

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

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.

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr

L'agenda



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

AIROUX

« COUP DE POUCE CONNEXION » - **Initiation**

Les **MERCREDIS** 24, 31 MAI, 07, 14, 21, 28 JUIN, 05 & 12 JUILLET / 14H à 17H

8 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

Des séances d'initiation à l'informatique pour découvrir les périphériques et branchements, les critères de choix d'un ordinateur, la bureautique, Internet, la Messagerie, la gestion de dossier...

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

Lieu : SALLE DES FETES - 10 rue principale – 11320 AIROUX

FENDEILLE

EQUILIBRE ALIMENTAIRE & SÉANCE DE CUISINE

Les **MARDIS** 16, 23, 30 MAI & 6, 13 JUIN / 14H à 16H

5 SÉANCES / *Brain up*

Des ateliers animés par une diététicienne, qui allieront informations pédagogiques, moments d'échange, de convivialité autour du plaisir de manger, des rythmes des repas, comment préserver son capital osseux & découvrir une recette autour d'un temps de cuisine.

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

Lieu : Salle des association - avenue du Parc - 11400 FENDEILLE

LABASTIDE D ANJOU

SENIORS, À L'ÉCOUTE DE VOTRE SANTÉ !

VENDREDI 26 MAI / 14H à 16H

CONCERT SANTE / Mutualité Française Occitanie

Un audioprothésiste, présentera le fonctionnement de l'oreille, les pathologies et donnera des conseils pour préserver son audition. Un groupe de musique illustrera les propos du spécialiste de l'audition pour rythmer la conférence. Le groupe proposera une approche de l'histoire de la musique à travers les grands courants musicaux.

A l'issue du concert, pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de prendre rendez-vous pour réaliser des tests gratuits avec des professionnels de santé (auditif, visuel, de tension, de glycémie, évaluation de la fragilité avec des informations sur l'aide aux aidants)

Inscription: Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**

Lieu : Espace Associatif Culturel - route de la Diligence – 11320 LABASTIDE D'ANJOU

VILLEPINTE

LES 5 SENS EN ÉVEIL !

Les **JEUDIS** 25 MAI & 1, 8, 15 & 22 JUIN / 14H à 16H

5 SÉANCES / *Brain up*

Les sens, c'est la vie : entendre pour partager, goûter pour savourer, voir pour se déplacer ou encore toucher pour s'éveiller. Que ce soit dans les gestes de la vie courante, dans les échanges ou dans les émotions ressenties, les sens jouent un rôle déterminant. Les protéger contribue à améliorer la qualité de vie, à valoriser l'estime de soi et, à plus long terme, à retarder les risques de pathologies. Des séances pour comprendre le fonctionnement et l'évolution des 5 sens au fil de la vie autour de jeux, d'exercices et de conseils pratiques pour en prendre soin au quotidien.

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

Lieu : Salle annexe de la mairie - 9 place Carnot – 11150 VILLEPINTE

Programme de l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes**

CASTELNAUDARY

LA MALLE D'AVENTURE : « André Le Nôtre Et l'univers des jardins »

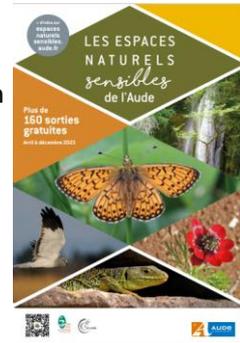
☐ **LUNDI 22 MAI - 14H à 15H30 : ATELIER D'ART ORATOIRE** - Découvrez les techniques clés de respiration, de posture et de voix, dans une ambiance conviviale et sur le thème des jardins.

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

☐ **LUNDI 12 JUIN – 14H à 15H : VISITE DU JARDIN DES AROMATIQUES** - une balade au sein du jardin en abordant l'usage des aromates en médecine et leur utilisation dans une trousse à pharmacie naturelle.

Lieu : CAMPUS AGRICOLE - lycée agricole - 935 avenue du Dr Laennec 11400 CASTELNAUDARY

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



"**DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**", le Département de l'Aude, en collaboration avec Gée Aude et le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, vous proposent d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !

MONTRÉAL
Escapade botanique sur le toit de la Malepère
DIMANCHE 7 MAI / 14H À 17H
3 km / Facile
 Balade panoramique entre bois et prairies de fauche, à la découverte des orchidées du massif de la Malepère.
Inscription : Carcassonne Agglo, **06 06 46 37 99**
Lieu : RDV parking situé sur la route de Montclar

BELPECH
Les belles plantes sauvages de Belpèch
DIMANCHE 14 MAI / 14H À 17H
2 km / Facile
 Une promenade à la découverte de la flore sauvage de Belpèch, du castelas et des alentours en ce beau mois de mai.
Inscription : La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP, 06 02 29 95 86
Lieu : RDV place de l'église

VILLASAVARY
Les fleurs s'animent
SAMEDI 20 MAI / 9H À 12H
5 km / Facile
 Suivez un parcours à la découverte des fleurs de Villasavary. Mais quelles fleurs ? Découvrez-le de façon théâtrale!
Inscription : Nature En Jeux, Aurélie AZEMA, **07 68 42 10 28**
 Compagnie de théâtre Ici et Pas Ailleurs, Carlos PINTOS
Lieu : RDV maison de la randonnée
Matériel d'observation fourni

FANJEAUX
Promenade botanique à Fanjeaux
SAMEDI 20 MAI / 15H À 18H
2 km / Facile
 Balade botanique dans ce beau lieu riche en histoire et en plantes avec une vue panoramique sur les Pyrénées et la Montagne noire.
Inscription : La Stellaire, Gabriele TEIGELKAMP, 06 02 29 95 86
Lieu : RDV devant l'office de tourisme

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/agenda>, demandez la brochure au **04 68 23 46 56**



« 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 seniors 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 11 MAI DE 9H30 À 12H : SÉCURISER SON MATÉRIEL, SÉCURISER DES DONNÉES DE STOCKAGE
 De votre tablette à votre ordinateur, en passant par votre téléphone portable, êtes-vous vraiment attentif à votre sécurité numérique ? De nombreuses démarches quotidiennes (achats, réservations, déclarations administratives, etc.) s'effectuent en ligne sur ordinateur, tablette ou téléphone mobile, via les sites internet, messageries et réseaux sociaux. Si dans la plupart des cas ces outils numériques vous facilitent la vie, leur usage peut être détourné par des personnes mal intentionnées afin de pirater vos données. Un atelier pour découvrir quelques règles de base pour vous protéger sur Internet.
Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

☐ JEUDI 11 MAI DE 13H30 à 17h & JEUDI 25 MAI de 9H30 à 17h - sollicitez un RDV INDIVIDUEL pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique
Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

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



La Semaine du Parcours de Soins de la Personne Agée

Osez participer à la 6^e édition de la **semaine du parcours de soins** qui aura lieu du **22 au 25 mai 2023**. Et participez aux défis pour le maintien de l'autonomie! Comme chaque année, des professionnels de santé dont l'objectif est de promouvoir le parcours de soins en général, proposent des défis pour mettre en avant la **prise en soins pluridisciplinaire et le maintien de l'autonomie**. Ils n'attendent plus que vous !

- le défi "ICOPE"
- les "Ans'JEUX de l'autonomie"
- le "défi TADDA"
- le défi vidéo "Les pieds en action!!! Bien se lever, bien marcher, c'est le pied!!!"

Plus d'information sur le site : <https://www.anpps.fr/>

la semaine du Parcours de Soins de la Personne Agée
 Tous mobilisés pour le maintien de l'autonomie
 Une semaine d'actions, de jeux et de défis.
 Une journée d'échanges.
 Une soirée visio-conférence

du 22 au 25 mai 2023
 Renseignements et contact: www.anpps.fr

POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS

Vous êtes plus de 8 000 à avoir téléchargé l'application ICOPE Monitor pour mettre en place le programme de soins intégrés recommandé par l'OMS pour le bien vieillir. Plus de 54 000 TEST 1 ont été réalisés chez plus de 31 000 sujets d'âge moyen 74 ans, ce qui a permis de dépister et de repérer plusieurs milliers d'entre eux qui présentaient **une perte de poids, une perte de la mobilité, des troubles de la mémoire, de la vue et de l'audition ou un syndrome dépressif** afin de pouvoir les prendre en charge rapidement et prévenir la perte d'autonomie qui intervient alors en cascade ; chacune de ces fonctions retentissant les unes sur les autres. Le programme ICOPE Monitor, va se déployer dans le monde entier avec des délégations de Singapour, du Canada, des Etats-Unis, de Chine, de Corée qui sont venues récemment à Toulouse pour former leurs équipes.

N'hésitez plus ! Prenez Rendez-vous (30 minutes) auprès de votre Espace seniors Lauragais, pour télécharger l'application, l'utiliser et réaliser l'autoévaluation de manière accompagnée.

