distribution de courrier dans les antennes du Département à Carcassonne. Semblable en apparence à un véhicule traditionnel, ce modèle, 100% électrique, ne rejette aucun CO₂. D'ici deux à trois ans, le Département espère avoir converti 20% de sa flotte automobile à l'électrique. Respirez !

EN OCCITAN

Pèiras occitanas d'aude

PODA D'ORA, PODA TARD : RES NON VAL LA PODA DE MARÇ •
MARS EST LE MEILLEUR MOIS POUR LA TAILLE DE LA VIGNE.

À son entrée, le Conseil départemental de l'Aude a installé fin 2015 une Carrière des Plantes qui présente les divers types de pierre qui sont exploités dans le département. Les pierres voisinent avec des plantes grasses, des succulentes, et des panneaux explicatifs dont le texte en lenga nòstra a été fourni par l'Institut d'Estudis Occitans.

En vos passejant dins aqueste òrt, ne saupretz atal mai sus : las carrièras de marme de Caunas, mas tanben de Montjòu o La Pauma ; l'exploitacion del grés gris a Mossolens ; lo beton de la cimentariá Lafarge a La Novèla ; la dolomia negra de Las Tors ; la vena de quars de Saissac ; los calcaris blancs de Carlipan ; las minièras feldspaticas de Salvesinas ; la pèira de Lènhas de Fabresan per la fabricacion de lindals e d'enquadraments de doberturas, las chiminièras e las fonts, lo mobilièr urban, ... ; lo gneis dels Martins, en Montanha negra ; l'engrunat de Sant Paulet ; l'argela de Sant Pàpol ; l'arena silico-calcària de color clara de la sablièra de Bram ; los greses calcaris serviguèron per l'edificacion de Ciutat, de las catedralas Sant-Nasari e Sant-Miquèl, de Sant-Vincenç ; lo jaç de ròcas calcàrias saurèlas de Ròcatalhada...

Es atal tota una activitat qu'es mesa al jorn jos los angles istorics e economicas mas tanben ecologics e... linguistics.

Et n'hésitez pas, vous aussi (mairies, sites touristiques, musées, institutions, associations,...), à donner la version occitane de vos divers panneaux d'explication, de présentation, de communication,...

Comment le département AIDE LES COMMUNES

Refaire un pont, rénover un bâtiment communal, entretenir les rivières, améliorer le réseau d'assainissement, le Département aide financièrement les communes. Un soutien fondamental pour qu'elles mènent à bien leurs projets et améliorent le quotidien des Audois.



EN 2015

29 M€

ACCORDÉS AUX COMMUNES ET À LEURS GROUPEMENTS PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL.



24,5 M€

SONT CONSACRÉS AU DÉPLOIEMENT DU TRÈS HAUT DÉBIT DANS LES COMMUNES AUDOISES.



LES SUBVENTIONS ACCORDÉES ONT ENGENDRÉ UN MONTANT DE TRAVAUX DE

200 M€

MENÉS PAR DES ENTREPRISES MAJORITAIREMENT AUDOISES.



DES CRITÈRES CLAIRS

Les opérations qui répondent aux exigences d'accessibilité **aux personnes à mobilité réduite**, au **respect de l'environnement** et, dans la mesure du possible, à **l'intégration des clauses sociales** dans la commande publique, sont prioritaires.



6 M€

VOIRIE & AMÉNAGEMENT CŒURS DE VILLAGE



4,9 M€

BÂTIMENTS ET ÉQUIPEMENTS PUBLICS



5,4 M€

EAU ET ASSAINISSEMENT



2,1 M€

ENVIRONNEMENT (rivières, espaces naturels...)

CHACUNE DES 2 AGGLOMÉRATIONS RECEVRA SUR 3 ANS

4,5 M€

POUR FINANCER JUSQU'EN 2017 LES PROJETS D'EAU ET D'ASSAINISSEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT DE SON TERRITOIRE

Chantier d'insertion

AU-DELÀ DES MURAILLES

À Alet-les-bains, un chantier d'insertion mobilise six salariés pendant un an. L'objectif est double : rénover une partie des remparts et permettre à ces personnes de se réinsérer professionnellement.

Acquérir de nouveaux savoir-faire pour avancer sur la voie d'une insertion sociale et professionnelle durable, les chantiers d'insertion mis en place par le Département sont de véritables lieux d'apprentissage. Mais pas que. «Ce sont aussi de vrais chantiers, qui mettent en situation professionnelle réelle et salariée, des personnes éloignées de l'emploi, au service d'une réalisation d'intérêt public,» explique Catherine Bossis, Vice-présidente du conseil départemental en charge de l'inclusion sociale et de l'enfance. Le plus ? Un accompagnement dans l'élaboration de leur projet professionnel et dans leur recherche d'emploi. À Alet-les-Bains, c'est un chantier consacré aux métiers de la restauration d'art qui a débuté il y a quelques semaines. Objectif des travaux auxquels se consacrent les 6 salariés en insertion : rénover les remparts de la commune.

« Toute expérience est bonne à prendre ! »

«Je suis venu pour découvrir différents métiers» indique Lionel, l'un des six salariés. Sans diplôme mais habitué des chantiers, ce trentenaire a le projet de créer son entreprise dans le secteur du bâtiment. «Avant de me lancer dans cette création d'entreprise, il faut trouver des fi-

nancements et avoir réfléchi au plan de développement, ce que je fais en étant accompagné par une conseillère en insertion du CFPM.» Pour d'autres, la motivation est différente. Comme pour Sully, 27 ans. Si cet habitant d'Alet-les-bains n'a pas de coup de cœur pour un métier du bâtiment, il s'inscrit tout de même bien dans le projet. «Je parle quatre langues et je veux travailler dans le tourisme. Quoi de mieux pour parler des vestiges que de participer à leur rénovation?». Didier, 58 ans, expérimenté dans le secteur du bâtiment, attend quant à lui de parfaire sa technique sur les enduits même s'il reste ouvert à d'autres apprentissages. «Toute expérience est bonne à prendre!» Appuyé sur un muret, burin et masse en mains, Kim Taing apprécie en particulier la taille de pierre. «C'est le meilleur dans ce domaine», reconnaît Jean-Claude Cazaban, encadrant technique.

Une partie des murailles sera rénovée au niveau de la promenade des platanes. Avec les vestiges de l'abbaye, les remparts font partie des monuments les plus importants du village. Et la première Fête des remparts, en juillet prochain, devrait être une belle vitrine pour le village mais aussi pour les six salariés en insertion. De quoi valoriser leur travail auprès du grand public, et leur permettre d'envisager un avenir professionnel réussi au-delà des murailles... ●



CATHERINE BOSSIS
Vice-présidente du conseil départemental, chargée de l'inclusion sociale et de l'enfance

«Chaque année, près de 400 personnes participent à un chantier d'insertion financé par le Département. La grande valeur ajoutée de ces chantiers est de permettre aux salariés de s'inscrire dans un véritable parcours d'insertion cohérent, réfléchi et accompagné. Le chantier est un lieu de travail réel où chacun peut, en étant vraiment utile, rompre l'isolement, reprendre confiance en soi et regagner la capacité de redevenir acteur de sa vie et de son projet d'insertion.»

ALET-LES-BAINS, UN CHANTIER SOUTENU PAR LE DÉPARTEMENT



Issu d'un partenariat entre la municipalité, le Centre de formation professionnel du midi (CFPM), le centre de formation Bâtipole, le département de l'Aude et l'État, le chantier d'insertion d'Alet-les-Bains permet à des bénéficiaires du Revenu de solidarité active de se réinsérer dans le monde du travail en découvrant les métiers de la restauration d'art. Tous ont signé un CDD d'insertion de 6 mois, de 26 h par semaine, éventuellement renouvelable jusqu'à 24 mois maximum. Tous vont ainsi suivre une formation technique de 180 heures par an à Bâtipole, tout en bénéficiant d'un accompagnement hebdomadaire.

