



# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNAIS

Meilleurs  
vœux pour  
cette  
nouvelle  
Année !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Les Espaces seniors sont des guichets d'accueil uniques et gratuits qui orientent et renseignent les seniors, leur entourage, les professionnels de la gérontologie et les associations d'aide aux malades.

## L'agenda



### « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

#### 📍 CARCASSONNE

#### « SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

moisenior  
bien vieillir dans l'Aude

msa  
SERVICES  
GRAND SUD

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

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 cours collectifs et des rendez-vous individuels vous sont proposés sur différents thèmes en lien avec votre quotidien. Les séances s'adaptent à votre niveau, les rendez-vous individuels se font exclusivement sur inscription. Vous pouvez retrouver l'@animateur numérique dans votre espace seniors **les vendredis de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.**

#### ☐ VENDREDI 13 Janvier

*Matin: Atelier d'initiation à l'informatique, prise en main de l'outil informatique, création adresse mail sécurisée, mot de passe...*

*Après-midi: RDV individuel sur inscription*

#### ☐ VENDREDI 27 Janvier

*Matin: Atelier d'initiation à l'informatique, décryptage d'internet, apprenez à surfer en toute sécurité,...*

*Après-midi: RDV individuel sur inscription*

#### ☐ VENDREDI 10 Février

*Matin: « Ateliers vie quotidienne » : Contrat d'assurance voiture, logement, téléphonie, mobil Aude / mobilité, gestion des abonnements et comptes clients... (liste non exhaustive)*

*Après-midi: RDV individuel sur inscription*

#### ☐ VENDREDI 17 Février

*Matin: « Ateliers vie quotidienne » : optimiser l'utilisation de son smartphone, synchroniser avec sa tablette, nettoyage de mes applications, faire ses courses en ligne : utiliser l'application sur Smartphone*

*Après-midi: RDV individuel sur inscription*

**Inscription : 04 68 11 35 40**

**Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne**



**Toute l'équipe de l'Espace Seniors Carcassonne espère vous retrouver prochainement sur les actions et vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année !**



**Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr) ou au 04 68 11 35 40**





## « LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES »

### Information et Sensibilisation par la GENDARMERIE NATIONALE

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale en partenariat avec la commune de Palaja est proposée aux seniors.

Ces derniers peuvent être plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette réunion.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, les risques d'internet...ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.



Les SENIORS FACE AUX ARNAQUES



Réunion d'Information et de Sensibilisation par la  
Gendarmerie Nationale

JEUDI 16 Février 2023 de 14h30 à 16h30

PALAJA - Salle des Mariages - Mairie

RENSEIGNEMENTS : ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS - 04 68 11 35 40

ou en Mairie: 04 68 79 62 15

+ D'INFOS SUR AUDE.FR



## Le Département de l'Aude, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA déploient le Dossier Unique de demande d'aides à l'Autonomie

**Un nouveau formulaire de demande d'aides à l'autonomie sera déployé à partir de Janvier 2023 pour simplifier les démarches administratives des personnes âgées et renforcer l'accessibilité aux aides autonomie à domicile.**

Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie est un nouvel imprimé destiné à faire :

- une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) auprès des Départements,
- une demande d'aide Bien Vieillir Chez Soi (BVCS) auprès de la Carsat,
- une demande d'Accompagnement A Domicile des Personnes Agées (d'AADPA) auprès de la MSA.

Le dossier unique de demande d'aides à l'autonomie permettra de simplifier les démarches administratives des personnes âgées désireuses de rester à domicile et de favoriser leur accès aux droits. Il a été conçu de manière à faciliter l'orientation de la demande vers le bon organisme et en cas d'erreur, le dossier est automatiquement réorienté.

Par ailleurs, le déploiement de ce formulaire s'accompagnera, dans l'Aude, de la mise en œuvre de la reconnaissance mutuelle de l'évaluation de la dépendance entre le Département, la Carsat Languedoc-Roussillon et la MSA, le demandeur ne fera donc pas l'objet d'une double sollicitation pour évaluer sa situation et son niveau de dépendance.

Ce dossier illustre la volonté des organismes de Sécurité sociale et des collectivités locales de travailler ensemble pour accompagner la transition démographique et proposer un parcours simplifié aux personnes fragiles. **Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/formulaires-et-services#aides-a-domicile>**

# D Discriminations fondées sur l'âge et difficultés d'accès aux droits

Le 1er octobre 2021, le Défenseur des droits a publié une étude sur « Les discriminations et les difficultés d'accès aux droits liées à l'âge avancée », les résultats ont montré une prise de conscience insuffisante des personnes âgées quant aux discriminations dont elles pourraient être victimes, en particulier celles liées à leur âge.

Le Défenseur des droits est l'institution indépendante chargée de défendre et de favoriser l'accès aux droits des personnes, le recours au Défenseur des droits est gratuit. Ce dernier ne peut remettre en cause une décision de justice, sa saisine n'interrompt ni ne suspend les délais de prescription des actions civiles, administratives ou pénales, ni ceux des recours administratifs ou contentieux.

## De quoi parle-t-on ?

Les idées reçues liées à l'âge peuvent causer des différences de traitements envers les personnes âgées. Dans certains cas, ces différences de traitement constituent des discriminations interdites par la loi.

## Qu'est-ce qu'une discrimination ?

SELON L'ARTICLE L225-1 DU CODE PENAL «... constitue une discrimination ... la situation dans laquelle, sur le fondement ,..., de son état de santé, de sa perte d'autonomie, de son handicap, ..., de son âge,..., une personne est traitée de manière moins favorable qu'une autre ne l'est, ne l'a été ou ne l'aura été dans une situation comparable. »

Concrètement, c'est lorsqu'une personne âgée est moins bien traitée, par un particulier ou un professionnel, à cause de son âge.

## Pour être reconnue aux yeux de la loi, La DISCRIMINATION doit remplir les DEUX conditions suivantes:

Reposer sur l'un des critères interdits par la loi, dont l'âge et la perte d'autonomie.

Relever d'une situation prévue par la loi: santé, logement, sports et loisirs, emploi,...

## Que peut faire le Défenseur des droits ?

En cas de discrimination ou de difficulté d'accès aux droits, le Défenseur des droits peut agir et aider les personnes âgées. Il peut notamment:

Enquêter, proposer un règlement à l'amiable, formuler des recommandations, présenter ses observations devant les juges, demander des poursuites disciplinaires, faire des propositions de réformes de la loi.

*Si vous êtes victime ou témoin de discriminations ou si vous souhaitez obtenir une réponse sur vos droits, vous pouvez contacter gratuitement le Défenseur des droits :*

Par téléphone au **09 69 39 00 00** du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30

Par l'intermédiaire des délégués sur le site [defenseurdesdroits.fr/](http://defenseurdesdroits.fr/) « Comment obtenir des réponses ? » auprès de Mr PUJOL Renaud –Préfecture de Carcassonne: **04 68 10 27 27**

Par courrier gratuit sans affranchissement au Défenseur des droits – Libre réponse 71120 – 75342 PARIS CEDEX 07

Par le formulaire en ligne sur le site [defenseurdesdroits.fr/](http://defenseurdesdroits.fr/) « Saisir le Défenseur des droits »





## La dysphagie : c'est quoi ?

### Du besoin de s'alimenter au plaisir de manger!



Vous rencontrez des difficultés quand vous mangez ou quand vous buvez :

« Je tousse parfois quand je mange ou quand je bois » ; « j'ai fait une fausse route » - « je m'étouffe en mangeant » - « j'ai des troubles de la déglutition » - « ça reste bloqué quand je mange » - « j'avale parfois de travers »...

Pour éviter que ces troubles de la déglutition ne s'aggravent, une intervention orthophonique, le plus tôt possible est recommandée :

- **parlez-en** sans attendre à votre médecin
- Une intervention concertée de plusieurs professionnels est souvent nécessaire.

- **Le Médecin** prescrit un « bilan orthophonique avec rééducation si nécessaire »
- Éventuellement des examens complémentaires.

- **L'orthophoniste** réalise le bilan,
- Pose un diagnostic orthophonique et définit un projet thérapeutique,
- Adresse un compte-rendu au médecin prescripteur et peut vous en remettre une copie,
- Met en place un suivi quand cela s'avère nécessaire,
- Préconise des adaptations personnalisées sur les textures, la posture et les outils,
- Vous informe et vous accompagne au quotidien et échange avec les différents intervenants (infirmier, auxiliaire de vie, aide-soignant, diététicien,...).

- ✓ Quand vous mangez ou buvez, évitez de lever la tête
- ✓ Le verre à bec est déconseillé car il vous oblige à basculer la tête en arrière
- ✓ Il est important de maintenir une bonne hygiène buccodentaire
- ✓ Même si l'activité physique peut diminuer avec l'âge, vous devez manger autant de calories, et surtout, pensez aux protéines!

### Faire une demande de rendez-vous en orthophonie de manière simple et rapide

vous avez une ordonnance du médecin pour un bilan orthophonique

- ➔ Rendez-vous sur [Inzee.care](https://www.inzee.care)
- ➔ Votre demande est envoyée aux orthophonistes les plus proches de chez vous
- ➔ Si un orthophoniste accepte votre demande, il vous contactera par téléphone
- ➔ Si aucun orthophoniste n'est disponible, vous restez inscrit sur une liste d'attente commune, consultable par tous les orthophonistes inscrits. Lorsqu'un orthophoniste a une place, il peut venir consulter la liste.



Afin de rester inscrit sur la liste d'attente, un mail de reconfirmation vous sera envoyé tous les 2 mois.

La demande peut être faite par un proche ou un professionnel de santé, sur consentement explicite du patient.



Rendez-vous sur [Inzee.care](https://www.inzee.care)

Ce dispositif est financé par les unions régionales de professionnels de santé orthophonistes (URPS). Il est offert à tous les orthophonistes libéraux conventionnés de la région.



**Les troubles de la déglutition peuvent entraîner également des infections pulmonaires**

**En cas de doute ou de questions, parlez-en à votre médecin généraliste**



# Spécial Aidants !

Actualité !

## PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

**ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS**

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au 04 68 11 35 40 ou par courriel [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)

moisenior

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes aidant.e familial.e le Département vous propose un programme de soutien gratuit



## L' Agenda



### ESPACE DE RENCONTRE

**ART THERAPIE pour les aidants**

*Emilie SARDET, psychologue*

*Le vendredi 20/01 et 3/02 de 14h à 16h*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



### AIDE AUX AIDANTS

*Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise, Mme PERILLOU Pascale*

**RDV au : 04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

## FRANCE ALZHEIMER AUDE



### MEDIATION ARTISTIQUE

*Perrine SAUMITOU, psychologue*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

*Le mercredi 18/01 et 15/02 de 14h30 à 16h30*



### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

*Evelyne BELZUNCES, Présidente*

*Nicolas CHAPLAIN, psychologue*

*Perrine SAUMITOU, psychologue*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

*Les lundis 16 et 30/01 de 10 h 30 à 12 h*

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

*Les lundis 16 et 30/01 de 13 h 30 à 15 h 15*

Groupe 3

*Les lundis 16 et 30/01 de 15 h 15 à 17 h*

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*



### GROUPE DE PAROLE

*Michèle CONDOURET, psychologue*

*Et Danièle ALBERO, bénévole*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

*Le jeudi 12/01 et 16/02 de 14h30 à 16h30*



### ATELIERS RELAXATION

*Jean-Jacques CURIER*

*Les lundis 9 et 23/01 et 6 et 20/02 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: Marie HOUSSIN 06 86 88 61 24



### CUXAC-CABARDES

Référente: Cécile LABESCAT 06 11 75 46 55



FRANCE AVC

GRUPE DE PAROLE

*Tess MARTIN, Présidente*

*Le jeudi 5/01 et 2/02 de 14h à 16h*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Inscription obligatoire au 06 47 99 96 58



## INFO Proche Aidant(e) - Horizon Emploi

Le CIDFF de l'Aude met en place une action "Info Proche Aidant.e - Horizon Emploi" " en direction des personnes proches aidant.e.s.

Dans ce cadre là, le CIDFF propose d'accompagner les proches aidant.e.s à la réalisation d'un **bilan d'orientation** afin de permettre à ceux ou celles coupé.e.s de leur vie professionnelle ou qui ont mis leur carrière entre parenthèse, de questionner leur identité globale pour se réapproprier durablement une identité professionnelle.

Renseignement au CIDFF 7 enclos Caminade – 11000 Carcassonne – 04 68 72 47 37 ou [carcassonne@cidff.fr](mailto:carcassonne@cidff.fr)



## ATTESTATION EN QUALITÉ DE PROCHE AIDANT

« Pour que le rôle d'aidant soit constaté au niveau de l'administration, **il est possible de demander une attestation administrative d'aidant familial au Conseil départemental.**

**Cette démarche est simple. Il suffit d'envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception au conseil départemental, dans laquelle vous atteste sur l'honneur être aidant familial de votre proche (préciser la nature de votre relation) dans le cadre de sa pathologie (préciser).**

Ce statut permet également d'avoir son mot à dire dans la prise en charge du proche aidé et de ne pas être écarté des décisions le concernant. Vous êtes légitime par l'identification de ce rôle d'aidant. Étant reconnu, vous pouvez bénéficier des dispositifs dédiés mis en place par l'État : congé de proche aidant, solutions de répit, de retraite... »

L'Espace Seniors Départemental de la zone pourra attester et remettre cette attestation dès lors que le demandeur est accompagné de façon individuelle ou collective dans le cadre du programme d'Aide Aux Aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

Renseignement auprès de l'Espace Seniors du Carcassonnais : 04 68 11 35 40



**Toute l'équipe de l'Espace Seniors Carcassonne vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année**

Espace Seniors du Département de l'Aude- Pays Carcassonnais  
18 rue du Moulin de la Seigne  
11 000 CARCASSONNE  
Tél. : 04-68-11-35-40 [escarcassonnais@audefr](mailto:escarcassonnais@audefr)