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



JOURNEES D'AIDE A LA DECLARATION DES IMPOTS

Comme chaque année, le mois d'avril marque le début de la campagne de déclaration des revenus, lors de laquelle tous les contribuables doivent remplir leur déclaration.

Le **service de déclaration en ligne** ouvre cette année le jeudi 13 avril 2023 et jusqu'au **jeudi 25 mai 2023 à 23h59** pour les départements n°01 à 19 et non-résidents. Pour déclarer vos revenus simplement, il vous suffira de vous rendre dans votre espace « particulier » sur impots.gouv.fr et de vous laisser guider.

Néanmoins si vous n'êtes pas en mesure de déclarer vos revenus par internet, vous pouvez utiliser la déclaration papier. La date limite de dépôt des déclarations est fixée au 22 mai 2023 à 23h59 (y compris pour les Français résidents à l'étranger), le cachet de la Poste faisant foi.

Pour rappel, vous pouvez déclarer vos revenus sur formulaire papier si vous remplissez l'une de ces conditions :

- votre résidence principale n'est pas équipée d'un accès à internet
- elle est équipée d'un accès à un internet mais vous n'êtes pas en mesure de faire votre déclaration en ligne.

Pour être accompagné dans vos démarches, voici les lieux d'accueil sur le Lauragais :

FRANCE SERVICES DE LA CCPLM : Besoin d'aide pour remplir votre déclaration ? des questions ? Les agents France Services vous conseillent, informent et vous accompagnent dans cette démarche !

PRISE DE RDV : 04.68.76.69.40 ou par mail mfs@ccplm.fr

Lieu : Rendez-vous possible sur Bram, Montréal, Fanjeaux, Villasavary, Villepinte, Pexiora et Fanjeaux.

JEUDI 11 MAI : pour des **déclarations plus complexes**, un conseiller des Finances Publiques sera présent à la CCPLM (**sur rdv uniquement** : 04.68.76.69.40/ mfs@ccplm.fr)

FRANCE SERVICES ENERGIES DE LA PIÈGE : permanence des Impôts

MERCREDI 10 MAI : un agent du Service des Impôts des Particuliers de Carcassonne assurera une permanence de 9h à 12h et 13h30 à 16h.

Prise de RDV : 04.68.60.38.98

Lieu : France Services Energies de la Piège 9 rue des Rosiers - 11410 SALLES SUR L'HERS

FRANCE SERVICES CASTELNAUDARY

JEUDI 27 AVRIL, MARDI 9 MAI & LUNDI 15 MAI sur RDV avec direction des Finances publiques de l'Aude

PRISE DE RDV s'effectue à la France Services Castelnaudary 9 boulevard Lapasset au **04.11.98.01.65** Au fur et à mesure de la prise de RDV, le service des impôts en sera informé et contactera l'administré afin d'envisager une réponse téléphonique si celle-ci est possible. Sinon, le RDV sera maintenu. Cela permettra de pouvoir répondre à un maximum d'administrés sur une période définie.

Lieu : Locaux du service de gestion comptable - 41 bd Lapasset - 11400 CASTELNAUDARY

ASSECO de l'AUDE : Besoin d'aide pour remplir votre déclaration ? Une question ?

LUNDI 24 AVRIL, LUNDI 15 MAI, LUNDI 22 MAI de 9h00 / 12h00 puis de 14h00 / 16h30

PRISE DE RDV : 06.17.57.85.36 ou 09.86.21.75.25 ou par mail assecos.aude@gmail.com

Lieu : ASSECO DE L'AUDE - 5 square Victor Hugo - point d'accès aux droits - ancien palais de justice - 11400 CASTELNAUDARY

Pour mieux comprendre le changement climatique, pour vous familiariser avec le développement durable ou pour vous initier aux écogestes, la ville de Bram et ses partenaires associatifs et institutionnels vous donnent rendez-vous pour une **NOUVELLE ÉDITION DE LA FÊTE DE L'ENVIRONNEMENT**.

Tout au long de la journée, participez gratuitement aux activités que les acteurs locaux de la transition écologique vous proposeront sur leurs stands et à travers des animations familiales et ludiques, des ateliers, des démonstrations, des conférences, des spectacles et des balades.

L'occasion de découvrir quelles solutions concrètes s'offrent à vous pour agir quotidiennement en faveur de l'environnement et vous engager durablement dans la préservation de la planète.