6 SALARIÉS
EN INSERTION
SONT MOBILISÉS
POUR RÉNOVER
LES REMPARTS
D'ALET-LES-BAINS

DES CHANTIERS SOUTENUS PAR LE DÉPARTEMENT

35 CHANTIERS
D'INSERTION

SONT ACTUELLEMENT
EN COURS DANS
LE DÉPARTEMENT

400

POSTES
OUVERTS

230

PERSONNES SONT
BÉNÉFICIAIRES DU RSA

EN 2015

390



PERSONNES ONT BÉNÉFICIÉ
D'UN POSTE EN INSERTION.

LE FINANCEMENT DE CES CHANTIERS PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL EST LE MOYEN D'ACCOMPAGNER
VERS UN EMPLOI DURABLE LES BÉNÉFICIAIRES DE PRESTATIONS SOCIALES RELEVANT DE SA COMPÉTENCE.

FAMILLES À ÉNERGIE POSITIVE

ADOPTÉZ LES ÉCO-GESTES D'UNE FAMILLE AUDOISE



01 Au-delà des espérances

Olivier Biau et sa famille n'en reviennent pas. En participant au défi *Familles à énergie positive*, ils n'imaginaient pas que leur consommation d'énergie baisserait autant ! Alors que la moyenne nationale se situe autour de 8%, notre équipe audoise, rencontrée en décembre dernier, a réalisé environ 30% d'économie. Vous aussi n'hésitez plus à adopter des éco-gestes !

 Retrouvez les Familles à énergie positive sur : aude.familles-a-energie-positive.fr

DES ÉCONOMIES QUI COULENT DE SOURCE 02

La famille Biau a réalisé de sacrés économies sur l'eau. Elle a en effet équipé les robinets de mousseurs, installé des réducteurs dans la chasse d'eau, limité le temps passé sous la douche à 5 minutes. Autres astuces, ne pas laisser couler le robinet durant le lavage des dents ou le rasage, mettre un seau dans la douche afin de réutiliser l'eau pour les tâches ménagères ou l'arrosage du jardin. L'an dernier, les foyers participant au défi ont réduit leur consommation de 13% en moyenne, soit 39L par jour et par personne ! Ça s'arrose, non ?

 10 éco-gestes contre le gaspillage d'eau sur www.bioaddict.fr



03 ÉLECTRICITÉ, COMMENT RÉDUIRE LA NOTE

Pour réduire leur consommation en électricité, Olivier Biau et sa famille ont installé des ampoules à basse consommation et ajusté leur thermostat à 19°C dans la maison. Voici d'autres éco-gestes, que vous pouvez réaliser : éteindre vos appareils électriques la nuit, opter pour des ampoules fluo compactes ou LED pour l'éclairage, fermer les volets pour garder la température le soir ou encore utiliser vos appareils ménagers aux heures creuses...

 10 éco-gestes pour diminuer votre facture sur www.bioaddict.fr

NATHALIE DERUE

Conseillère Conjugale et Familiale

SOLIDARITÉS

LUNDI

► «Au collège les Fontanilles de Castelnaudary, j'aborde avec les élèves de 3^e toutes les questions de la vie intime, les inégalités fille/garçon, la pornographie. Ces jeunes ont énormément accès à la sexualité à travers des images biaisées et se mettent beaucoup de pression. J'identifie avec eux leurs peurs afin de dédramatiser l'acte.»

MARDI

► «Un couple vient me consulter sur ses difficultés. Il s'agit de rééquilibrer la parole, de permettre à chacun de s'écouter et de reformuler ses attentes. Certains couples me sollicitent pour savoir comment annoncer leur séparation à leur enfant.»

MERCREDI

► «Au Centre de planification et d'éducation familiale je reçois une adolescente qui a eu un rapport sexuel non protégé. Généralement, les jeunes filles ont peur de tomber enceinte comme si la jeunesse prévenait la maladie. Lors de notre entretien, je lui présente tous les modes de contraception. Dans notre société pourtant hyper connectée, nous n'avons jamais fini de faire de la prévention.»

“
Mon métier
permet
de libérer
la parole.”

JEUDI

► «Une femme violente par son mari est amenée en urgence par la police municipale. La mettre à l'abri, porter plainte, l'accompagnement dure toute la journée. Je suis épuisée mais contente d'avoir pu la suivre jusqu'au bout.»

VENDREDI

► «Une mère et une fille ne s'adressent plus la parole. Elles sont presque en situation de rupture. Il faudra plusieurs séances pour désamorcer la situation, qu'elles retrouvent du positif dans leur relation. Elles se parlent aujourd'hui sans s'insulter.»

Le service Accompagnement et Prévention du Département

Nathalie Derue et Edith Bruniquel sont les deux conseillères conjugales et familiales du Département. Leur rôle, peu connu, est multiple. Prévention sur les risques sexuels et les violences conjugales auprès du grand public, accompagnement de parents ou de couples en difficultés, elles interviennent aussi au sein du Centre de planification et d'Education familiale, dit «planning familial».



Nathalie Derue : 06 88 53 39 56. Castelnaudary/Limoux
Edith Bruniquel : 04 68 11 52 79. CMS Carcassonne Centre

Le Lézignanais, un canton en plein essor !

Audemag vous propose de partir à la découverte des cantons de l'Aude avec vos conseillers départementaux. Projets, spécificités locales, actualités... Ils répondent à vos questions.

CANTON



JULES ESCARÉ

Conseiller départemental du Lézignanais

- 69 ans
- Médecin généraliste retraité
- 2 enfants
- Ancien joueur de rugby au FCL de Lézignan-Corbières



VALÉRIE DUMONTET

Conseillère départementale du Lézignanais

- 49 ans
- Juriste de formation et professionnelle du développement local
- 2 enfants
- Amateure de musique, du baroque au métal en passant par le jazz et la variété française.
- Bénévole au FCL
- Vice-présidente en charge de la démocratie et de la participation citoyenne

Le 28^e collège ouvre ses portes pour la rentrée 2016-2017, où ira mon enfant ?

Valérie Dumontet : Nous avons fait le maximum pour garantir la mixité sociale et l'équilibre entre le rural et l'urbain entre les deux collèges. Ainsi, la partie urbaine a été scindée en deux. L'Est de Lézignan et 21 communes seront affectés au collège Joseph-Anglade. Le 28^e collège accueillera les élèves de 23 villages et la partie Ouest de la zone urbaine. Des dérogations seront possibles en fonction de l'option choisie, du regroupement de la fratrie etc, selon les règles académiques.

Jules Escaré : Nous ne voulions pas faire un collège de village et un collège de ville. Les enfants ont toujours été ensemble, il faut continuer sur cette voie. Et puis, pour que chaque élève du Lézignanais bénéficie des meilleures conditions de travail, le Département prévoit de faire aussi des travaux de réaménagement au collège Joseph-Anglade.

Le nouveau CMS sera bientôt installé dans l'ancienne gendarmerie nationale, pourquoi ce déménagement ?

Valérie Dumontet : L'actuel Centre médico-social situé en centre-ville est devenu trop petit. Sur un territoire qui attire de nouveaux habitants la demande sociale augmente, le besoin d'accueil est donc

devenu bien plus important. Pratique d'accès, le nouveau centre sera plus spacieux et offrira une meilleure qualité de service.

