

Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace seniors du Département Lauragais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

La rentrée de septembre, le moment propice pour (re)prendre du temps pour soi, se réinventer et relever de nouveaux défis. Des infos, des actus pour y parvenir !

L'agenda

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

MONTREAL

« COUP DE POUCE CONNEXION » - Initiation

Les MARDIS 13/09 - 20/09 - 27/09 - 4/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 & 8/11/ 9H à 12H

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 Pyrénées - Rue du 19 Mars – 11 290 MONTREAL

PEXIORA

MOBILITÉ, SÉCURITÉ, JE M'INFORME !

LUNDIS 26/09 & 3/10 / 14H à 16H30

2 ATELIERS / La roue qui tourne

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

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

Lieu : Espace Associatif - 19 Impasse Christol - 11150 PEXIORA

LAURAGAIS

« MOOV UP »

Vous avez une maladie chronique ?

Vous êtes retraités et avez envie de bouger ?

MARDI 6 SEPTEMBRE / 10H - 12H

REUNION D'INFORMATION & D'INSCRIPTION/ MA VIE

Un programme par l'association MA VIE spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Bilan individualisé de vos capacités physiques
- 12 séances de « Gym Santé »
- Entraînement individuel sur step à domicile ou marche autoguidée
- 2 ateliers « alimentation » animés par une diététicienne

Inscription: Association Ma vie au **06 15 83 69 27**

Lieu : Maison des Associations – 1 avenue de Lattre de Tassigny – Salle Cybelle – 11400 CASTELNAUDARY

ATELIER PRÉVENTION ET ÉCO-CONDUITE

LUNDI 10 OCTOBRE / 9H à 12H OU 14H à 17H

UNE DEMI-JOURNÉE / LA POSTE

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

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

Lieu : Espace Associatif - 19 Impasse Christol - 11150 PEXIORA

VILLENEUVE LA COMPTAL

« LES MATINALES DE LA NUTRITION SENIOR »

Les LUNDIS 12/09 - 19/09 - 26/09 - 3/10 - 10/10 & 17/10 / 14H à 17H

6 SÉANCES / HELENE ROBIN

Des séances animées par une diététicienne, qui vous permettront d'échanger sur une alimentation variée et équilibrée tout en gardant le plaisir et la convivialité des repas, choisir les bons aliments au meilleur rapport qualité/prix. Un moment d'échanges sur les pratiques et astuces pour bien manger, avec une balade en vélo ou à pieds.

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

Lieu : Salle des Associations - Rue de l'envol – 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL





SAINT PAPOUL

« PRÉVENTION SANTÉ AVEC LES PLANTES MÉDICINALES »

Les VENDREDIS 9/09 - 16/09 -23/09 & 30/09 / 14H30 à 17H

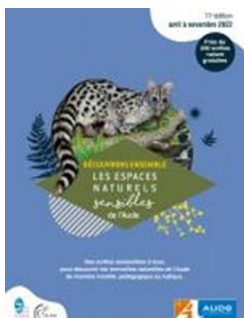
4 SÉANCES / CFPPA du LGS

Des ateliers pour utiliser les plantes médicinales, intégrer la notion d'hygiène de vie et de prévention des maladies chroniques et psycho-émotionnelles. Un programme pour s'approprier les plantes sauvages par la cueillette ou cultivées dans le jardin, préparer des recettes à base de plantes (mélange de tisanes à confectionner, fabrication d'alcoolatures...) pour se préparer à la saison hivernale.

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

Lieu : Salle Occitane - Rue de l'évêché - 11400 SAINT PAPOUL

Programme **ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES** : Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 200 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics.



SAINT-AMANS

DANS LA FORÊT DE L'IMAGINAIRE

SAMEDI 17 SEPTEMBRE / 14H à 17H

3 km / Facile

Plongez-vous dans la forêt et laissez-vous porter par un spectacle nature. Entre théâtre et botanique avec la Compagnie Ici et pas ailleurs et Nature En Jeux.

Inscription : Nature en Jeux, Aurélie AZEMA, **07 68 42 10 29**

Lieu : RDV devant la mairie

En partenariat avec la Compagnie Ici et pas ailleurs. Matériel d'observation fourni.



