

# AFC Mars 2024



## BULLETIN D'INFORMATION DES AIDANTS

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants - AFC Montastruc  
Bulletin n°90 / Mars 2024

### AGENDA DE MARS

#### Pause-café des aidants

**A Pechbonnieu** (salle Simone Weil) le vendredi 1<sup>er</sup> mars, de 14h30 à 16h30

« Je n'arrive pas à me séparer de mon proche, j'angoisse de le/la laisser seul(e) ? »

**A Castelmorou** (médiathèque) le vendredi 15 mars, de 14h30 à 16h30

« Je n'arrive pas à accepter la maladie, son évolution »

**A Fronton** (château de Capdeville) le vendredi 29 mars de 14h30 à 16h30

« Je me sens isolé(e), comment construire de nouveaux liens ? »

#### Soutien Individuel Psychologique

**5 séances gratuites**  
En cabinet ou à domicile

#### Stage d'information des aidants

**A Villariès de 14h à 17h**  
Mardi 27 février  
Mardi 5 mars  
Mardi 12 mars  
Mardi 19 mars  
Mardi 26 mars

#### Temps libéré

8 interventions **gratuites**  
à domicile/on

**Renseignements et inscriptions :**  
05 61 84 30 69  
plateforme@afc31.fr

Chers proches aidants,

En accord avec le projet de loi, relative à la maltraitance et la **bienveillance** des personnes âgées, dont vous trouverez un extrait ci-dessous, l'AFC a fait le choix de **créer des ateliers bienveillance entre familles et professionnels**. Il nous semble fondamental de **partager ensemble nos interrogations et d'unir nos compétences pour protéger les personnes en situation de vulnérabilité**. Depuis juin 2023, ces ateliers sont animés par les **psychologues de l'AFC** et sont un succès avec 100% de satisfaction. Toutefois, nous **avons besoin d'augmenter la fréquentation des proches aidants**.

MESDAMES, MESSIEURS, La maltraitance des personnes âgées est un phénomène qui, d'année en année, prend de l'ampleur. Le 15 juin de chaque année est d'ailleurs une journée consacrée à la lutte contre la maltraitance sur ces populations. Selon l'Organisation mondiale de la santé, **une personne âgée sur six a déjà subi des maltraitances au sein de son environnement**. Le vieillissement de la population, le manque de personnel dans les structures d'accueil ne font qu'augmenter le phénomène. De plus, les récents scandales concernant le traitement des personnes âgées dans certains EHPAD témoignent de la violence que ces dernières subissent et témoignent du manque de considération à leur égard. Nos lois ne protègent pas assez les personnes âgées en situation de maltraitance physique et/ou morale.

(Extrait proposition de Loi présentée Par Richard Ramos, le 14 février 2023)

Le projet de loi vise à **mieux prendre en compte les souffrances et à tendre à des situations de bienveillance**. Pour se faire les ateliers proposés au sein de l'AFC ont pour but de répondre aux objectifs suivants :

- **Former le proche aidant aux bonnes pratiques en termes de bienveillance**, pour **prévenir et éviter ainsi les actes de maltraitance** (en accord avec l'article 1 du projet de loi)

**Former les professionnels de santé et les aides à domicile aux bonnes pratiques tout au long de leur carrière** (en accord avec l'article 2 du projet de loi)

**Poser la bienveillance comme principe fondamental** dans les établissements de santé (en accord avec l'article 3 du projet de loi)

**Sensibiliser à la bienveillance et la maltraitance** dans les établissements sociaux et médico-sociaux (en accord avec l'article 5 du projet de loi)

Voici les **prochaines dates : de 14 H à 16H30** dans

les locaux de l'AFC :

**Mardi 12 mars 2024**

**Lundi 15 avril 2024**

**Mardi 14 mai 2024**

**Mercredi 12 juin 2024**

Vous êtes intéressées mais vous ne pouvez pas laisser seul votre proche âgé, faites-le nous savoir pour qu'ensemble nous trouvions une solution.

Pour plus de renseignement : 05 61 84 30 69 ou à [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr)

## RETROUVEZ-NOUS LORS DES PAUSES CAFE DES AIDANTS



Un vendredi après-midi par mois, sur trois communes différentes, nous organisons des **pauses-café des aidants**.

Autour d'un thème, notre **psychologue** vous amène à **échanger** ensemble sur vos **vécus**, vos **ressentis**, vos **émotions**. Un temps de parole, **chaleureux** et **convivial** entre proches-aidants.

En parallèle, nous accueillons votre **proche-aidé** à un **atelier** animé par des **professionnels formés**.

Dates, horaires et lieux se trouvent dans l'encart au recto.

## ATELIERS INFORMATIQUES « CLICKS PARTAGES »

Nous vivons dans l'ère du **numérique**, où presque la quasi-totalité de nos **démarches** doivent être réalisées sur **internet**.

Il n'est pas toujours évident de se sentir à l'aise avec l'**outil informatique** qui nous est « imposé ». C'est pourquoi, nous vous proposons des **ateliers informatiques gratuits**, qui se dérouleront dès le **7 mars** à **Buzet Sur Yarn** en collaboration avec le **CBE Du NET**.

Inscription et renseignements : 05 61 84 30 69 ou à [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr)



## DU NOUVEAU POUR L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE :

### UN DOSSIER UNIQUE POUR FACILITER LES DEMANDES D'AIDES

Désormais, il existe un **seul et même formulaire** pour les **demandes d'aide** à l'autonomie.

Ce **formulaire unique** est non seulement **commun** à l'ensemble du territoire, mais il permet aussi de demander à la fois l'**allocation personnalisée d'autonomie**, la **carte mobilité inclusion** et les **aides des caisses de retraite** pour les personnes les plus autonomes.

Mais à qui faire parvenir le dossier ?

Tout dépend des réponses à la rubrique 5/9, qui détermine le type d'aides dont pourra bénéficier le demandeur. Les questions portent sur l'autonomie de la personne : peut-elle se lever, s'habiller, faire sa toilette et manger seule, même avec des difficultés ?

Si la réponse est « non » deux fois ou plus, alors le demandeur peut prétendre à l'**APA**. Sinon, il pourra bénéficier d'une aide de sa caisse de retraite.

Dans le premier cas, il faudra envoyer le dossier complet au **service autonomie du conseil départemental**. Dans le deuxième, à sa **caisse de retraite principale** : Assurance vieillesse, NVA...

### DEUX HEURES DE CONVIVIALITE PAR SEMAINE POUR CERTAINS BENEFICIAIRES

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, les bénéficiaires de l'**APA** peuvent prétendre à **deux heures d'aide supplémentaires par semaine** (dans la limite de neuf heures par mois). Ces heures doivent être consacrées au « **lien social concourant à prévenir la perte d'autonomie** ».

Ces heures en plus, **doivent servir** pour des **activités** ou des **sorties**, et **non pour les tâches habituelles** réalisées par l'aide à domicile.

Elles sont attribuées par l'**équipe d'évaluation APA** du conseil départemental, selon les besoins de chaque bénéficiaire.

Cette **évaluation** a lieu suite à une **première demande d'APA**, mais aussi lors d'une demande de **révision de l'APA**.

Cette **demande** peut être formulée par le **bénéficiaire** ou son **aidant**, auprès du **centre communal d'action sociale** de la ville où réside le bénéficiaire, ou du **service autonomie du conseil départemental** concerné.



Retrouvez nous sur  
[www.afc31.fr](http://www.afc31.fr)

Ce bulletin d'information vous est adressé mensuellement par courrier ou courriel. Si vous ne souhaitez plus le recevoir, contactez l'ATC pour vous désinscrire (05.61.84.30.69 ou [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr))

## Les sorties

## SORTIES CONVIVIALES



### PROGRAMME DE JANVIER A MARS 2024

Dimanche 28 Janvier 2024  
à 17h

Musique :  
Hervé Suhubiette and Co  
chantent Anne Sylvestre  
Le Bascala (Bruguières)



Vendredi 2 Février 2024  
à 15h

Théâtre : "Simple comme Merci"  
Avec humour et poésie, le  
remerciement est célébré, à travers  
des sketches rythmés par le  
percussionniste  
Théâtre de la  
Violette



Samedi 2 Mars 2024  
à 15h

Orchestre Nationale du  
Capitole :  
Mozart, jeune homme,  
Musique classique  
Théâtre du Capitole



Vendredi 15 mars 2024  
à 20h

Festival de guitare  
Musique Folk-Jazz (Roxane  
Arnal)  
Salle Georges  
Brassens  
(Aucamville)



AVEC LE SOUTIEN DE LA CFPAS1 :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69 ✉ [prevention@afc31.fr](mailto:prevention@afc31.fr)

## SORTIES CONVIVIALES



### PROGRAMME D'AVRIL A JUIN 2024

Samedi 27 Avril 2024  
(journée)

Visite du ZOO  
Safari voiture, déjeuner et  
visite libre  
Plaisance du Touch



Jeudi 16 Mai 2024  
(journée)

Visite commentée  
Du musée Goya,  
Déjeuner et visite libre  
Castres



Dimanche 2 juin 2024  
(journée)

Visite commentée  
Du Village Gaulois,  
Déjeuner et visite libre  
Rieux-Volvestre



Une seule sortie par participant

Les places seront accordées dans la  
limite des places disponibles

Transport accompagné à partir de  
votre domicile possible

Inscriptions auprès de l'AFC  
05.61.84.30.69  
Sorties à Domicile (organisation  
logistique, transport) :  
06.52.95.72.87

AVEC LE SOUTIEN DE LA CFPPAS1 :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69 ✉ [prevention@afc31.fr](mailto:prevention@afc31.fr)