Jules Escaré : Le Conseil départemental a opté pour le rachat de l'ancienne gendarmerie, car les locaux étaient déjà en place et qu'ils offraient la possibilité de faire facilement des réaménagements. Les travaux débiteront en 2017.

Il est de plus en plus difficile d'avoir un rendez-vous chez un généraliste dans Le Lézignanais. Que faites-vous contre la désertification médicale ?

Jules Escaré : Quatre médecins généralistes sont partis de Lézignan-Corbières et n'ont toujours pas été remplacés, en effet. En tant qu'ancien médecin généraliste, je me sens particulièrement concerné par cette problématique. Avec les professionnels de la santé sur le canton nous sommes en train de réaliser un projet médical de territoire. Une association est en cours de création avec l'accord de l'Agence régionale de Santé. Sur le principe d'un pôle de santé, il s'agit de mettre en place un pool de praticiens afin d'assurer une présence médicale sur l'ensemble du territoire.

 Plus d'infos sur www.aude.fr - rubrique Education - Collèges publics

LEUR PRIORITÉ

*Accompagner ce territoire en pleine mutation en soutenant des projets structurants.
Créer les conditions du « vivre ensemble » pour tous les habitants du Lézignanais.*



POPULATION 16 747 hab. **DENSITÉ** 139 hab./km² **SUPERFICIE** 120,35km²

COMMUNES

Argens-Minervois, Castelnaud-d'Aude, Conilhac-Corbières, Cruscades, Escales, Homps, Lézignan-Corbières, Montbrun-des-Corbières, Ornaisons, Tourouzelle.

LES CONSEILLERS DÉPARTEMENTAUX

Valérie Dumontet
valerie.dumontet@aude.fr

Jules Escaré
jules.escare@aude.fr

*Permanence le 1^{er} mercredi du mois :
04.68.27.22.72
Impasse Augustin Richou,
Lézignan-Corbières.*

LE LÉZIGNANAIS



**LE 28^E
COLLÈGE**

400 élèves seront accueillis dans le 28^e collège de l'Aude à la rentrée 2016-2017. Le tout nouvel établissement sera au cœur d'un pôle éducatif où seront également implantés un lycée, un gymnase, une Maison d'enfants, et une gare modale.

 Pour suivre en direct le chantier, rendez-vous sur : grandstravaux.aude.fr



LES MAISONS DE SERVICES AU PUBLIC

Des services de qualité partout et pour tous

Garantir l'accès aux services de proximité à tous les Audois-es, dans tout le département, c'est l'ambition des Maisons de services au public, fruit d'un travail partenarial effectué entre toutes les intercommunalités de l'Aude et 14 opérateurs publics et privés, mené sous l'impulsion de l'État et du conseil départemental.. CAF, Pôle emploi, Assurance maladie, MSA... Ces guichets d'accueil polyvalents sont chargés d'accueillir, d'orienter et d'aider les usagers dans leurs relations avec les administrations et les organismes publics.

5 relais de services publics déjà labellisés, ainsi que le PIMMS de Narbonne et 8 nouvelles maisons de services au public vont ouvrir, progressivement grâce à un partenariat avec la Poste qui met à disposition ses bureaux. À terme, ce sont 14 Maisons de services aux publics, réparties dans tout le département, qui offriront leurs nombreux services aux Audois-es.

AIDE # SERVICES



Retrouvez toutes les maisons de services au public, géolocalisées, avec leurs horaires et leurs coordonnées sur www.aude.fr, rubrique Territoire et développement

LES SERVICES



Un îlot numérique aménagé est dédié à la consultation des services en ligne des partenaires.



Les habitants sont informés sur les offres et services rendus des partenaires. Ils sont orientés et aidés par le personnel de la MSAP dans leurs démarches en ligne mais également dans la compréhension des documents, la constitution de dossiers simples, la création de comptes, etc.



Un espace confidentiel est mis à la disposition des partenaires qui le souhaitent. Un équipement permet aussi l'organisation de visioconférences entre la CAF et ses administrés.



Affranchissement, achats de produits postaux Courrier et Colis, téléphonie mobile.*

* Dans les MSAP gérées par La Poste.

14

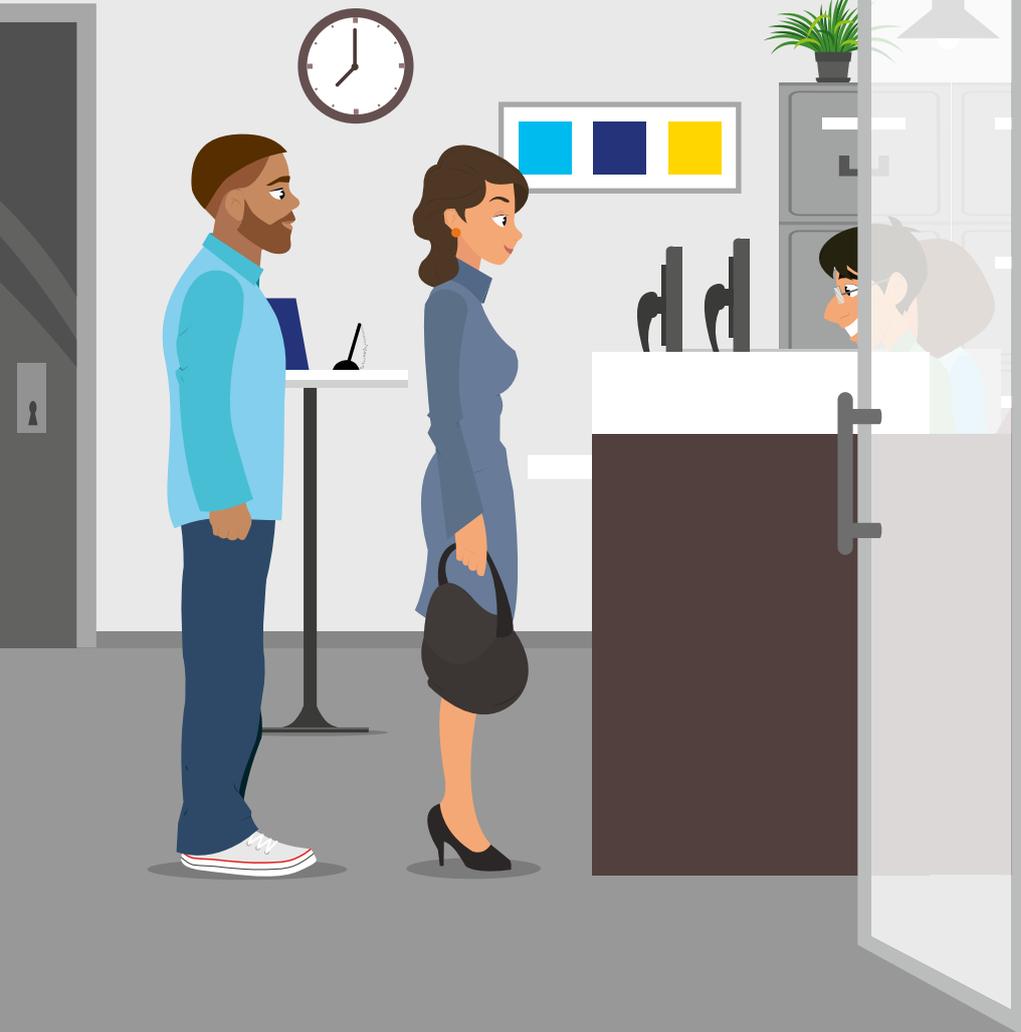
MAISONS PRÉVUES
EN 2016

50 M²

D'ACCUEIL
DU PUBLIC

29 H

D'OUVERTURE
HEBDOMADAIRE
EN MOYENNE



* Dans les MSAP gérées par La Poste.



