

# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE

### Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi de préférence sur rendez-vous de 9h à 12h et de 14h à 17h.

### L'agenda

#### PROGRAMME DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS



##### CAPENDU

###### Atelier mémoire connectée

**ARCOPRED** vous propose 10 séances dédiées à la mémoire et à la stimulation cognitive, en découvrant l'outil numérique, des moments de partage et de convivialité.

**Les vendredis 9,16,23,30/09, 7,14,21,28/10, 4, et, 18/11**

**De 14h à 16h**

**Inscription :** Mairie au 04 68 79 15 16

**Lieu :** Foyer des campagnes – rue de la mairie



##### CARCASSONNE

###### Coup de pouce connexion

Ateliers informatiques seniors

**MSA SERVICES GRAND SUD** vous propose des séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.

**Le mardi après-midi de 14h à 17h**

**Le 6,13,20,27/09 et le 4,11,18, et 25/10**

**Inscription :** ESPACE SENIORS 04 68 11 35 40

**Lieu :** 18 rue du moulin de la seigne – Espace Seniors



##### CARCASSONNE- MONTREDON

###### MOOV'UP

**ASSOCIATION MA VIE** vous propose un programme d'accompagnement en activités physiques adaptées et en alimentation composé d'un bilan individualisé de vos capacités physiques, des ateliers collectifs hebdomadaires sur les 2 thématiques et 8 semaines d'entraînement individuel sur Step à domicile. Programme complet de septembre à décembre, suivi par des professionnels diplômés et réservé en priorité aux personnes atteintes de maladies chroniques.

**Réunion d'information le 5/09**

**De 14h30 à 16h30**

**Inscription :** Mme LAUZE 06 15 83 69 27 (à compter du 22 août) ou avant auprès de votre Espace Seniors

**Lieu :** Foyer – av des primevères



##### CONQUES SUR ORBIEL

###### Un temps pour bien-être

**UN COURS DE YOGA** vous propose : « Un temps pour bien être », une pratique adaptée complémentaire à des conférences de prévention santé.

**CONFERENCE D'OUVERTURE :** le vendredi 2 septembre de 14h à 15h30

**Les ATELIERS YOGA ADAPTE/ CONFERENCE SANTE et CONFERENCE NUTRITION :** les vendredis 9,16,23 et 30 septembre, 7,14 et 21 octobre, 18 et 25 novembre de 14h à 16h30

**Inscription :** En Mairie au 04 68 77 17 57

**Lieu :** Foyer Felix Roquefort- av F. Roquefort



**LEUC****Les gestes qui sauvent**

**MSA Services Grand Sud** vous propose un atelier de 4 séances de 3 heures pour apprendre les gestes de premier secours.

**Les jeudis 8,15,22 et 29/09**

**De 14h à 17h**

**Inscription** : 04 68 11 77 33

**Lieu** : Salle des Mariages- 17 rte de Carcassonne

**PEYRIAC-MINERVOIS****Renforcer son système immunitaire**

**BRAIN UP** vous propose deux séances d'atelier pour se protéger, prévenir les maladies et agir au quotidien

**Le mercredi 7/09**

**De 14h à 16h**

**Inscription** : Mairie au 04 68 78 11 30

**Lieu** : Salle du Conseil – 22 rue Jean Jaures- Mairie

**VAL DE DAGNE****Atelier mémoire connectée**

**ARCOPRED** vous propose 10 séances dédiées à la mémoire et à la stimulation cognitive, en découvrant l'outil numérique, des moments de partage et de convivialité.

**Les vendredis 9,16,23,30/09, 7,14,21,28/10, 4,et, 18/11**

**De 10h à 12h**

**Inscription** : Mr FERRIE au 04 68 24 09 20

**Lieu** : 7 grand rue - Montlaur

**« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »****CARCASSONNE****« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »**

**MSA SERVICES Grand SUD** vous propose des ateliers informatiques gratuits sur tablette tactile ou sur ordinateur. Des cours collectifs et des rendez-vous individuels vous sont proposés sur différents thèmes en lien avec votre quotidien. Ces ateliers ont pour but de vous familiariser avec l'outil informatique ou de vous permettre de gagner en autonomie et d'apprendre ou d'être accompagné pour réaliser vos démarches administratives. Les séances s'adaptent à votre niveau.