☐ **SAMEDI 13 MAI de 10h à 21H - Parc des Essars à BRAM**

Pour plus d'informations, contactez la ville de Bram au 04 68 76 73 22



ANNUAIRE DIGITAL DES ASSOCIATIONS Personne Agée/Handicapée

Le **DÉPARTEMENT** a créé un **ANNUAIRE DIGITAL** des associations PA/PH.

- ☐ Vous souhaitez devenir bénévole dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap
- ☐ Vous recherchez des bénévoles pour votre association, demander l'inscription de votre association dans l'annuaire en contactant votre espace seniors.

Retrouvez l'**ANNUAIRE DIGITAL** : <https://www.aude.fr/annuaire-associations-pa-ph>



BIEN-VIVRE

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

Le **DEPARTEMENT** s'engage 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 où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

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

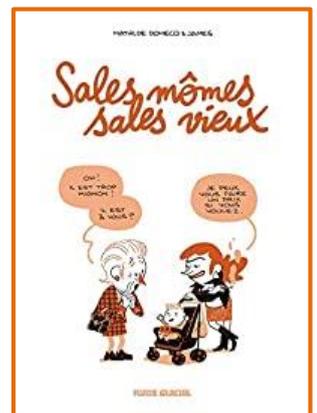


Le PLAISIR de LIRE

Sales mêmes, sales vieux - tome 01 – Mathilde Domecq - Paru le 26 février 2020 - Bande dessinée (cartonné)

On ne choisit pas sa famille... et ses amis, non plus ! C'est en tout cas ce que Mathilde Domecq et le dessinateur James compte bien démontrer. De fait, c'est toute une galerie de personnages (des jeunes, des vieux, des couples hétéros ou gay, des célibataires...) qui va passer au crible d'une vie faite de petits riens et de grands tout. Ainsi, au travers de ces petites historiettes de seulement quatre cases, Mathilde Domecq va mettre en lumière tous les petits travers de la vie quotidienne et passer à moulinette tous les poncifs de la bien-pensance qui rappellent à bien des égards Les Frustrés de feu Claire Bretecher. Ici, chacun en prendra pour son compte. Et force est de constater que le lecteur se (re)trouvera forcément dans l'une des scénettes de Sales Môme, Sale Vieux ! Serions-nous en définitive tous les mêmes ? C'est bien possible, oui...

Du côté des dessins, l'artiste James a opté pour un trait simple mais plutôt réussi pour transmettre les ambiances de chaque histoire. Et ça marche plutôt bien ! Avec leurs petites tranches de vie dépeintes de manière corrosives ou avec beaucoup d'empathie, Mathilde Domecq et James réussissent le tour de force de mettre en lumière deux âges charnière de la vie : la jeunesse et la vieillesse, sans ambages. Au final, il faut bien avouer que le duo créatif a bel et bien raison : quand on est un sale môme, on finira un bon jour sale vieux... C'est écrit dans le marbre. Et comme le disait ce bon vieux Brassens, Quand on est con, on est con !



Spécial Aidants !



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



VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

RECIT DE VIE / Meriyem Nouri, psychologue

Laisser une trace, de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

MARDI 16 MAI de 14H30 à 16H30

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY



PRENDRE SOIN DE SON PROCHE AGE EN TOUTE SECURITE

Vous aidez votre proche âgé de plus de 60 ans à effectuer tout ou partie des actes de la vie quotidienne: se lever, se déplacer, s'asseoir, se coucher, se laver, s'habiller, manger, aller aux WC, changer une protection...?

Vous souhaitez des **INFORMATIONS** sur les aides **TECHNIQUES & ÉQUIPEMENTS** pour continuer à vivre normalement chez soi & des **CONSEILS** sur les **GESTES ET POSTURES** à adopter pour préserver la santé de chacun (prévention de l'usure pour l'aidant/sécurité pour l'aidé) ?

Un atelier pour présenter le fonctionnement du dos et le matériel existant pouvant aider au maintien à domicile dont une démonstration de l'usage sera réalisée par une **ergothérapeute spécialisée en gérontologie du Centre hospitalier de Castelnaudary**

MARDI 23 MAI de 9H à 12H OU de 14H à 16H30

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



UNE BALADE CONTÉE : UNE SORTIE NATURE POUR UN PEU DE RÉPIT

Les services Environnement & Prévention/Espaces Seniors du Département de l'Aude proposent aux **AIDANTS/AIDÉS** de se retrouver dans un moment de détente à travers la découverte d'un **ESPACE NATUREL** à **VILLENEUVE LA COMPTAL**. **Les associations du Moulin de la Pommelle & Nature en Jeux** guideront cette sortie, pour vous faire découvrir la faune et la flore du site visité & partager son histoire particulière.

« DE MOULIN EN MOULIN, DE PLANTE EN PLANTE »

Découvrez l'histoire et le travail de restauration sur ce moulin ... à eau, bien rare dans notre Lauragais aride, et pour les plus en forme, montez jusqu'au moulin à vent pour écouter l'histoire du meunier. Pour les plus réticents à marcher, fabriquez des soins à base de plantes à l'ombre des arbres au bord de la Pomelle. Concluons l'activité autour d'un goûter buissonnier et d'un temps d'échanges !

VENDREDI 8 JUIN de 14H à 16H30

RDV à l'Espace seniors Lauragais - 49 rue de Dunkerque à Castelnaudary - Covoiturage organisé pour se rendre sur le site RDV au moulin de la Pomelle, accès possible en voiture jusqu'au site de départ et à mi-chemin de la balade - Des sièges pliants seront fournis en cas de besoin sur le parcours.

Pour plus de renseignements et inscription, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90





LA PAUSE AIDANT(E)

PARTAGE & PAPOTAGE / Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

« En Mai, faites ce qui vous plaît »...Et pourquoi pas, par exemple, vous accorder un moment de « pause aidant(e) » au sein de votre espace seniors Lauragais autour d'un café ou d'un thé pour partager un moment de parenthèse bienveillante dans la course du quotidien ?

☐ **MARDI 9 MAI de 9H30 à 11H**

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



LA PAUSE AIDANT(E)

PAPOTAGE & PARTAGE
LE 2EME MARDI DE CHAQUE MOIS
SALLE PASTEL - 49 RUE DE DUNKERQUE - CASTELNAUDARY



L'AIDE AU RÉPIT des aidants dans le cadre de l'APA

Pour permettre aux proches aidants de souffler, prendre du temps pour eux et éviter l'épuisement, la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré le droit au répit pour les proches aidants. Le plan d'aide de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A) peut prévoir un financement des solutions d'aide au répit.

L'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Lors d'une première demande d'APA (allocation personnalisée d'autonomie), d'une demande de révision ou lors d'un renouvellement de plan d'aide APA, l'équipe médico-sociale APA réalise une évaluation à domicile.

Cette évaluation prend en compte les besoins de la personne en perte d'autonomie mais aussi les besoins des proches aidants, notamment en termes de répit. L'aide au répit doit être inscrite dans le plan d'aide APA.

L'APA peut alors être utilisée pour financer des aides au répit (accueil de jour, hébergement temporaire, relais à domicile, ...) qui permettent au proche aidant de se reposer et d'avoir du temps pour lui.

Majoration possible de l'APA à domicile pour financer une solution de répit :

Il est possible de bénéficier de cette majoration de l'APA dans la limite de 540,23 € par an pour financer des aides au répit.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR BÉNÉFICIER DE LA MAJORATION DE L'APA ?

ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME PROCHE AIDANT

Assurer une aide indispensable à la personne dépendante conditionnant son maintien à domicile. Ne pas pouvoir être remplacé par une autre personne de l'entourage.

ÊTRE BÉNÉFICIAIRE DE L'APA A DOMICILE

La majoration de l'APA est accordée si le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS DE RÉPIT ?

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

- un accueil de jour de la personne aidée en perte d'autonomie ;
- un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial ;
- un relais à domicile par une aide à domicile.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE DROIT AU RÉPIT ?

S'ADRESSER AU RÉFÉRENT APA : Celui-ci évaluera le besoin de répit du proche aidant, et le cas échéant validera l'utilisation de cette enveloppe supplémentaire.

Si vous souhaitez participer à un atelier de prévention proposé par votre Espace Seniors, sachez que vous pouvez solliciter une aide au répit. **Contactez votre référent APA**, votre situation sera étudiée soit dans le cadre d'une révision de votre plan d'aide, soit si vous avez atteint le plafond, dans le cadre d'une majoration. Une aide à domicile pourra alors prendre votre relais le temps de votre participation à l'atelier....

En cas d'hospitalisation du proche aidant d'une personne bénéficiaire de l'APA

Une aide ponctuelle peut être accordée si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile. La demande doit être faite au référent APA ou au service Aide sociale générale (asg@aude.fr - tél : 04.68.11.69.23) dès que possible. En cas d'hospitalisation programmée, la demande doit être faite dès que la date est connue et au plus tard un mois avant la date de l'hospitalisation. Son montant peut atteindre jusqu'à 1 073,30 € pour chaque hospitalisation.

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