DES SENIORS ET DES CHIFFRES

En 2015, 8500 Audois ont bénéficié d'un service d'aide à domicile et l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) a été versée à près de 4500 personnes âgées pour un montant total de 21 millions d'euros.

HOME SWEAT HOME

Un bout de balcon ou un carré de jardin, l'odeur du café le matin, une photographie... Être chez soi fait partie intégrante de notre identité. Pas étonnant que 80% des Français souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible, et en pleine forme ! Face à cette forte attente des seniors mais aussi pour se préparer au vieillissement de la population, le département de l'Aude contribue activement au maintien à domicile des personnes âgées. Bénéficiaire d'une Allocation personnalisée d'autonomie ou d'un service d'aide à domicile comme le portage des repas, suivre un cours de gym'santé, profiter de conseils pour aménager son logement et ainsi continuer à vivre en toute autonomie... Les services offerts sont nombreux pour permettre aux seniors de bien vivre et le plus longtemps possible chez eux, dans l'Aude.

◀
NOÉMIE, 76 ANS, HABITE PRÈS DE
CASTELNAUDARY. ELLE NE QUITTERAIT
SA MAISON POUR RIEN AU MONDE.

DANS L'AUDE,
LES PLUS DE 60 ANS
REPRÉSENTENT
27%
DE LA POPULATION

EN 2040, ILS REPRÉSENTERONT
38% DE LA
POPULATION



HÉLÈNE SANDRAGNE

Vice-présidente du Conseil Départemental de l'Aude, en charge de l'autonomie.

“ 80 % DES SENIORS VEULENT RESTER CHEZ EUX »

AudeMAG En 2040, 38 % des Audois auront plus de 60 ans. En quoi la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement anticipée l'accompagnement des seniors ?

► **Hélène Sandragne** Cette loi vient conforter notre engagement : permettre à chacun de rester à son domicile le plus longtemps possible, quel que soit son degré d'autonomie. Concrètement, cela passe par la revalorisation de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), qui couvre une partie des dépenses d'aide à domicile. L'aide au répit qui sera désormais accordée aux aidants familiaux est un vrai plus pour soutenir toutes ces personnes qui ont fait le choix d'accompagner un proche dépendant. Sans oublier, bien entendu, le développement des offres de logement comme les résidences-autonomie.

Pourquoi le maintien à domicile est-il si soutenu par le département de l'Aude ?

► Le mode d'accueil collectif et médicalisé, en Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) notamment, n'est pas la seule réponse. C'est une question de coût pour la collectivité et d'envie pour les personnes concernées. 80 % des seniors veulent rester chez eux et la majorité de ceux qui partent en établissement spécialisé le font parce qu'ils ne peuvent plus faire autrement. Le «chez soi» est une donnée essentielle de la personnalité de chacun et conserver ses habitudes de vie a une influence positive sur la forme physique et psychologique. Encourager le maintien à domicile est donc essentiel. Le programme Seniors bien vivre permet, en ce sens, de préserver l'autonomie des personnes âgées, en proposant des ateliers de nutrition, de conduite... Par ailleurs, le Département aide

financièrement les personnes éligibles à la Prestation de compensation du handicap à adapter leur logement.

Le Département a lancé une étude sur les besoins en hébergement des personnes âgées dans l'Aude. Pourquoi ?

► Cette étude, dont les résultats sont attendus pour septembre 2016, va permettre de dresser un bilan global sur les EHPAD et de vérifier si le déséquilibre entre l'Est et l'Ouest a bien été corrigé. La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement prévoit aussi de transformer les Foyers-logements en Résidences autonomie. Nous devons identifier les besoins pour ces types d'hébergements. L'intérêt est d'envisager toute une palette de solutions à proposer, même si l'axe fort de notre politique reste le maintien à domicile.

NOUVELLES MESURES, CE QU'IL FAUT RETENIR

Revalorisation de l'APA, nouvelles aides, droit au répit... Zoom sur les principales mesures de la loi pour l'adaptation de la société au vieillissement afin d'améliorer la vie à domicile des personnes âgées et le quotidien de leurs proches.

Les plafonds d'aide sont relevés.

Cela peut permettre d'augmenter le nombre d'heures d'aide à domicile par exemple, de 5 à 20h par mois selon les situations, en particulier pour les personnes qui bénéficient des plans d'aide les plus lourds et ont atteint le plafond de leurs droits

Le « reste à charge » diminue.

Les personnes dont les ressources mensuelles sont inférieures à 800 € par mois seront exonérées de participation financière. Pour celles qui gagnent entre 800 € et 2945 € par mois, le taux de participation financière sera modulé suivant leurs ressources et le montant du plan d'aide, afin de diminuer le reste à charge pour

les plans d'aide les plus importants. Le calcul des nouveaux montants sera fait automatiquement par le Département.

Les aidants familiaux gagnent le « droit au répit ».

Afin de leur permettre de se reposer ou de dégager du temps, la loi instaure un droit au répit pour les proches aidants. Ce droit au répit peut financer dans la limite de 500 € par an des dépenses d'accueil de jour, d'hébergement temporaire en établissement, un accueil familial ou du relais à domicile.

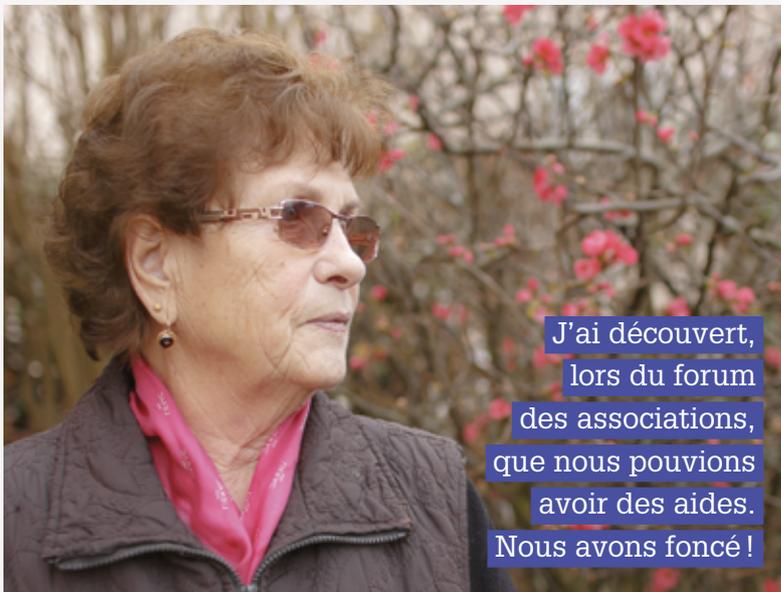
Bon à savoir !

Le Département va prendre en compte le nouveau barème de calcul de la participation financière automatiquement. Les actuels bénéficiaires de l'APA n'auront pas à faire de démarches particulières pour bénéficier de la réforme. Si vous êtes bénéficiaire de l'APA, vous recevrez un courrier vous informant du nouveau montant de votre participation.



« J'aime ma maison à la campagne ! »

Les seniors préfèrent souvent rester à domicile. Mais pour que cela se passe bien, mieux vaut s'y préparer, comme l'ont fait Noémie M. et son mari.



J'ai découvert, lors du forum des associations, que nous pouvions avoir des aides. Nous avons foncé !