**Le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

 **VENDREDI 2 septembre**

*Matin : RDV individuel sur inscription*

*Après-midi : RDV individuel sur inscription*

 **VENDREDI 16 septembre**

*Matin : Prévention des arnaques et cybercriminalité.*

*Après-midi : RDV individuel sur inscription*

 **VENDREDI 30 septembre**

*Matin : Mon compte retraite: info retraite, créer et accéder à mon compte en ligne*

*Après-midi : RDV individuel sur inscription*

**Inscription** : 04 68 11 35 40

**Lieu** : ESPACE SENIORS Carcassonne



## « BIEN VIEILLIR CHEZ SOI » Tout savoir sur son logement

### VOTRE PROGRAMME

#### CONFERENCE : La prévention des chutes, si on en parlait...?

**De 14h30 à 16h** : L'Agirc-Arrco en partenariat avec l'association Siel Bleu vous propose de participer à une conférence d'information sur les moyens permettant de prévenir le risque de chutes à domicile. La conférence démontrera les bienfaits de l'activité physique.

**De 16h à 16h30**: L'équip'senior de la technicothèque, financée par la conférence des financeurs, vous présentera et vous guidera sur l'utilisation des aides techniques à domicile. Cet atelier vous informera sur la sollicitation de ces aides.

**De 16h30 à 17h**: L'ensemble des partenaires du logement, ADIL, PRESENCE VERTE, PREAU, OCTHEA, ADGI Aude GESTION, GUICHET RENOV, SLIME, Service APA... proposeront des stands pour vous accompagner dans vos démarches liées au logement.

#### Goûter offert

Quand ? **Le lundi 26 septembre 2022 à 14h30**

#### Atelier 1 : Adapter mon logement pour continuer à vivre chez moi en sécurité

**Ouverture: Présentation de votre espace seniors et de ses partenaires**

**De 14h15 à 15h** : **SOLIHA Méditerranée** vous présentera les différents types d'adaptation possibles pour sécuriser son logement et repérer les risques, tester son équilibre, apprendre à se relever en cas de chutes et vous informera sur les solutions existantes pièce par pièce avec des astuces à moindre coût : cuisine, salon, chambre, salle de bain, jardin... Cet atelier sera animé par un ergothérapeute dans le cadre de la prévention des chutes afin de cibler et diagnostiquer les risques dans son logement.

**De 15h à 15h30** : **Angélique MARTIN, Chargée d'opération pour ADGI Aude Gestion**, vous présentera l'accompagnement en 5 étapes, de la prise de contact, à la première visite, le dépôt des dossiers de demandes d'aide, de la réalisation des travaux au versement des aides et les organismes pouvant être sollicités.

**De 15h30 à 16h** : **L'ADIL de l'Aude**, vous présentera son rôle et ses missions.

Quand ? **Le mardi 4 octobre 2022 de 14h à 16h**

#### Atelier 2 : Rendre mon logement plus confortable et faire des économies d'énergie

**De 14h à 15h** : **LE PREAU, CARCASSONNE AGGLO**, partenaire incontournable de la performance énergétique, vous présentera son rôle et ses missions au travers d'activités ludiques sur la rénovation énergétique.

**De 15h à 16h** : Le **SLIME** du département vous présentera ses missions et vous sensibilisera aux économies d'énergies par des astuces pour réaliser des économies d'eau et d'énergie vous permettant ainsi d'alléger vos factures. Ces ateliers seront animés en partenariat avec le **GUICHET RENOV OCCITANIE**.

