

INFOS MDPH11

Lettre d'information de la Maison Départementale des Personnes Handicapées de l'Aude

N° 47 - Juillet / Août 2024

Vous pouvez [accéder aux numéros précédents](#) sur le [site internet de la MDPH](#) de l'Aude



Edito de Françoise Navarro Estalle, Conseillère départementale et Présidente de la CDAPH

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances estivales. Comme nous vous l'avions annoncé dans la lettre d'information du mois de juin, la MDPH vous accueillera le 23 septembre pour une journée d'échanges et de partage sur la thématique « Enfant et handicap, précarité familiale ? ». Vous trouverez, en page 2, une présentation détaillée de la journée et les modalités d'inscription. Nous comptons sur votre mobilisation.

En cette période de Jeux Paralympiques, le sport est aussi au rendez-vous dans cette lettre.

Je vous en souhaite une bonne lecture



Logement

Emploi de l'aidant

Culture et loisirs

Soutien à la parentalité

Mobilité

Alimentation et santé

Journée handicap et pauvreté
ENFANT ET HANDICAP,
PRÉCARITÉ FAMILIALE ?

LUNDI
23 SEPTEMBRE
2024
DE 9H À 16H

Hôtel du Département
Carcassonne
Salle Gaston Defferre
Inscription obligatoire
places limitées : [ICI](#)
via le QR Code



Au menu de ce numéro :

Journée Handicap et Pauvreté organisée par la MDPH

Les Vois'inclusifs de la Maison bleue

A la rencontre des membres du CAUR

Prochain groupe de travail des experts profanes : présentation d'EPoP

En complément d'info

- Une formation des aidants gratuite, ouverte à tous
- Jeux paralympiques de Paris
- La pratique d'une activité physique et sportive
- Le programme du club inclusif

Une date à retenir

Du côté des partenaires

JOURNÉE HANDICAP ET PAUVRETÉ ORGANISÉE PAR LA MDPH

Cet événement aura lieu le 23 septembre de 9H00 à 16H à l'hôtel du Département, Salle Gaston Defferre à Carcassonne, ouvert aux professionnels et comme tous les événements de la MDPH au grand public.

LE THÈME ET LE PROGRAMME

Le sujet retenu est « **Enfant et handicap, précarité familiale ?** ». Pour la matinée en plénière, nous allons nous appuyer sur 4 interventions :

- * **Aurore Pélissier** est enseignante chercheuse à l'Université de Bourgogne. Elle est impliquée dans des projets portant sur les maladies et handicaps rares, notamment au travers d'études portant sur les enfants et les proches d'aidants d'enfants dans ces situations (accès à des prises en charge adaptées, accès aux prestations sociales, répercussions sur la santé et l'emploi). Elle présentera ses travaux, abordant la précarisation multiforme des familles d'enfants en situation de handicap.
- * **Marielle Lachenal** est médecin et mère de cinq enfants dont la dernière, jeune adulte, a un

handicap complexe. Elle est également militante et formatrice dans plusieurs associations du champ du handicap. Récemment, elle a écrit l'ouvrage "Être parent d'un adulte en situation de handicap" pour redonner la parole aux parents de son précédent livre « Mon enfant est différent ». S'ils sont naturellement plus âgés, ils continuent à accompagner leurs enfants qui sont aujourd'hui adultes.

- * **Jessica Baba**, fondatrice et directrice de l'association de LEA. L'association LEA est un dispositif qui a pour objectif le soutien et l'appui à la parentalité des aidants, des familles dont au moins un des enfant(s), entre 0 et 20 ans, est malade, porteur de troubles ou de handicap(s).
- * Nous envisageons aussi le témoignage d'une famille audoise. L'après-midi, nous mettrons en place **des ateliers sur les thématiques**

suivantes : logement, mobilité, emploi de l'aidant, alimentation et santé, fragilité financière, soutien à la parentalité, culture et loisirs.

Chaque atelier durera une heure et une restitution sera organisée en fin de journée. Les agents de la MDPH se chargeront de l'animation pour permettre l'expression de tous sur les freins des familles et les leviers en lien avec la thématique. Nous ferons appel à des personnes ressources afin d'enrichir les échanges en connaissances et en réflexions.

UNE INSCRIPTION

Un formulaire en ligne est disponible pour enregistrer votre participation à l'événement et permettre de constituer en amont les groupes de l'après-midi.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Nous espérons sincèrement que vous pourrez vous joindre à nous le 23 septembre.