Le couple habite la banlieue de Castelnaudary, dans une maison familiale avec jardin. « Nous l'avons construite de nos mains, il n'est pas question d'en partir ! » affirme d'emblée Noémie. À 76 ans, elle est en excellente forme. « Le matin, mon emploi du temps, c'est ménage, cuisine, couture, rendez-vous médicaux, gymnastique, marche, jardinage... Je suis plus cool l'après-midi ! » s'exclame la septuagénaire. Ses enfants, qui vivent à proximité, ont bien proposé à Noémie et son mari de déménager dans un logement en ville... « Hors de question ! » a tranché Noémie. « Moi j'aime ma maison à la campagne ! »

Salle de bains adaptée

Pour pouvoir y rester, le couple a dû effectuer plusieurs aménagements, dans la salle de bains notamment, avec une douche à l'italienne et des toilettes surélevées. « J'étais tombée

deux fois dans la baignoire, il fallait agir » raconte Noémie M. « J'ai découvert, lors du forum des associations, que nous pouvions avoir des aides. Nous avons foncé ! ». Ces travaux ne leur ont ainsi presque rien coûté. Dans le reste de la maison, peu de choses ont changé. « Comme tout était déjà de plain-pied, cela a été plus simple ! » Si les portes vitrées ont été enlevées du salon, les meubles, encore nombreux, ont été conservés. Il faut en effet de la place pour entreposer les photographies de famille et les plantes de Noémie, jardinière aguerrie, en intérieur comme en extérieur. Aussitôt, elle nous emmène dehors pour nous montrer son potager et ses arbres fruitiers. « J'attends l'été avec impatience. C'est une saison où je ne vis que dehors » explique-t-elle. En attendant, le couple a prévu de voyager mais aussi de se reposer... À domicile, évidemment.

ON A TESTÉ POUR VOUS LA GYM'SANTÉ

Dans de nombreuses communes du département, l'association Ma Vie propose des ateliers d'Activité physique adaptée aux seniors. Musculation, étirements, équilibre... Objectif : garder la forme physique tout en s'amusant !



Nous commençons par une série d'exercices visant à muscler le haut du corps. Petits battements, moulinets verticaux et inversés, nos bras chauffent ! Il s'agit de travailler la coordination et garder de la précision dans chaque geste.



Il est temps de solliciter le bas du corps ! Jeu d'équilibre avec des plots adaptés pour faire travailler les pieds, nous devons ensuite simuler une descente en ski. L'exercice prévient les risques de chutes.



Place aux étirements ! Les mollets sont sollicités ! Après plusieurs séries d'extensions, nous devons tenir 10 secondes sur la pointe des pieds... Pas si simple ! D'ailleurs, tous les participants tiennent moins de 10 secondes. Mais l'important, c'est de s'exercer, et la séance a été très appréciée !

Pour trouver une association de gym, renseignez-vous auprès de l'un des 5 CLIC du Département ou sur ma-vie-apa.com

 Retrouvez toutes les adresses sur www.aude.fr - Rubrique Social et santé

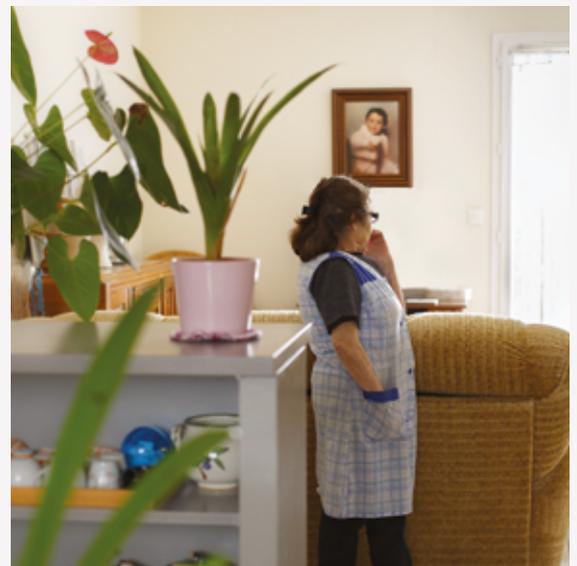
Les « papys loft® » ont la cote !

Depuis quelques années, des « papys loft® » ont fait leur apparition dans l'Aude. Proposés par le bailleur social Marcou Habitat, ils permettent aux seniors de vivre dans des logements indépendants et adaptés. Le tout pour un coût raisonnable.

Chez Isabelle Esposito, l'entrée est spacieuse, la circulation facile, et il n'y a pas de meubles hauts. À l'extérieur, son jardinet communique avec ceux des autres locataires. L'ensemble a un côté cosy. Et la façade de cette petite villa de plain-pied ne se distingue pas des autres habitations situées dans ce lotissement d'Alzonne.

Une dizaine de « papys lofts » doivent ouvrir dans l'Aude.

En 2008, la commune a accueilli le premier « papy loft » de l'Aude. Le bailleur social Marcou Habitat a importé le concept de Normandie. Par la suite, des projets similaires se sont concrétisés à Ville-moustaussou, Fontiès-d'Aude et Montredon-des-Corbières et une dizaine d'autres ouvertures sont prévues pour les trois ans à venir dans le département. Pour Isabelle Esposito, arrivée il y a deux ans, le « papy loft » a simplifié sa vie. Elle peut y accueillir ses 12 petits-enfants et son habitation est plus adaptée à sa vue, qui a diminué. « Dans l'ancien logement, il y avait des marches dans la salle de bains. Ici, la douche est à fond plat. C'est mieux car je n'y vois plus grand chose ! »



En dehors de ses voisins seniors et des occupants des quatre autres villas construites par HLM Marcou Habitat, Isabelle Esposito connaît du monde dans le quartier. « Ici c'est le fils d'un ami, là un jeune couple avec deux enfants. » Pas question non plus de créer des ghettos pour têtes blanches. À deux pas des commerces, les « papys loft » sont intégrés aux lotissements. ●

▶
ISABELLE ESPOSITO
S'EST INSTALLÉE IL Y A
DEUX ANS DANS UN
PAPY LOFT À ALZONNE.



T2 ou T3, le loyer des « papys loft » varie entre 312 et 380 euros par mois. Pour pouvoir en bénéficier, il faut répondre aux critères d'attribution des logements sociaux.

FINI LES PAPERASSES AVEC DOMIPHONE !



Sûr, gratuit, rapide, Domiphone vous facilite la vie. Plus besoin de remplir les feuilles de présence et de les signer à chacune des visites de l'aide à domicile ! Il suffit que votre aide à domicile passe un coup de téléphone à son arrivée et à son départ au 0 805 882 882. Depuis fin 2015, le Département de l'Aude met à votre disposition, et à celle de vos proches, ce nouveau service pour que vous puissiez suivre sur internet les interventions effectuées à votre domicile. Vous pouvez ainsi vous assurer du bon déroulement de l'aide qui vous est attribuée et du respect du plan d'aide : date et créneaux horaires des interventions, consommation mensuelle des heures accordées, etc. Ce service gratuit nécessite seulement un accès à internet. Les codes d'accès vous sont fournis par courrier.



Pour toute question, vous pouvez contacter le service Aide sociale générale par mail asg@aude.fr ou par téléphone 04 68 11 69 23

Adapter son logement

NOS CONSEILS



ÉLODIE BOULIN
ergothérapeute

“

L'aménagement intérieur du logement doit permettre à la personne âgée d'effectuer ses activités quotidiennes de la façon la plus simple et confortable qui soit.