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »



La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces séniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition, cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

☐ JEUDI 8 SEPTEMBRE de 9H30 À 12H : L'UTILISATION DU SMARTPHONE

La part des Français disposant d'un smartphone est passée de 17 à 75 % en huit ans. Smartphone est un mot composé anglais, formé de smart (intelligent, élégant, malin, astucieux) et phone (téléphone). Il s'agit d'un véritable ordinateur de poche et vous pourrez emporter avec vous des documents, des images, des vidéos, etc. Il reste un appareil pratique : l'écran tactile et le clavier étendu vous permettront de rédiger vos messages et mails, mais aussi de gérer vos données plus facilement. Un atelier collectif pour apprendre à sauvegarder le contenu de l'appareil et des astuces pour prolonger la durée de vie de votre smartphone.

☐ JEUDI 8 SEPTEMBRE @ partir de 13h30 : Accompagnement individuel **sur RDV** pour vos démarches

☐ JEUDI 22 SEPTEMBRE de 9H30 À 12H : COMMENT FAIRE SON NETTOYAGE NUMÉRIQUE, LES COOKIES : Stockage en ligne - One drive, Google drive.

C'est une pollution moins visible, mais qui est bien présente. Alors que l'utilisation du numérique a permis de se débarrasser du tout-papier, elle reste gourmande en énergie. En effet, selon des chiffres de l'organisation Carbon Literacy Projet, publiés en 2020, un e-mail standard génère environ 4g de CO2, soit autant qu'une ampoule basse consommation allumée durant six minutes.. Un atelier collectif pour donner un grand coup de balai numérique !

☐ JEUDI 22 SEPTEMBRE @ partir de 13h30 : Accompagnement individuel **sur RDV** pour vos démarches

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

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



REPRISE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE !

Le maintien d'une activité physique régulière est déterminant pour conserver les capacités fonctionnelles nécessaires aux activités de la vie quotidienne, jouant ainsi un rôle important dans le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées. **L'association MA VIE vous propose à partir du 19 septembre, de venir tester et essayer l'activité sur 2 séances avant de vous engager sur l'année (36 séances de 1h), adhésion + 51€ les 12 séances**

BRAM : MARDI 9h-10h salle de danse, parking du collège

CASTELNAUDARY : LUNDI 17h à 18h Dojo Millénaire

MERCREDI 14h-15h Dojo Pierre De Coubertin

FANJEAUX : MARDI 10h30 à 11h30, Salle des Fêtes

FERRAN : VENDREDI, 14h à 15h, Salle des fêtes

LAURAC : JEUDI 14h à 15h, Salle des Fêtes

LESSERRE DE PROUILLE : JEUDI 9h à 10h, Grand Foyer

MONTREAL : MARDI 14h à 15h, Foyer rue de la mairie

ORSANS : LUNDI, 9h15 à 10h15, Salle des fêtes

PAYRA SUR L'HERS : JEUDI 10h30 à 11h30, Salle des fêtes

PEYRENS : MARDI 14h à 15h, Foyer

PEXIORA : VENDREDI 9h15 à 10h15, Espace Associatif

ST MICHEL DE LANES : LUNDI, 11h à 12h, Salle des fêtes

ST PAPOUL : MERCREDI 9h à 10h, Salle Occitane

VILLENEUVE LA COMPTAL : MERCREDI 10h30 à 11h30, Salle de L'Envol

VILLESPIY : JEUDI, 15h30 à 16h30, Salle des fêtes

Pour plus d'informations et inscription, contactez l'Association Ma vie au 06 15 83 69 27



BIEN-VIVRE - RAPPEL

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

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

Le **DEPARTEMENT** poursuit son engagement auprès des personnes isolées en finançant un accompagnement individualisé, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période inédite qui s'est installée.

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



APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

Que vous soyez généalogiste chevronné, amateur de correspondance médiévale, un historien audois amateur ou tout simplement curieux de l'histoire et du patrimoine de l'Aude, vous trouverez aux Archives départementales de nombreuses propositions pour répondre à vos attentes.