Quand ? **Le mardi 11 octobre 2022 de 14h à 16h**

## L'ÉQUIPEMENT ET L'ACCOMPAGNEMENT VERS LE NUMÉRIQUE

La CARSAT Languedoc-Roussillon, via sa politique d'action sociale et de prévention, investit pour favoriser l'autonomie numérique des retraités de la région : 500 tablettes seront distribuées en 2022 à des retraités non-équipés et éloignés du numérique qui souhaitent gagner en autonomie pour réaliser des démarches en ligne : conserver ou développer du lien social, accéder à leurs droits, prendre rendez-vous chez le médecin etc.

Sur le département de l'Aude, l'Association MA VIE propose cet accompagnement et dispose d'une dotation de 50 tablettes maximum.

Les critères d'éligibilité à l'offre "Tablette numérique" sont :

- être âgé de - 75 ans
- retraité carsat ou polypensionné carsat
- ne pas avoir d'équipement numérique chez soi (pas d'ordinateur ou tablette)
- avoir une connexion internet ou s'engageant à souscrire à une offre internet à domicile
- avoir de faibles revenus mensuel (1415 euros / mois personne seule ou 2224 euros / mois en couple)
- et s'engager à suivre les 6 heures de formation à la prise en main de l'outil



Pour plus de détails, n'hésitez pas à contacter rapidement Marion LAUZE, Coordinatrice départementale 11 pour l'Association MA VIE au **06 15 83 69 27**

## CAP PREVENTION SENIORS



### BAGNOLES

#### Percep'SENS MEMOIRE

**IREPS SPORT** vous propose 1 conférence de 2h sur la mémoire et la santé, suivie de 12 ateliers ludiques et interactifs de 1h30 sur inscription le jour de la conférence.

**Conférence le 8/09 de 9h30 à 11h30**

**Les ateliers le 15,22,29/09, le 6,13,20 et 27/10, le 3,10,17,24/11 et le 1<sup>er</sup>/12**

**Inscription : Le jour de la conférence**

**Lieu : Foyer communal Chemin de ronde 11600 Bagnoles**

## ACTION DE PREVENTION PARTICULIER EMPLOI



### CARCASSONNE

#### Atelier Prévention Nutrition « Boostez vos défenses immunitaires »

**PARTICULIER EMPLOI** vous propose de participer à un atelier animé par une nutritionniste pour apprendre à optimiser vos défenses immunitaires et garder une vitalité tout au long de l'année.

**Le vendredi 23/09 de 14h à 16h**

**Inscription : 04 68 11 35 40**

**Lieu : Espace Seniors**



#### Atelier Prévention Nutrition

##### « Boostez vos défenses immunitaires »

Séniors, vous vous intéressez à la nutrition ? Participez à cet atelier gratuit animé par un nutritionniste. vous apprendrez à optimiser vos défenses immunitaires et garder une vitalité à toute épreuve tout au long de l'année.

##### Informez-vous :

A L'Espace Séniors Carcassonnais  
Vendredi 23 septembre  
De 14h à 16h  
18 Rue du Moulin de la Seigne  
11000 CARCASSONNE

##### Inscription obligatoire (nombre de places limité)

Espace Séniors Carcassonnais  
escarcassonnais@aude.fr  
04 68 11 35 40

En partenariat avec :

Une initiative de :



### Comment bénéficier de l'Avance immédiate ?

Votre organisme de service à la personne, avec votre autorisation, crée votre compte.

Vous recevez ensuite un mail qui vous invite à activer votre compte en ligne sur [www.particulier.urssaf.fr](http://www.particulier.urssaf.fr). Dès l'activation faite, vous bénéficiez du service Avance immédiate !