LA CHAMBRE

- ▶ Retirer les tapis pour limiter les risques de chute
- ▶ Surélever le lit
- ▶ Choisir un matelas de très bonne qualité en cas d'alitement prolongé



LES TOILETTES

- ▶ Installer un rehausseur pour le siège des toilettes et des barres d'appui
- ▶ Prévoir un chemin lumineux entre la chambre et les toilettes



LA SALLE DE BAIN

- ▶ Ouvrir la porte d'entrée sur l'extérieur de la pièce pour faciliter l'aide d'une tierce personne en cas de chute
- ▶ Mettre une planche de bain ou un siège pivotant pour éviter l'enjambement de la baignoire et rester assis durant la toilette



▶ Tapis antidérapant

LES ESCALIERS

- ▶ Installer des rampes dans les escaliers
- ▶ Dégager le passage de tous les éléments pouvant provoquer des chutes



LA CUISINE

- ▶ Faciliter l'accès aux équipements en plaçant le four à hauteur du tronc pour accéder plus facilement aux plats et placer le lave-vaisselle en hauteur



LE SALON

- ▶ Éviter les meubles imposants et laisser un passage large
- ▶ Privilégier des rangements en tiroirs pour un accès plus pratique



À L'EXTÉRIEUR

 Allée extérieure stable

 Accès facile à la boîte aux lettres

 Ouverture électrique du garage

AUTOMNE PAVIA

Objectif: JO!

De retour sur les tatamis après plusieurs mois d'absence, la judoka Automne Pavia, en pleine préparation pour obtenir son ticket d'entrée aux Jeux olympiques de Rio nous revient plus combative que jamais.

Que retenez-vous de votre participation au dernier Grand Chelem de Paris ?

► Je retrouve mes sensations ! Je suis bien sûr déçue d'échouer au pied du podium mais je veux être prête pour les JO. Tous les tournois antérieurs ne sont que des étapes.

Quel a été votre parcours pour revenir à ce niveau de compétition après votre blessure ?

► J'ai dû faire beaucoup de soins puis de la rééducation ainsi qu'énormément de préparation physique. Psychologiquement, ce n'était pas facile non plus mais j'étais très bien entourée.

Comment se passe votre entraînement en vue des prochains JO ?

► Il reste très similaire aux autres. J'ai le même rythme : soit environ 6 heures par jour pendant 5 jours. La différence se joue sur une préparation plus individualisée.

Quels bénéfices retirez-vous de votre stage au Japon ?

► C'est le meilleur endroit du monde pour faire du judo ! Cela m'a fait un bien fou, j'ai beaucoup travaillé et essayé de nouvelles choses. J'en suis repartie plus forte.

Quels sont vos objectifs ?

► Je n'ai qu'un seul but, c'est d'être championne olympique, le reste ne m'intéresse pas ! Je souhaite juste gagner les JO, la plus grosse compétition au monde.

AUTOMNE PAVIA
QUI A GRANDI PRÈS
DE CARCASSONNE,
LORS DES JO DE LONDRES



Je n'ai qu'un seul but
c'est d'être championne olympique.
Le reste ne m'intéresse pas.



Quelle image revêt le judo français à l'international ?

► Le judo français, à l'international, est un judo fort. L'équipe de France y est vue comme solide, soudée. La France fait partie des pays les plus professionnels pour la préparation et le suivi des athlètes.

Quel est, pour l'instant, votre plus beau souvenir de compétition ?

► Ma première victoire au tournoi de Paris à Bercy pour laquelle je partais outsider... Et bien sûr ma médaille de bronze aux JO de Londres, l'émotion est inoubliable. ●



SPÉCIAL SPORTS DE GLISSE

SAINT-PIERRE-LA-MER DÉPLOIE SES AILES!

Si le kitesurf est d'origine bretonne, il est devenu une institution à Saint-Pierre-la-Mer. La commune se prépare d'ailleurs à accueillir la 1^{ère} Coupe du Monde Junior de Kitesurf Freestyle, du 7 au 10 avril.



Depuis 12 ans, l'équipe de l'École de kitesurf de Saint-Pierre-la-Mer organise la Coupe du Monde Junior de kitesurf Freestyle sous la direction de Christophe Hamon et de Stephen Jones. À Leucate, un pôle d'entraînement s'est monté, et accueille toute l'année l'entraînement d'une dizaine de jeunes qui suivent souvent un cycle sport-études. Les précédentes éditions de la compétition ont vu naître de nombreux champions comme Gise-la Pulido, Youri Zoon ou le Français Sébastien Garat. Pour cette première édition, près de 70 compétiteurs sont attendus. La France et la région notamment, ont leurs chances d'être sur le podium!

L'Aude étant le département le plus venteux de France (avec plus de 300 jours par an), elle ras-

semble tous les plus grands événements de glisse nationaux : le Mondial du vent à Leucate, le Défi Wind et Kite à Gruissan et la Coupe du Monde Junior de Kitesurf à Saint-Pierre-la-Mer. Le spot de Saint-Pierre bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle car il offre deux terrains de pratique : par tramontane (la mer) et par vent marin (l'étang).

Un nouveau souffle pour l'écotourisme

Avec l'accueil de cette compétition prestigieuse, durant quatre jours, de nombreuses personnes seront présentes (compétiteurs, organisateurs, familles, spectateurs...). Une façon pour les professionnels du tourisme de démarrer la saison avec le vent en poupe!



AGENDA

► Coupe du Monde de Kitesurf



Du 7 au 10 avril, la ville de Saint-Pierre-La-Mer aura l'honneur d'accueillir pour cette 12^e édition des jeunes de 10 pays différents. Ces sportifs feront tour pour remporter le titre de champion du monde de Kitesurf junior.

► Championnat de France de Kite Boarder cross

Du 9 au 10 avril, Saint-Pierre-La-Mer sera la ville hôte du championnat de France de Kite Boarder cross. Cette toute jeune discipline propose un parcours d'obstacle aux amateurs de Kitesurf en quête de nouvelles sensations.

► Mondial du vent

C'est la manifestation phare des sports de glisse en France mais aussi en Europe. Le Mondial du vent se déroulera pour sa 19^e édition à Leucate du 16 au 24 avril. Il réunira les plus grands riders internationaux en kitesurf, windsurf et stand up paddle.

www.mondialduvent.fr

► Défis Windsurf et Kitesurf

Gruissan organisera le 4^e Défi Kitesurf du 29 avril au 1^{er} mai et le 16^e Défi Windsurf du 5 au 8 mai. Cet événement permettra de réunir les pros mais aussi les amateurs autour de leur passion : la glisse. En plus de la compétition, des concerts et des animations seront proposées au public.

www.windmag.com



LE KIT SPORTIF

- Le matériel se compose d'une planche de surf de taille réduite et d'un « cerf-volant » également appelé « aile ».
- La licence pour pratiquer le kitesurf intègre une assurance responsabilité civile et est à souscrire auprès de la FFVL (Fédération Française de Vol Libre). Le prix est fonction de

l'âge (jusqu'à 18 ans : 26 €, adulte : 30 €)

- L'âge minimum est de 10 ans pour démarrer l'apprentissage du kitesurf.
- La pratique doit se faire dans des zones bien déterminées et avec une bonne aérologie.
- Une vingtaine d'heures sont à prévoir pour être autonomes.

Parade

sous les projecteurs

VICE VERSA

And the winner is... *Parade!* Le 15 janvier dernier, sur la scène du dB de Narbonne, le groupe a remporté la 10^e édition du concours *Vice Versa*. Les trois musiciens ont séduit le public et remporté davantage de votes du jury de professionnels que leurs concurrents, *Les Saxe Peace Tools* et *Sillon*. Amis dans la vie, le chanteur, Simzinho, le batteur, Mister Drummer, et le claviériste, Don Mucho, ont déjà une trentaine de concerts à leur actif. Allant du gospel au hip-hop, Parade navigue avec aisance entre les genres, créant ainsi, un son unique. «*Nos textes passent du clair à l'obscur, du festif au moins festif, en traitant aussi bien du rassemblement que de l'exclusion*», explique Simzinho. *Nos compositions naissent pour la plupart de bœufs musicaux dont nous extrayons la substantifique moelle*». Coordiné par arts vivants 11 avec le soutien du Département de l'Aude, *Vice Versa* est un sacré tremplin pour les artistes locaux. Parade gagne un coup de pouce à la diffusion, avec trois concerts dans l'Aude, la Lozère et les Pyrénées-Orientales, ainsi qu'un accompagnement personnalisé pour enregistrer leur premier album. Bref devenir pro. «*C'est le coup de projecteur qui nous manquait!*» résume Simzinho.