Les **ARCHIVES DÉPARTEMENTALES** sont un lieu public ouvert à tous. Vous pouvez fréquenter la salle de consultation, ou le temps d'une visite ciblée, mieux comprendre son fonctionnement. Vous pouvez ainsi partir à la découverte d'un équipement, de son architecture, de son organisation, mais aussi des archives et des métiers des professionnels qui œuvrent à leur conservation et leur communication au public. Ces visites sont proposées à tous dans le cadre de manifestations nationales (Journées européennes du Patrimoine, Journées nationales de l'Architecture, Nuit des musées, ...). Elles sont organisées également sur demande pour des groupes (associations, communes, ...) autour d'une visite avec les thèmes suivants :

- **Les coulisses des archives** : une visite commentée pour pénétrer dans des espaces habituellement fermés au public et suivre le parcours d'un document, du magasin de conservation jusqu'à sa communication en salle de consultation.
- **Une architecture au service des archives** : le bâtiment des Archives départementales, terminé en 2003 et conçu par l'architecte carcaissonnais Pierre Courtade, vous révélera tous ses secrets de construction et les différents aspects qui le rendent compatible avec l'Environnement.

Les Archives départementales de l'Aude organisent aussi des cycles de conférences ou de tables rondes :

CONFÉRENCE « L'ORIGINE DES VILLAGES AU MOYEN AGE DANS LES PAYS D'AUDE »

☐ **JEUDI 22 SEPTEMBRE de 20H30 à 22H – Entrée libre & Gratuite** - Salles des Fêtes 11290 MONTREAL

Animée par Dominique Baudreu, archéologue, Centre d'Archéologie médiévale du Languedoc

« Si les premiers villages connus par l'archéologie sont antérieurs au Moyen Age, la majorité des habitats groupés actuels sont un héritage direct de l'époque médiévale. Ils témoignent de phases successives dans l'histoire de la société, entre l'époque carolingienne et la fin du Moyen Age. Au fil des siècles, ce sont les rapports entre les communautés d'habitants et les détenteurs du pouvoir, laïque ou ecclésiastique, qui ont façonné les divers types de villages observables dans les pays audois, autour des églises, des châteaux, ou des lieux d'échange économique. »



Pour plus d'informations, contactez Les Archives Départementales de L'Aude 41 avenue Claude-Bernard - Carcassonne au 04 68 11 31 54

① LES SALAIRES À LA HAUSSE AU 1ER JUILLET 2022

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

A compter du 1er juillet 2022, la cotisation Ircem prévoyance est modifiée de la façon suivante :

- La part patronale passe de 1,45% à 1,55% (dont : 1,20% au titre de la prévoyance, 0,25% au titre du fonds du paritarisme et 0,10% au titre du FIVED) ;
- La part salariale passe de 1,12% à 1,04%.
- La diminution de la part salariale a pour effet une légère augmentation du salaire net du salarié.

Pour les salariés du particulier employeur : A compter du 1er juillet 2022, **le montant du Smic est de 10,85 € brut.**

② REVALORISATION DES INDEMNITÉS KILOMÉTRIQUES !

Les indemnités kilométriques augmentent avec un effet rétroactif au 1er janvier 2022. Si le salarié effectue de la conduite automobile dans le cadre de son travail et qu'il utilise son véhicule personnel, l'employeur doit lui verser des indemnités kilométriques afin de compenser les frais engendrés par l'usage du véhicule. Le montant des indemnités kilométriques est fixé d'un commun accord entre l'employeur et le salarié et doit être précisé sur le contrat de travail.

Ce montant ne peut toutefois pas :

- Être inférieur au barème de l'administration ;
- Être supérieur au barème fiscal.
- Le barème de l'administration a été modifié avec un effet rétroactif au 1er janvier 2022.

L'employeur doit vérifier que le montant de l'indemnité kilométrique versé à son salarié depuis le mois de janvier 2022 respecte bien le montant minimum applicable. Si cela n'est pas le cas, il conviendra de régulariser les sommes versées à votre salarié.

Si l'employeur a fait le choix d'un remboursement des frais du salarié sur la base du barème fiscal :

| PUISSANCE ADMINISTRATIVE | JUSQU'À 5 000 KM | DE 5 001 KM À 20 000 KM | AU-DELÀ DE 20 000 KM |
|--------------------------|------------------|-------------------------|----------------------|
| 3 CV et moins | d x 0,502 | (d x 0,3) + 1007 | d x 0,35 |
| 4 CV | d x 0,575 | (d x 0,323) + 1262 | d x 0,387 |
| 5 CV | d x 0,603 | (d x 0,339) + 1320 | d x 0,405 |
| 6 CV | d x 0,631 | (d x 0,355) + 1382 | d x 0,425 |
| 7 CV et + | d x 0,661 | (d x 0,374) + 1435 | d x 0,4446 |

③ SALARIÉS : UN SERVICE DÉDIÉ POUR PROFITER DE TARIFS RÉDUITS POUR VOS LOISIRS ET VOS VACANCES

Salariés à domicile et assistants maternels : vous bénéficiez d'un site d'offres à tarifs avantageux pour vos loisirs et vos vacances ! Pour accéder aux offres, le salarié doit au préalable se prémunir de son numéro CESU/PAJEMPLOI qui figure sur son bulletin de salaire. Il crée son compte personnel à la rubrique "première connexion". Une fois le compte créé, il peut accéder aux offres disponibles.

Cette initiative, menée par l'action commune des partenaires sociaux, permet désormais à un salarié du particulier employeur de bénéficier des mêmes droits qu'un salarié en entreprise pour ses loisirs et ses vacances ! C'est par le biais d'une mutualisation de cotisations versées par tous les particuliers employeurs lorsqu'ils déclarent les salaires que les salariés disposent de ce nouveau service.

Besoin d'un renseignement, contactez l'antenne du réseau Cezam Occitanie - 6 Place du 22 septembre - 82000 Montauban au 05 63 66 14 88 ou par mail accueil-occitanie@cezam.fr

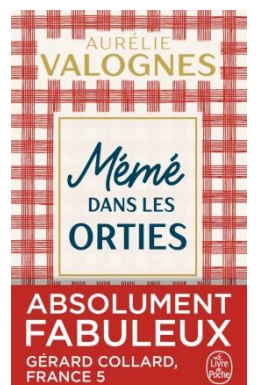
Le PLAISIR de LIRE

MÉMÉ DANS LES ORTIES - Aurélie Valognes

Ferdinand Brun, 83 ans, solitaire, bougon, acariâtre – certains diraient : seul, aigri, méchant, s'ennuie à ne pas mourir. Son unique passe-temps ? Éviter une armada de voisines aux cheveux couleur pêche, lavande ou abricot. Son plus grand plaisir ?

Rendre chèvre la concierge, Mme Suarez, qui joue les petits chefs dans la résidence. Mais lorsque sa chienne prend la poudre d'escampette, le vieil homme perd définitivement goût à la vie... Jusqu'au jour où une fillette précoce et une mamie geek de 93 ans forcent littéralement sa porte, et son cœur.

Un livre drôle et rafraîchissant, bon pour le moral, et une véritable cure de bonne humeur !



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

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



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



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

MARDI 6 SEPTEMBRE / 14H30-16H30

GROUPES DE PAROLES / Meriyem Nouri, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.



UN ATELIER INFORMATIF : LES SOLUTIONS DE RÉPIT

JEUDI 29 SEPTEMBRE de 14H à 16H

Être proche aidant est une expérience prenante, c'est le moins que l'on puisse dire ! Cette expérience peut s'avérer absorbante et contraignante. Mais cela ne signifie pas que l'aide apportée au quotidien doit être automatiquement vécue comme quelque chose de pénible, comme une souffrance, ou pire, comme un sacrifice. Et c'est bien pour cette raison que des solutions de répit ont été mises en place sur les territoires. Il serait dommage de s'en priver !

La pause s'impose, et ce, sans qu'aucune justification ne soit requise. Une pause pour se reposer, pour retrouver ce qui nous anime, pour prendre du recul sur ce que représente pour nous cette expérience, pour envisager comment nous souhaiterions la vivre, ou pour réfléchir au fait de dire stop, car c'est aussi un droit.

Les solutions dites « de répit » s'adressent aux personnes accompagnées comme aux proches aidants et elles ambitionnent, autant que possible, de convenir à l'un et à l'autre.

Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants, vous propose un atelier informatif sur les différentes offres de répit, leur financement, et leur mise en œuvre concrète.



Être proche aidant est une expérience prenante, c'est le moins que l'on puisse dire ! Cette expérience peut aussi s'avérer absorbante et contraignante. À ce titre, il arrive que la pause s'impose, et ce, sans qu'aucune justification ne soit requise.

Une pause pour se reposer, pour retrouver ce qui nous anime, pour prendre du recul sur ce que représente pour nous cette expérience, pour envisager comment nous souhaiterions la vivre, etc. C'est pour cette raison que des solutions de répit ont été mises en place sur les territoires. Il serait dommage de s'en priver !

Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants, vous propose un atelier informatif sur les différentes offres de répit, leur financement, et leur mise en œuvre concrète.

Espace Seniors Lauragais - Salle PASTEL
49 rue de Dunkerque - CASTELNAUDARY

RENSEIGNEMENTS :
Espace Seniors du Département de l'Aude - Lauragais
Tél. : 04 68 23 71 90 - mail : eslauragais@aude.fr
• D'INFOS SUR AUDE.FR



AIDANT FAMILIAL : VOTRE GUIDE PRATIQUE

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. La délégation à la diversité et à l'égalité professionnelle avec l'appui du réseau des référents nationaux directionnels et du Sircom, a réalisé et publié **UN GUIDE MINISTÉRIEL DU PROCHE AIDANT**.

Ce document a pour objectif de **sensibiliser les entreprises à l'accompagnement des salariés aidants**. Il rappelle les **aides et les congés** auxquels l'aidant familial a le droit (congé de présence parentale, le congé de solidarité familiale et le congé de proche aidant).



Le Pôle RR MND (Ressources Régional des Maladies Neuro-Dégénératives), Association de loi 1901, met en œuvre, grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, les mesures du Plan National des Maladies Neuro-Dégénératives (ex-plan Alzheimer), il propose une plateforme téléphonique :

"ALLÔ, J'AIDE UN PROCHE" en faveur des proches aidants ou professionnels accompagnant une personne atteinte d'une maladie neuro-dégénérative : maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, Sclérose en plaques (SEP), Sclérose latérale amyotrophique (SLA), et autres maladies neuro-évolutives dites rares.

C'est une écoute et un soutien psychologique ponctuels ou réguliers, gratuits, proposés aux aidants en complémentarité des autres dispositifs et structures d'accompagnement, dont elle prend le relais **7 JOURS/7 en soirée de 18h à 22h** assurés par une équipe de psychologues cliniciens formée sur les pathologies neuro-évolutives.

« **5 SÉANCES** » en présentiel en cabinet ou à domicile pourront être financées par le pôle RR MND après orientation faite par les psychologues de la ligne « Allo j'aide un proche ». Si l'aidant manifeste une anxiété trop importante, une orientation sera effectuée par le pôle MND vers un autre dispositif d'accompagnement médical.

Pour plus d'informations, contactez l'équipe "Allo j'aide un proche" au 0806 806 630 (prix d'un appel local) ou par mail : allojaideunproche@gmail.com



PARCE QU'UN AIDANT DOIT AUSSI ÊTRE AIDÉ

MOIAIDANT, LE SITE DES AIDANTS DE L'AUDE

Aider un proche dépendant au quotidien n'est pas toujours simple. moiaidant.aude.fr est là pour vous accompagner.

Le site moiaidant.aude.fr s'adresse à tous les aidants. Conjoint, enfant, parent, ami... toute personne qui vient régulièrement en aide à une personne dépendante, qu'elle soit âgée et/ou handicapée. Cette aide peut être un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne (s'habiller, se laver, cuisiner, entretenir son logement...) ainsi que dans les démarches administratives, financières ou le suivi de la santé. Beaucoup l'ignorent, mais ils sont aidants.

Le site fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur moiaidant.aude.fr sont vérifiées et mises à jour régulièrement, avec l'appui du Site d'information et de soutien aux aidants familiaux de l'Aude (SIAFF).

Au fil de votre navigation sur le site, vous trouverez un annuaire des solutions existantes sur le territoire audois ainsi que des orientations adaptées à chaque situation, pour vous permettre de souffler. Vous accéderez à des informations actualisées sur les droits de votre proche - personne âgée dépendante et/ou handicapée - mais aussi des propositions de rendez-vous (ateliers, conférences...) spécifiquement organisés à l'attention des aidants, dans l'Aude. Un site développé par le Département de l'Aude, en partenariat avec l'Union départementale des associations familiales.

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



Le Département lance un site internet pour vous accompagner.

Rendez-vous sur

moiaidant.aude.fr



ACTUALITÉS



SOLUTIONS



ÉVÈNEMENTS



AIDES