LES VOIS'INCLUSIFS DE LA MAISON BLEUE

A l'occasion d'une fête d'anniversaire au sein de la maison bleue, nous avons pu faire la connaissance de 6 Vois'inclusifs et échanger avec eux sur leur nouvelle vie dans l'habitat inclusif géré par l'APAJH 11, situé Rue Voltaire à Carcassonne.

LES VOIS'INCLUSIFS DE LA MAISON BLEUE

C'est le nom que se sont attribués les 8 locataires de l'habitat inclusif. Chacun dispose d'un logement indépendant dans la résidence Robert Langeron d'Habitat Audois qui est le premier bailleur social de l'Aude. Cet habitat inclusif dispose d'une salle et un jardin, la Maison bleue, qui est un espace commun dédié au regroupement.

ANIMATION ET RÉGULATION DE LA VIE QUOTIDIENNE

Ce mode d'habitat est assorti d'un projet de vie sociale et partagée. Avec l'aide d'une animatrice et d'une bénévole, les Vois'inclusifs ont travaillé ensemble à la rédaction d'une charte pour un vivre-ensemble partagé, fait de rencontres, de partages mais aussi de tâches à effectuer. Les locataires déterminent des activités en fonction de leurs attentes et de leurs besoins. Un programme sur la semaine est coconstruit. Cela permet de prévenir l'isolement, avoir

des interactions sociales et d'exercer sa citoyenneté et son pouvoir d'agir.

L'AIDE À LA VIE PARTAGÉE

L'aide à la vie partagée est une prestation sociale individuelle pour les personnes en situation de handicap qui font le choix de vivre dans un habitat inclusif. Cette aide a vocation à financer leur projet de vie sociale et partagée, l'animation et la coordination des temps de vie partagée, le développement de la participation sociale des habitants,

la création de liens sociaux et la régulation du « vivre ensemble ». Elle ne finance pas

l'accompagnement individuel de la personne pour la réalisation des activités de la vie quotidienne (aide et surveillance). Cette prestation individuelle est versée par le Conseil départemental de l'Aude à l'APAJH 11.

Nous remercions les Vois'inclusifs pour leur accueil et leur disponibilité.



Pour les contacter : lamaisonbleue.habitatinclusif@apajh11

À LA RENCONTRE DES MEMBRES DU CAUR

Le Collectif Audois des Usagers pour la Réhabilitation (CAUR) a participé au forum de la MDPH du 7 juin. Les personnes du collectif ont pu apporter leurs témoignages et animer un atelier pour nous aider à « changer de regard sur les handicaps invisibles ». La présence de Chrystelle, Aurélien et Mickaël, 3 membres du CAUR, à la MDPH au mois d'août, a permis de faire plus ample connaissance.

UNE ASSOCIATION D'USAGERS

À l'origine, le CAUR était un groupe de parole permettant aux usagers du centre de réhabilitation psychosociale audois (C2RA) de l'USSAP de Limoux, atteints de troubles psychiques tels que la schizophrénie ou la bipolarité, d'échanger sur les expériences de leur prise en charge.

Le groupe est devenu une association d'usagers, motivés et engagés pour répondre à de nouveaux objectifs :

- Participer à la déstigmatisation des maladies psychiques,
- Améliorer la qualité, le fonctionnement et la prise en charge du C2RA grâce à l'entraide, à la réflexion et aux témoignages,
- Proposer et organiser des activités et sorties à l'intérieur et à l'extérieur du C2RA,
- Favoriser les relations entre les usagers et garder contact avec les anciens usagers du C2RA, pour créer un lien à long terme entre les patients,
- Faire découvrir le C2RA et le C.A.U.R. aux nouveaux usagers, aux familles et au grand public.

LA PAGE FACEBOOK

Nous vous invitons à découvrir les publications du CAUR sur leur [page Facebook CAUR11](#). Les différentes publications illustrent bien l'évolution du groupe et leur activité grandissante.

Nous y découvrons les sorties, les ateliers d'écriture, d'expression artistique du CAUR, les rencontres. Leur participation et leur création d'événements de sensibilisation occupent une place importante dans la vie de l'association. Chrystelle, membre du bureau du CAUR, assure l'animation d'ateliers créatifs, d'écriture et elle est présente sur les actions de sensibilisation. Ces temps au sein du collectif l'encouragent, lui apportent une confiance en elle, une détermination pour passer son Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur et construire son projet professionnel.