🕒 **PROCHAIN CONCERT**
18 juin à Montredon.



www.parade-online.fr
<https://youtu.be/X9lgxmAvrDo>



“

*Le trio musical grand gagnant
du 10^e concours Vice Versa*



Croix de villages et chemins en Minervois

« Mon Dieu, qu'il y en a sur les routes profondes, de silencieuses croix qui veillent sur le monde. » Les paroles de cette chanson d'Edith Piaf ont sans doute inspiré le périple original de Bernard Chabardès, auteur de *Croix de villages et chemins en Minervois*. Originaire de Cabardès dans l'Aude, ce retraité de 80 ans, qui est installé dans le Minervois depuis quatre ans, est parti à la découverte des croix de villages de cette magnifique région. Durant 15 mois, il a parcouru 58 villages et 67 hameaux en suivant le chemin tracé par 371 croix. Chacune ayant une identité particulière, Bernard Chabardès nous conte au fil de cet ouvrage leurs histoires mais aussi la beauté des villages traversés.

Prix : 24€. À commander au 04 68 26 64 92.



LE COUP DE CŒUR

VENDREDI 15 AVRIL

Chants de Bohème

🕒 20H30 | CHORALE

Le Chœur Départemental de l'Aude propose un parcours original de la Slovaquie aux musiques tziganes, en passant par les chants du soir. Les choristes et pianiste dresseront, en clair et en obscur, en plein et en délié, une fresque romantique et populaire, véritable enchantement.

À Alzonne, à la salle Polyvalente, Parc municipal.
Le 16 avril à Corbières et le 17 avril à Limoux.
Prix : 6 à 12€ - www.artsvivants11.fr

EXPOSITION

Femme en Pays D'AUDE
DU NÉOLITHIQUE À NOS JOURS

8 MARS » 30 JUIN
ARCHIVES DÉPARTEMENTALES DE L'AUDE
ENTRÉE LIBRE

WWW.AUDEALACULTURE.FR

DU 8 MARS AU 30 JUIN

FEMME EN PAYS D'AUDE DU NÉOLITHIQUE À NOS JOURS

EXPOSITION | Carcassonne



Les Archives départementales évoquent au travers d'une exposition très documentée, l'histoire et la vie des femmes sur le long terme, du néolithique à nos jours, montrant ainsi l'évolution du statut social de la femme, sa conquête du droit à l'enseignement et son entrée dans la sphère politique, sans oublier d'évoquer quelques figures féminines audoises, légendaires ou réelles : dame Carcas, les Parfaites cathares, Françoise de Cézelly, Jeanne la Noire, Marie Petiet, Cécile Bourrel, Maria Sire, Philippine Crouzat et bien d'autres.

Gratuit - audealaculture.fr



**UNE SÉLECTION DE SPECTACLES ET D'ANIMATIONS POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES.
POUR RETROUVER TOUT CE PROGRAMME, RENDEZ-VOUS SUR AUDEALACULTURE.FR
ET SUR GPS-SPECTACLES.FR.**

AVRIL



VENREDI 1^{ER} AVRIL

Chouks Mouss

🕒 20H30 | DANSE | Castelnaudary

Construit comme une installation en temps réel où l'exploration intuitive et ludique laisse place à l'inattendu, Chouks Mouss ouvre l'imaginaire en cultivant la libre association entre les images et les sons. Un spectacle associant la danse aux arts plastiques à découvrir, à partir de 8 ans. À Castelnaudary, Théâtre des 3 ponts.

12€ / Rés : 04 68 23 60 93
www.ville-castelnaudary.fr

SAMEDI 2 AVRIL

Panier cultures

CULTURE | Dans tout le département

L'association ZEF propose à tous les curieux son panier cultures. Chaque trimestre, il contient trois propositions culturelles locales originales, toujours assorties d'une rencontre avec les créateurs et les artistes. À déguster en solo ou en famille.

30€ / Inscription: paniercultures@gmail.com
www.facebook.com/zef.panier.cultures

MARDI 5 AVRIL

Mobidic en dédicace

🕒 16H30 | B.D | Narbonne



La 3^e édition de Sortie de case, le festival de la BD audoise, propose de découvrir toute la diversité du neuvième art. De nombreux rendez-vous seront organisés dans le

département en avril : rencontres avec les auteurs, ateliers de création, expositions, spectacles. Le 5 avril, Mobidic dédicacera ses albums à Narbonne, librairie BD & Cie.

Gratuit / Réservation conseillée pour les ateliers
www.audealaculture.fr

MERCREDI 6 AVRIL

Bébé lit !

🕒 10H30 | LECTURE | Carcassonne

Même les bébés ont besoin d'histoires. Les mots développent le lien, le langage, l'imaginaire, la rêverie... Et grâce au Réseau départemental des bibliothèques de l'Aude, les bébés lecteurs ont toujours des conteuses près de chez eux. Le 6 avril, ils ont ainsi rendez-vous à la médiathèque de Carcassonne.

Gratuit / Réservation conseillée
www.audealaculture.fr



JEUDI 21 AVRIL

Carmen Maria Vega

🕒 20H45 | CONCERT | Couffoulens

Avec son 1^{er} album «la menteuse» en 2009 et «Du chaos naissent les étoiles» en 2012, ses 4 spectacles et ses 900 représentations, Carmen Maria Vega reste une artiste hors norme. À la manière d'un kaléidoscope, ses nouveaux titres alternés avec ses classiques montrent toutes les facettes de son nouveau spectacle, ULTRAVEGA. Tour à tour brûlante d'énergie, débordante de sensibilité, éprise de liberté, sensuelle et sexy, Carmen Maria Vega incarne son personnage avec fougue. Captivé par son univers tant visuel, vocal que personnel ULTRAVEGA hypnotise, capture et séduit ! Théâtre dans les Vignes à Couffoulens (Hammeau de Cornèze).

12€ / Offre spéciale pour les adhérents Acticity à 1€
⊕ d'infos sur www.acticity.com.

MAI

VENREDI 6 MAI

Le Liban au banquet

🕒 15H | AUTEURS | Lagrasse

Organisé en partenariat avec le Département, les Banquets sont l'occasion de découvrir la littérature étrangère et d'échanger avec les auteurs. Pour ce banquet de printemps, le Liban sera à l'honneur du 6 au 8 mai à l'abbaye de Lagrasse.

5€ / Résa : 04 68 91 46 65
www.lamaisondubanquet.fr

VENREDI 13 MAI

Boby Boy

🕒 20H45 | DANSE | Ventenac-Cabardès

De rigolades en maladrances, de danses endiablées en dialogues loufoques, les deux danseurs de la compagnie Vilcanota s'interpellent dans un spectacle rythmé par les chansons de Bobby Lapointe. Ventenac-Cabardès, Espace René Douce.

30€ / Résa : 01 68 78 49 69
arcencielreseau.blogspot.fr

SAMEDI 14 MAI

L'écrit des lieux

🕒 14H | STAGE | Lagrasse

Invité par la Maison du Banquet, l'écrivain Arno Bertina propose un stage d'écriture autour du thème du lieu. Et pour cela, quoi de plus pertinent que l'abbaye publique de Lagrasse, un site à l'origine religieux. Les stagiaires chercheront à découvrir, par l'écriture, le rapport entre l'homme et ces lieux qu'il traverse. Les 14-15-16 mai à l'abbaye de Lagrasse.