### Votre crédit d'impôt pour les services à la personne évolue !

Avec l'avance immédiate de l'Urssaf, un service optionnel et gratuit, vous déduisez immédiatement votre crédit d'impôt de 50% lors du paiement de votre facture. Concrètement pour une dépense de 200 €, vous ne payez plus que 100 €

### Les Avantages du service Avance immédiate Avance immédiate vous permet :

- De bénéficier immédiatement du crédit d'impôt : plus d'avance à réaliser!
- D'avoir plus de visibilité sur votre crédit d'impôt disponible
- De recevoir et de valider facilement sur votre espace personnel, les demandes de paiement émises par votre organisme de services à la personne

### Suivre ma consommation de crédit d'impôt

-Vous visualisez le montant de votre crédit d'impôt consommé sur l'année en cours depuis votre espace en ligne sur [particulier.urssaf.fr](http://particulier.urssaf.fr)



### Comment ça marche ?

1-Votre organisme émet une demande de paiement pour les prestations réalisées à votre domicile. L'Avance immédiate de crédit d'impôt est automatiquement déduite. C'est l'URSSAF qui vous informe par mail ou SMS de la mise à disposition d'une demande de paiement.

2-Vous avez 48h pour la vérifier et la valider en ligne sur [particulier.urssaf.fr](http://particulier.urssaf.fr). Au-delà de ce délai, la demande est automatiquement validée.

3-A J+2 après validation, l'URSSAF prélève le montant de la demande de paiement sur votre compte bancaire.

4-L'URSSAF verse la totalité de la prestation à votre organisme qui rémunère l'intervenant.

5-Votre déclaration de revenu est pré-remplie, vous n'avez plus qu'à vérifier l'exactitude des informations.



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

Le DEPARTEMENT poursuit son engagement auprès des personnes âgées isolées en finançant un accompagnement individualisé, vous permettant de 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 votre situation.

*Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors du Carcassonnais : 04 68 11 35 40*

# Spécial Aidants !

## Actualité !

« On oublie souvent que le terme «aider» signifie à l'origine «secourir, seconder», mais aussi «faire plaisir, apporter de la joie». En s'occupant des personnes situées dans leur entourage, vulnérables, fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap, les proches aidants accomplissent au quotidien une mission essentielle. »

*Guide ministériel du proche aidant réalisé par la délégation à la diversité et à l'égalité professionnelle avec l'appui du réseau des référents nationaux directionnels et du Sircom.*



## L' Agenda



**ESPACE DE RENCONTRE  
ART THERAPIE pour les aidants**  
*Emilie SARDET, psychologue*  
*Le vendredi 9 septembre de 14h à 16h*  
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



**AIDE AUX AIDANTS**  
*Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise,  
Mme PERILLOU Pascale et Mme SARDET Emilie*  
RDV au : 04 68 11 35 40  
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

## FRANCE ALZHEIMER AUDE



**MEDIATION ARTISTIQUE**  
*Laure NGHIEM, psychologue*  
*Et Marie-Paule LABITTE, bénévole*  
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais  
*Le mercredi : à définir de 14h30 à 16h30*



## ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

*Perrine SAUMITOU, psychologue*  
*Nicolas CHAPLAIN, psychologue*  
*Evelyne BELZUNCES, Présidente*  
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1  
*Les lundis 12 et 26 septembre de 10 h 30 à 12 h*  
Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2  
*Les lundis 12 et 26 septembre de 13 h 30 à 15 h 15*  
Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*

Groupe 3  
*Les lundis 12 et 26 septembre de 15 h 15 à 17 h*  
Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*



**GROUPES DE PAROLE**  
*Michèle CONDOURET, psychologue*  
*Et Danièle ALBERO, bénévole*  
Lieu : Espace Seniors Carcassonnais  
*Le jeudi 8 septembre de 14h30 à 16h30*



**ATELIERS RELAXATION**  
*Jean-Jacques CURIER*  
*Les lundis 5 et 19 septembre de 14h45 à 16h15*  
Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

## « ALZHEIMER un autre regard »: Les après-midis détente



**HERMINIS**  
Lieu: Petit foyer  
Référente: Anne-Marie BERNIS **06 58 70 44 93**



**RUSTIQUES**  
Lieu: Maison du parc  
Référente: Anne PINILLA **06 09 57 64 80**



**PEYRIAC-MINERVOIS**  
Lieu: Salle Rambeau  
Référente: Marianne TAILLANDIER **06 78 03 55 46**



**CUXAC-CABARDES**  
Référente: Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**