DES OUTILS DE SENSIBILISATION

Afin d'animer l'atelier de sensibilisation, lors du forum de la MDPH du 7 juin, le groupe a utilisé un jeu qu'il a créé le « TIC TAC PSY ». Nous avons perçu l'intérêt que portent les membres du CAUR

pour la création d'autres outils de sensibilisation pour s'adapter à différents publics et pour diversifier les temps de sensibilisation. Pour Chrystelle, Aurélien et Mickaël, il est important de déstigmatiser les troubles psychiques, lutter contre les idées fausses et à travers leurs témoignages aider les familles des jeunes qui vont développer des pathologies. Intervenir dans des forums, des colloques, auprès des jeunes les rendent heureux. Ils prennent conscience de leurs capacités à communiquer et à convaincre. Lors de nos échanges, Mickaël a même précisé qu'il avait trouvé sa place.

PAS À PAS

Les sollicitations se multiplient sur l'ensemble du département. Plusieurs membres du CAUR n'ont pas le permis ou ne possèdent pas de véhicule. L'entraide est bien présente mais ne règle pas tous les problèmes de mobilité. Le groupe évolue à son rythme pour vivre pleinement chaque événement, sans négliger leur santé. Sensibiliser les jeunes est l'objectif qu'il se sont fixés pour les prochains mois.

PROCHAIN GROUPE DE TRAVAIL DES EXPERTS PROFANES

Les experts profanes sont conviés le 20 septembre de 9H à 12 H à une [présentation du projet EPoP](#), accélérateur de l'intervention par les pairs, en présence de Mme Roumégère et M. Paulet en charge du projet.

EPoP

Ce projet porté en Occitanie par le CREA-ORS Occitanie et APF France handicap, vise à systématiser le recours aux savoirs expérimentiels des personnes en situation de handicap.

L'intervention par les pairs selon EPoP se définit de pair à pair avec :

- une approche individuelle permettant un accompagnement
- une approche collective développant l'entraide mutuelle. C'est aussi envisager des interventions auprès d'autres

acteurs (professionnels, proches aidants ...) et dans différents contextes (institutions, administrations, entreprises ...) pour faire valoir une expertise d'usage, sensibiliser, représenter ses pairs, participer à l'élaboration, le suivi et l'évaluation des politiques publiques ...

APPEL À CANDIDATURE JUSQU'AU 1er OCTOBRE

Les personnes en situation de handicap qui souhaitent devenir « Intervenant(e)-pair » peuvent déposer une candidature auprès de la chargée de mission EPoP pour

l'Occitanie. Si la candidature est retenue, la personne pourra bénéficier d'une formation gratuite de 35 H sur 10 demi-journées et intégrer un réseau d'intervenants-pairs et de professionnels.

[Pour en savoir plus](#)

EN COMPLÉMENT D'INFO

UNE FORMATION DES AIDANTS GRATUITE, OUVERTE À TOUS

L'association Française des Aidants propose une formation des aidants, en ligne, composée de 6 modules de 20 minutes, à réaliser à son rythme.

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS

Depuis sa création en 2003, cette association milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du Réseau national des Cafés des Aidants® et la mise en place d'Ateliers santé des Aidants. Elle assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

[En savoir plus](#)

UNE OFFRE DE FORMATION

Cette formation a pour objet de

mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien. Elle se présente sous forme d'ateliers collectifs et est animée par des formateurs expérimentés.

Elle permet aux proches aidants de mieux comprendre ce qui se joue dans la relation d'aide à leur proche, d'identifier les ressources existantes près de chez eux et de trouver, par eux-mêmes, des réponses à leur situation.

La prochaine session en visio de la formation des aidants aura lieu **du 3 octobre au 7 novembre 2024, matin ou après-midi.**

Cette formation se caractérise par l'existence de 6 modules interactifs de 3h, sur une demi-journée par semaine avec un lien transmis après inscription pour se connecter où que l'on soit en France et la présence d'un formateur de l'équipe pédagogique.

Elle est gratuite, facile et sans engagement. 12 proches aidants par session de formation peuvent y participer.

Des échanges avec d'autres proches aidants et un accompagnement par des experts seront possibles.

Cette formation bénéficie du soutien de la CNSA.

L'INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne :

[Association Française des aidants | Formation en ligne des aidants](#)

Vous y trouverez des informations complémentaires

JEUX PARALYMPIQUES DE PARIS

Jusqu'au 8 septembre, nous célébrons les parasports

LA DÉLÉGATION FRANÇAISE

Elle est représentée par 236 athlètes et 20 guides, dont 81 femmes et 155 hommes.

L'OCCITANIE EST AU RENDEZ-VOUS

Les athlètes originaires d'Occitanie sont au nombre de 25 et on compte 2 guides. Il y a 7 femmes et 20 hommes.

Les départements représentés sont la Haute-Garonne, le Tarn, l'Hérault, le Gard, les Pyrénées Orientales et les Hautes Pyrénées.

12 disciplines sont concernées : l'escrime fauteuil, le goalball, le para athlétisme, le para badminton, le para cyclisme, le para taekwondo, le para tennis de table, le para tir à l'arc, le rugby fauteuil, le tennis fauteuil, le volley assis et la para natation.

LE GOALBALL

Le goalball fait partie des deux disciplines, avec la boccia, qui n'ont pas d'équivalent olympique.

Nous vous avons présenté la boccia dans la lettre de la MDPH du mois d'Avril 2024.

Le goalball est un sport collectif spécialement pensé pour les malvoyants et non-voyants, sans catégorie de handicap. Il fut inventé en 1946, pour les vétérans de la seconde guerre mondiale qui avaient perdu la vue. Trente ans plus tard, le goalball faisait son entrée aux Jeux Paralympiques pour les hommes uniquement et il faudra attendre 1984 pour que les femmes prennent également part au tournoi. Le goalball est un sport collectif réservé aux joueurs déficients visuels. Spécifique à l'univers paralympique, ce sport possède quelques similitudes à la fois avec le bowling et le handball

[Découvrir le goalball](#)

[France-Paralympique 2024 selections-officielles](#)



LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE (APS)

L'année 2024 est marquée par les Jeux Olympiques et Paralympiques et l'APS est la Grande Cause Nationale 2024.

3 OBJECTIFS

La Grande Cause Nationale s'est fixé 3 objectifs précis :

- Placer le sport au cœur des politiques publiques, c'est agir en faveur de la jeunesse, de la santé, du bien-être pour tous, de l'insertion des publics précaires et de l'inclusion des personnes en situations de handicap.
- Mobiliser les acteurs du sport et toutes les forces vives pour valoriser le sport comme « une expression de notre culture ».
- Inciter les Français à faire davantage d'APS

APS ET AUTODÉTERMINATION

L'activité sportive contribue au bien-être et à la santé physique, psychologique et sociale. Elle est un élément essentiel dans la construction de l'image qu'on a de soi. Le sport est un formidable outil de socialisation et un moteur de l'autodétermination. Il contribue à développer l'estime de soi, renforcer ses capacités à indiquer ses préférences, à faire des choix, à développer l'autonomie et l'autorégulation. Il facilite l'ouverture vers l'extérieur et l'ouverture de l'extérieur (les représentations sociales)

QUELQUES CHIFFRES SUR LE SPORT ET LE HANDICAP

En France, 12 millions de personnes sont touchées par un handicap, ce qui représente un français sur 6. Parmi ces personnes, elles sont 90 % à penser qu'il est nécessaire de pratiquer une activité physique. Mais seulement, 54% pratiquent un sport (selon le guide handisport 2023-2024)

DES FREINS PERSISTANTS À LA PRATIQUE D'UNE APS

La santé et une mauvaise perception de soi apparaissent comme les freins essentiels à la pratique d'une activité physique. Dans une enquête de « Faire Face-Mieux vivre le handicap » publiée en 2023, d'autres freins sont énoncés comme l'éloignement du lieu de pratique, le manque de transports adaptés, l'absence d'équipements sportifs adaptés ainsi que le coût, l'absence de séances adaptées au handicap et un manque d'horaires satisfaisants

L'ORGANISATION DE L'APS

Historiquement, deux fédérations sportives spécifiques multisports ont délégué du Ministère en charge des sports pour promouvoir et organiser la pratique sportive des personnes en situation de handicap en France par publics :

- **La Fédération Française Handisport** qui organise la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel



Sur le comité Handisport de l'Aude, sont représentées 25 disciplines sportives de compétition, et bien plus encore en pratique de loisirs avec près de 10 clubs ou sections Handisport répartis sur l'ensemble du territoire Audois. Vous retrouverez l'actualité du comité audois sur [Instagram](#)

- **La Fédération Française du Sport Adapté** pour les personnes en situation de handicap mental, psychique ou atteintes du trouble du spectre autistique. Vous pouvez retrouver l'actualité du **Comité départemental du Sport Adapté de l'Aude** sur le [compte facebook du cdsa11](#). Le comité accompagne des établissements sociaux et médico-sociaux et des associations dans la mise en œuvre de séances d'APS régulières.. Il propose aussi une séance d'activité physique par mois dans un objectif de découverte et pour donner goût à une pratique.



L'approche exclusive par publics a évolué en attribuant la délégation de certaines para-disciplines aux fédérations unisports qui le souhaitent. On compte 28 fédérations supplémentaires avec au moins une délégation pour un parasport comme la fédération

française de Judo)

L'association TousExAequo (TEA) implantée sur Carcassonne propose de nombreuses séances d'activités sportives en loisir et en compétition (vélotandem, handbike, natation, futsal, boccia) à des personnes en situation de handicap moteur, sensoriel et psychique de tout âge. L'association est affiliée aux deux Fédérations Françaises, Handisport et Sport Adapté avec un total de 107 licences sportives. Des bénévoles valides sont aussi impliqués dans la réalisation des activités de TEA. <https://www.facebook.com/tousexaequo>

L'APS DANS LES ÉTABLISSEMENTS SOCIAUX ET MÉDICO-SOCIAUX

L'article L311-12 du code de l'action sociale et des familles introduit la désignation d'un référent APS dans chaque établissement social et médico-social, afin d'accroître et de dynamiser l'offre de pratique sportive. Les missions sont précisées par décret du 17 juillet 2023 :

- La mission principale du référent est l'information (aux personnes accompagnées, aux familles, aux instances de l'établissement, etc.) sur l'offre d'APS de l'établissement et à proximité (clubs, maisons sport-santé, ateliers etc.). Il doit délivrer celle-ci de manière à ce qu'elle soit claire et compréhensible pour tous, - Une mission facultative consiste à proposer, en lien avec leur médecin traitant, un plan personnalisé d'APS aux personnes accompagnées dont l'élaboration et le suivi sont partagés avec les professionnels intervenant dans l'établissement.

Le programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne » généralisé depuis septembre 2022 dans toutes les écoles primaires, est étendu aux établissements sociaux et médico-sociaux accueillant des enfants. Cette mesure concerne près de 70 000 enfants en situation de handicap.

L'APS peut ainsi être mise en œuvre et dispensée par tout professionnel travaillant en ESMS, sans nécessité d'avoir un professionnel diplômé pour encadrer.

L'ESMS est invité à développer des partenariats sur son territoire, avec son écosystème local.

LE PROGRAMME CLUB INCLUSIF

Club inclusif est un programme créé par le Comité Paralympique et Sportif Français pour les clubs, qui souhaitent ouvrir leurs portes aux personnes en situation de handicap et qui veulent être accompagnés dans cette démarche.

PLUSIEURS OBJECTIFS

Ce programme doit permettre de :

- Lever des freins liés aux préjugés de l'accueil et de l'encadrement d'un public en situation de handicap.
- Rassurer les participants sur les capacités d'accueil et d'encadrement à la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap.

- Répondre aux contraintes spécifiques du territoire en matière d'accès
- Sensibiliser les clubs pour qu'ils deviennent inclusifs de façon pérenne et qu'ils s'inscrivent dans un réseau de clubs inclusifs
- Accélérer la structuration, enrichir l'offre de pratiques sportives et un

maillage des clubs plus large sur les territoires.

SUR LE TERRITOIRE AUDOIS

Le Département s'inscrit dans ce dispositif en se positionnant sur le portage d'une session de formation destiné à 12 clubs. Cette action de formation se déroulera en novembre et sera suivie de 6 mois d'accompagnement.

UNE DATE À RETENIR

Le vendredi 6 décembre 2024, la MDPH organisera la deuxième édition de la cérémonie des réussites. Nous célébrerons les réussites sportives. Nous vous préparons une journée de découverte et festive, en partenariat avec la direction Sport et Jeunesse du Conseil Départemental.

DU CÔTÉ DES PARTENAIRES

DU 17 AU 20 SEPTEMBRE 22^{ème} Tour de l'Aude Handisport

Sur 250 kilomètres, découverte du département de l'Aude pour les participants et des spécificités d'une pratique sportive pour les personnes en situation de handicap : Tandem, Handbike, Vélo solo ou Tricycle. A la rencontre aussi des écoliers au fil des étapes pour une sensibilisation au handicap et à l'handisport.

20 SEPTEMBRE 14 H CHALLENGE PIERRE YVES PELLISIER

Tournoi de pétanque inclusif organisé par le club bouliste de Peyriacois de Peyriac Minervois.

27 SEPTEMBRE DE 8H30 À 17H00 Parc des sports de Narbonne Colloque « Les enfants exposés aux violences conjugales »

Organisé par le Réseau départemental de lutte contre les violences intrafamiliales

[Plus d'informations et inscription](#)

Si vous souhaitez faire paraître une annonce, merci d'envoyer votre information sous la forme d'une affiche par mail à mdphinfo@aude.fr.

MDPH de l'AUDE 18 rue du Moulin de la Seigne 11855 CARCASSONNE cedex 9

Téléphone **0800 77 77 32**

Mail mdph@aude.fr

Site internet <https://mdph.aude.fr/>