30€ / Info : 04 68 91 46 65
www.lamaisondubanquet.fr



SAMEDI 21 MAI

L'homme d'habitude

🕒 20H30 | DANSE | Ferrals-les-Corbières

Nul ne peut dire qui a apprivoisé l'autre, tant les onze interprètes de ce spectacle hybride à la couleur rock affirmée forment une seule et même tribu, prise dans un tourbillon déchaîné. Dans ce spectacle surréaliste, les images se succèdent, le rire n'est jamais bien loin. Musique et danse parlent le même langage. À partir de 7 ans, à Ferrals-Les-Corbières.

25€ / Infos : 04 68 90 90 20
www.atpdeleude.com



MINI CIRQUE,

MAXI ACROBATIES

Une mini piste... un mât chinois... et deux petits acrobates. Lors du lancement de la 5^e édition de « Temps de cirque », la compagnie Daromaï était l'invitée de l'Hôtel départemental pour présenter son spectacle « Lettre à Victor ». Initié par le Département de l'Aude et la Verrerie d'Alès, Pôle national du cirque en Languedoc-Roussillon, ce festival a proposé 36 représentations dans une quinzaine de communes audoises. Le 15 janvier dernier, le photographe Vincent Antech a poussé le regard bien au-delà de la performance et du spectacle. Immersion dans un cirque miniature pour des images grandeur nature.

PHOTOGRAPHIE VINCENT PHOTOGRAPHIE

LES COULISSES



Séance
d'échauffement
avant l'entrée
en scène.

LE SPECTACLE



Balais improbables et acrobaties enlacées dans l'Hôtel départemental.

Groupe de la majorité départementale

L'Aude maintient le cap



HERVÉ BARO

Président du groupe majorité départementale
Vice-président du Conseil départemental

À l'heure où d'autres départements rencontrent de grandes difficultés financières pour honorer leurs compétences, le département de l'Aude, quant à lui, résiste bien, grâce notamment à une gestion saine et raisonnée de ses budgets et malgré une baisse des dotations.

Le département de l'Essonne, pour n'en citer qu'un seul, a annoncé une hausse record de 29% de ses impôts, assortie de diminutions drastiques du service public départemental. Ces mesures toucheront de plein fouet le pouvoir d'achat des familles, des jeunes et des plus fragiles.

Dans l'Aude, à contrario, aucune mesure d'austérité ne viendra alourdir les charges des familles.

Certes, les temps sont difficiles : le nombre croissant des personnes ne trouvant pas d'emploi engendre une augmentation des bénéficiaires de minima sociaux. C'est une réalité très prégnante mais il est de notre responsabilité de permettre à ces personnes de surmonter ces situations de crise du marché du travail dont elles sont les victimes au quotidien. Jusqu'ici, l'Aude a été en mesure d'assumer cette compétence sociale ainsi que toutes les actions de solidarité et d'insertion qui s'y rattachent, au prix certes d'un encadrement strict de ses dépenses de fonctionnement mais sans procédure aveugle et arbitraire.

L'Aude, il faut le noter, ne figure pas parmi les 10 départements en grande difficulté financière qui ont reçu des aides supplémentaires de l'État pour éviter la faillite et, en 2016, nous bouclons notre budget sans aucune aide de l'Etat, sans augmentation du taux de fiscalité, tout en respectant nos engagements en matière d'investissements.

Dans le même temps, nous allons

maintenir l'investissement pour l'emploi et le développement. Nous poursuivrons nos programmes de grands travaux, avec la construction du nouveau collège de Lézignan Corbières, la reconstruction de celui des Fontanilles à Castelnaudary, les constructions du nouveau CMS de Sigean et de celui de Lézignan dans les locaux de l'ancienne gendarmerie. Ces travaux fourniront du travail à nos entreprises locales. Nous maintiendrons nos engagements en particulier pour étendre le Très Haut Débit, pour la maintenance des routes et les créations d'équipements routiers indispensables au développement économique et aussi pour l'aide aux communes.

La politique voulue par le Président André Viola, et soutenue par sa majorité, permet de préparer l'avenir en maintenant une ligne cohérente : privilégier l'investissement générateur de richesses, maîtriser les dépenses de fonctionnement et conserver une stabilité de la fiscalité. Ce sont les orientations budgétaires que nous nous sommes fixées et qui se traduisent dans notre budget. Il est de notre devoir de maintenir ce cap les prochaines années.



Abonnement
gratuit

► sur www.aude.fr

► soit en renvoyant
le coupon ci-dessous à :
Département de l'Aude,
Service communication,
11855 Carcassonne
cedex 9

VOTRE MAGAZINE DÉPARTEMENTAL CHANGE DE FORMULE !
ABONNEZ-VOUS À AUDEMAG!

COUPON D'ADHÉSION

Je souhaite recevoir gratuitement AudeMAG à cette adresse :

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

UNE SEULE INSCRIPTION SUFFIT

Si vous étiez abonné-e à Perspectives, inutile de vous réinscrire ! Vous recevrez automatiquement audeMAG.

Le riz de Marseillette

Avec plus de 2000 variétés dans le monde, le riz est l'une des céréales les plus consommées. Dans l'Aude, ce petit grain a rendu célèbre un village, Marseillette, dont l'étang s'est vu asséché en 1851, afin d'y cultiver cet « or rouge ».

LE RIZ est semé début mai et récolté en octobre

3 RIZICULTEURS DANS L'AUDE

2 dans la plaine de Mandirac près de Narbonne
1 à Marseillette

0,02g

LE POIDS
d'un grain de riz



VALEUR NUTRITIVE
120 Kcal /100 g
de riz cuit

7 VARIÉTÉS
DE RIZ

rond, long, étuvé, duo rouge et étuvé, rouge, complet, basmati

LE CHEF PRÉSENTE

Le risotto de riz rouge de Marseillette

INGRÉDIENTS

- ▶ 250 g de riz rouge de Marseillette
- ▶ 1 petite carotte
- ▶ 30 g d'oignons
- ▶ 60 cl de bouillon de volaille
- ▶ 60 g de mascarpone
- ▶ 5 cl de crème liquide
- ▶ huile d'olive
- ▶ sel et poivre
- ▶ parmesan



CINDY TOUSTOU

Chef du Restaurant
« La Brasserie Le Donjon »
à Carcassonne

- Situé au cœur de la Cité Médiévale de Carcassonne
- Produits du terroir et spécialités régionales
- Terrasse en été, repas de groupes et séminaires

 **DIFFICULTÉ**
FACILE

 **PRÉPARATION**
20 min.

 **CUISSON**
35 min.

 **4 PERS.**

- Faire suer les carottes et les oignons finement ciselés dans de l'huile d'olive
- Ajouter le riz rouge et le faire nacrer
- Mouiller avec le bouillon de volaille et cuire lentement pendant 35 minutes
- Pour rendre la préparation plus onctueuse, ajouter le mascarpone et la crème liquide
- Terminer la cuisson
- Dresser dans une assiette creuse et parsemer de copeaux de parmesan
- Ce risotto peut être servi en garniture de poisson, par exemple



Vin rouge léger « Domaine Saint-Martin », vin de pays de la Cité de Carcassonne 2013 – produit par Henri Cases à Leuc.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

MANGER AUDOIS

c'est avoir tout bon
pour votre santé



Bio, Pays Cathare, agriculture raisonnée,
plus de 1000 producteurs audois
ont un label de qualité

[Voir sur aude.fr](http://www.aude.fr)

LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE