N° 140 BIMESTRIEL

CONTACT LOTOIS

LE MAGAZINE D'INFORMATION DU DÉPARTEMENT DU LOT • www.lot.fr

LOT
LE DÉPARTEMENT

NUMÉRO SPÉCIAL

UN DÉPARTEMENT SOLIDAIRE

POUR VOUS
Les maisons des solidarités départementales **p. 4**

SENIORS / HANDICAP
Un guide pour les aidants **p. 11**

EHPAD
Ils découvrent les jeux vidéo **p. 12**

OH MY LOT !

Zoom sur **LÉA TALOU,** CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE

« Être conseillère en économie sociale et familiale, c'est accompagner les personnes – et parfois toute la famille – dans leur vie quotidienne pour les aider à retrouver une forme de stabilité. Nous intervenons sur des aspects essentiels de la vie : gestion du budget, accès aux droits sociaux, maintien dans le logement... Notre objectif est de renforcer leur autonomie. Nous faisons avec eux, jamais à leur place.

Les usagers peuvent se rendre à la maison des solidarités départementales, mais je me déplace aussi à domicile pour mieux comprendre leur environnement et leurs besoins. Chaque situation est unique, chaque histoire différente. Même un petit pas constitue déjà une victoire. Ici, on ne juge pas : on écoute, on cherche à comprendre et on avance ensemble.

Nous travaillons collectivement avec l'ensemble des équipes départementales en charge des solidarités, ainsi qu'avec de nombreux partenaires.
Les qualités essentielles pour exercer ce métier ? L'empathie, l'écoute et la bienveillance ».

LES MÉTIERS DU SOCIAL EN VIDÉO

Sommaire

PRATIQUE
Page 4 Les MSD proches de vous
Page 6 Questions / Réponses

INSERTION
Page 8 L'accompagnement des travailleurs indépendants

ENFANCE
Page 9 Assistant familial, pourquoi pas vous ?
Page 10 La PMI, pas seulement pour les bébés

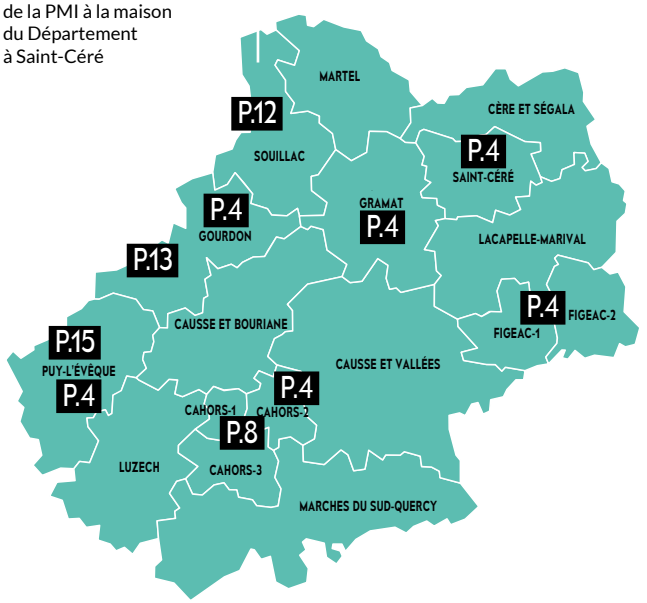
SÉNIORS
Page 11 Un guide pour aider les aidants
Page 12 Avec Silver Geek dans les EHPAD

ACTUALITÉS
Page 13 Le Lot solidaire en bref

GROUPES POLITIQUES
Page 14 L'expression des élus

PORTRAIT
Page 15 Bénévole pour l'association Joëlottes

Photo de Une : Séance lecture dans la salle d'attente de la PMI à la maison du Département à Saint-Céré



Retrouvez Contact Lotois en version audio, grâce à l'association des Donneurs de voix, sur lot.fr/le-magazine-contact-lotois

Votre bimestriel *Contact lotois* est diffusé par La Poste dans toutes les boîtes aux lettres. Si vous avez connaissance d'un problème de distribution, n'hésitez pas à nous contacter au 05 65 53 40 00

CONTACT **LOTOIS** est un magazine édité par le Département du Lot et diffusé gratuitement • **Directeur de la publication :** Serge Rigal, président du Département du Lot • **Réalisation du magazine :** service Communication • **Rédaction :** Aurélie Beauvois, Lucile Noutary et Jérôme Poupon • **Photographies :** Jean-Baptiste Dos Ramos • **Coordination :** Vanessa Caglieri • **Création :** Scoop communication • **Relecture :** Agnès Mauboussin • **Mise en page :** Didier Dubray • **Impression :** Fabrègue • **Distribution :** La Poste • **Tirage :** 100 000 exemplaires • **Contact lotois :** Av. de l'Europe-Regourd, BP 291, 46005 Cahors cedex 9 - Tél. 05 65 53 41 27 - Courriel : contact.lotois@lot.fr - Internet : www.lot.fr • Dépôt légal : décembre 2025 • ISSN : 1147 - 9000 • Afin de préserver l'environnement, Contact lotois est imprimé sur du papier 100 % Pefc
IMPRIM'VERT®

L'urgence de la protection de l'enfance

« *Alors que les fêtes de fin d'année nous rappellent l'importance de la famille, de la solidarité et de l'espoir, il est un sujet qui doit nous mobiliser tous : la protection de l'enfance en danger..*

Dans le Lot, 500 enfants ou adolescents sont placés chaque année hors du domicile parental, un chiffre malheureusement en hausse. Entièrement pris en charge par l'Aide sociale à l'enfance (ASE) du Département, qu'ils grandissent dans une famille d'accueil ou en établissements, chacune et chacun méritent sécurité, stabilité, soins, affection et la possibilité de se construire après un parcours souvent semé d'embûches.

Chaque jour, grâce à l'implication de nos assistants familiaux, de nos travailleurs sociaux et de nos établissements, grâce à un effort budgétaire sans précèdent et en hausse de 51 % en quatre ans, le Département s'emploie à redonner toutes les chances d'une vie sereine et épanouie à ces jeunes.

A l'échelle nationale hélas, et y compris dans le Lot, les moyens manquent en pédopsychiatrie, en santé mentale, pour aider et accompagner au mieux ces destinées si vulnérables. Plus que jamais, la protection de l'enfance doit d'urgence devenir une grande cause nationale. Il n'est pas de mission plus impérieuse, de devoir collectif plus essentiel que celui de tendre la main à nos jeunes et c'est le rôle de la solidarité nationale. Ils sont le Lot de demain, ils sont la France À Venir ».

SERGE RIGAL
PRÉSIDENT DU DÉPARTEMENT DU LOT

LES MAISONS DES SOLIDARITÉS DÉPAR

Photo © N. Debons

Dans tout le Lot, les maisons des solidarités départementales abritent plus de 300 professionnels qui accueillent, écoutent et accompagnent chaque jour les Lotoises et les Lotois qui en ont besoin.

Julie, jeune maman, a besoin de conseils ; Alain se sent isolé depuis le décès de sa femme ; Louise n'arrive pas à boucler son budget ; David se sent dépassé par ses enfants… Dans une salle d'attente d'une maison des solidarités départementales (MSD), les histoires sont toutes différentes. Et pour cause, que ce soit face à un accident de la vie ou des difficultés à plus long terme, tous les Lotois peuvent se rendre dans ces lieux pour rencontrer un ou plusieurs professionnels dédiés à leur problématique.

UN ACCUEIL HUMAIN

Les secrétaires médicosociales sont les voix et les visages de ces lieux. Elles font bien plus que donner des rendez-vous, elles gèrent et assurent le suivi de l'usager et instruisent les dossiers quel que soit le domaine (enfance, handicap, insertion…) en lien avec le travailleur social, en déminant parfois des situations tendues. Comme explique Chantal : *« On ne laisse pas les gens sans réponse, je les oriente vers le partenaire et je fais le lien avec lui »*. Véritables piliers, elles possèdent une connaissance de l'ensemble des missions essentielle au bon fonctionnement : *« Je ne crois pas qu'il y ait quelque chose qui ne passe pas par nous ! »*, remarque Chantal.

UNE ÉCOUTE GARANTIE

Assistantes sociales et conseillères ou conseillers en économie sociale et familiale forment une équipe qui est bien souvent « la porte d'entrée » pour les usagers. Complémentaires dans leurs missions, elles accueillent et écoutent les personnes pour comprendre les problématiques et identifier les réponses à apporter : *« Il est difficile aujourd'hui pour les gens d'être reçus et de savoir à quelles aides ils peuvent prétendre. Ici, je reçois, j'évalue le besoin et j'oriente. La MSD est le dernier lieu de solidarité, où on peut dire qui on est, être écouté, considéré, exposer ses difficultés et juste être accueilli humainement »*, explique Christelle, assistante sociale. *« L'aide peut être de court ou long terme, on s'adapte aux personnes et à leurs besoins »*. Entre permanences et accompagnements individuels ou collectifs, les assistantes sociales conduisent aussi les évaluations en vue de l'attribution ou du renouvellement des agréments d'adoption, d'assistant(e) familial(e) et d'assistante maternelle.

Un lieu d'écoute, d'information

TEMENTALES, UN ACCUEIL POUR TOUS

UN SERVICE DE SANTÉ PUBLIQUE

Sages-femmes, médecins, infirmières-puéricultrices forment une équipe dédiée aux tout-petits et à leurs familles. Un accompagnement qui peut d'ailleurs démarrer avant la naissance de l'enfant grâce aux sages-femmes. Les professionnels de la protection maternelle et infantile assurent le suivi du développement de l'enfant, les vaccinations, le dépistage de troubles éventuels et répondent aux questions des parents sur l'alimentation, l'allaitement, le sommeil, la croissance, les liens parents/enfants... Des ateliers spécifiques sont d'ailleurs mis en place pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans (lire Contact lotois de mars 2025).

PROTÉGER L'ENFANCE EN DANGER

Les professionnels de l'aide sociale à l'enfance travaillent en binôme : un référent éducatif et un psychologue. Le référent éducatif intervient dans le cadre d'un placement administratif (avec accord des parents) ou judiciaire (sur décision du juge). Il coordonne tous les partenaires autour du projet personnalisé pour l'enfant, il définit les objectifs en accord avec l'intérêt de l'enfant, met en place les actions et suit l'évolution des situations : *« Nous avons un seul objectif : accompagner les enfants et leurs parents pour permettre aux enfants qui sont confiés au Département d'évoluer dans un environnement épanouissant, propice à leur permettre de devenir adulte. L'aide sociale à l'enfance est certes soumise à de fortes turbulences mais elle permet à des enfants d'avoir un nouveau départ »*, explique Stéphanie, référente éducative. Quant au psychologue, il est amené à rencontrer les parents ou les enfants dans le cadre de la mesure éducative : *« Dans mon bureau, je leur rappelle que c'est leur espace dans lequel je les écoute et je suis là pour eux »*, explique Natacha.

DES RÉPONSES ADAPTÉES

Les espaces personnes âgées sont quant à eux des lieux d'accueil spécifiques pour les séniors et leurs familles. Des travailleurs sociaux spécialisés y renseignent et accompagnent les séniors et leurs proches notamment en réalisant les évaluations à domicile relatives à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), une prestation qui permet de financer des prestations pour soulager la perte d'autonomie.
« Même quand le plan d'aide est en place, on reste disponibles. Le vieillissement est un moment de fragilité qui suggère plusieurs besoins et les réponses doivent être suivies tant pour le bénéficiaire que pour son entourage. On accompagne au maintien au domicile mais aussi quand celui-ci n'est plus possible », témoigne Karen, travailleur social personnes âgées.

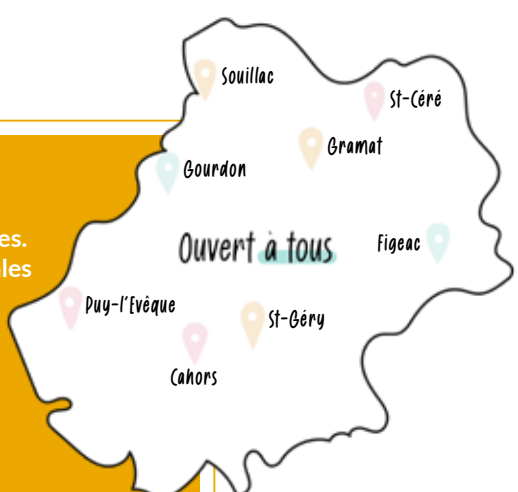
HANDICAP : UNE MAISON À VOTRE SERVICE

La maison départementale des personnes handicapées accueille, informe et conseille. Elle est ouverte aux personnes en situation de handicap et à leurs familles, aux professionnels et aux associations.
En 2024, la maison départementale des personnes handicapées a reçu près de 8 700 appels et 4 000 usagers au 304 rue Victor-Hugo à Cahors.
+ D'INFOS : lot.fr/mdph

40 POINTS D'ACCUEIL

Le Département vous reçoit partout dans le Lot dans ses permanences. Prenez contact auprès de votre maison des solidarités départementales ou votre espace personnes âgées : lot.fr/carte-solidarite

- **Cahors : 127 quai Eugène-Cavaignac - 05 65 53 50 00**
- **Figeac : cité administrative Les Carmes - 05 65 53 48 00**
- **Gourdon : place Chapou - 05 65 53 47 00**
- **Gramat : place de la halle - 05 65 53 47 50**
- **Puy- l'Evêque : 12 rue des Platanes - 05 65 53 51 20**
- **Saint-Géry : allée de la Gare - 05 65 53 47 70**
- **Souillac : avenue Martin-Malvy - 05 65 53 47 30**
- **Saint-Céré : maison du Département - 284 avenue Robert-Destic - 05 65 53 46 20**



NELLY GINESTET

VICE-PRÉSIDENTE EN CHARGE DE L'ACTION SOCIALE, DE LA PROTECTION DE L'ENFANCE ET DE LA LUTTE CONTRE LES EXCLUSIONS

« Comment ne laisser personne au bord du chemin ? »

« Ecouter, protéger, être au plus proche de ceux qui en ont besoin et lutter avec fierté contre toutes les formes d'exclusion » est un axe fort de notre projet de mandat. A l'heure de la numérisation de toutes les démarches administratives, notre Assemblée départementale a souhaité, à l'inverse, conserver un nombre important de lieux d'accueil partout dans le Lot. Au total, ce sont quarante espaces où chacune et chacun peut bénéficier du soutien dont il a besoin. Ce choix de la proximité est indissociable d'un accompagnement humain de qualité ».

MARYSE MAURY

VICE-PRÉSIDENTE EN CHARGE DES PERSONNES ÂGÉES ET DES PERSONNES HANDICAPÉES

« Comment prévenir l'isolement de nos aînés ? »

« Bien vieillir, c'est avant tout rester en lien avec les autres. Dans le Lot, nous voulons prévenir l'isolement en soutenant des solutions simples et concrètes.
Je pense au dispositif Fais comme chez Toit qui permet d'accueillir une personne chez soi en toute sécurité, si votre logement dispose d'une chambre vide. Monalisa, Les Petits Frères des Pauvres et d'autres partenaires fédèrent de leur côté celles et ceux qui s'engagent contre la solitude et vous pouvez bénéficier de leur soutien. Dernier exemple : sur le site ogenie.fr, nous avons recensé toutes les activités qui peuvent intéresser nos seniors près de chez eux. Et si vous avez besoin d'aide pour vous saisir de ces outils, nos espaces personnes âgées et nos maisons des solidarités sont là pour vous accompagner. Ensemble, faisons du lien social une force pour nos aînés ! ».

PRATIQUE
QUESTIONS / RÉPONSES

« Où faire garder mon enfant ? »

Le Département du Lot assure l'agrément et le suivi des modes de garde des jeunes enfants : assistantes maternelles et crèches.
Vous pouvez obtenir la liste des assistantes maternelles agréées auprès de la maison des solidarités départementales la plus proche de chez vous (lire page précédente), des relais petite enfance, et sur le site **monenfant.fr**

Pour les démarches : **pajemploi.urssaf.fr**

« Est-ce que je peux bénéficier de l'APA ? »

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) permet aux personnes âgées de plus de 60 ans, ayant un certain degré de perte d'autonomie, de percevoir une aide financière pour accomplir les actes indispensables de leur vie quotidienne. L'APA à domicile peut permettre ainsi de couvrir des services d'aide à domicile, emploi direct ou familial (à l'exception du conjoint), des aides dites« techniques », des frais d'accueil de jour ou d'accueil temporaire, des frais d'aménagement ou d'adaptation du logement.

Le site lot.fr propose un formulaire test pour savoir si vous pouvez bénéficier de l'APA : **lot.fr/apa-aides**

Vous pouvez également contacter
les espaces personnes âgées :
Figeac 05 65 53 48 20 ; Luzech 05 65 53 51 00 ;
Cahors 05 65 53 48 70 ; Gourdon 05 65 53 47 20 ;
Saint-Céré 05 65 53 46 40

Budget

Logement

Santé

Transports

Vie professionnelle

« Quel matériel peut être installé chez moi, en cas de chute ou d'urgence ? »

Le Département a confié à Présence verte Tarn-Aveyron-Lot la gestion d'un service de téléassistance destiné aux personnes âgées et handicapées. Plus de 2 500 personnes en bénéficient à ce jour.
Comment ça marche ? Chez l'abonné, un transmetteur est branché sur la ligne téléphonique et relié directement à une plate-forme. Ce boîtier permet d'identifier la personne en détresse et une intervention rapide et efficace.
Chaque abonné est également muni d'un pendentif ou d'un bracelet qui lui permet de se déplacer librement chez lui et de déclencher un appel à distance si besoin.
En cas de chute ou de malaise, l'abonné appuie sur le bouton de son transmetteur ou de son émetteur. L'appel est pris en compte, 24 heures sur 24, et 7 jours sur 7. Le dialogue est établi avec l'abonné et une intervention adaptée peut être mise en place, suivant la situation : contacter les voisins ou lancer les secours…

Contact : 05 65 35 85 85 **teleassistance46@presenceverte.fr**

« Je suis victime de violences conjugales : comment trouver de l'aide discrètement ? »

Le site Internet **infoviolences.lot.fr** est une plateforme lotoise d'information et de prévention destinée aux victimes de violences (conjugales ou intra familiales) : il les aide à trouver les bons interlocuteurs près de chez eux et tous les renseignements pour sortir de cette situation. Les personnes qui souhaitent venir en aide aux victimes y trouveront également les informations utiles. Vous pouvez consulter ce site, sans laisser de trace dans votre ordinateur.

« Quelle aide pour que mon enfant en situation de handicap soit transporté jusqu'à l'école ? »

Pour les bénéficiaires de cette aide, le Département du Lot peut prendre en charge les déplacements des élèves et étudiants en situation de handicap jusqu'à leur établissement scolaire : soit par l'indemnisation des familles qui effectuent elles-mêmes le transport, soit par la mise à disposition d'un transport adapté, financé et organisé par le Département. La demande est à déposer chaque année, avant l'été, pour la rentrée scolaire suivante sur **demarches.lot.fr** Contact : 05 65 53 43 91

« VIVRE DE SON TRAVAIL, C'EST LE BUT »

Dans le Lot, un quart des bénéficiaires du RSA sont des travailleurs indépendants : exploitants agricoles, commerçants, artisans ou professions libérales. Le Département leur propose un accompagnement spécifique, une manière de soutenir l'activité économique locale.

Eve Cauchy et Marion Pecontal se rencontrent régulièrement pour faire un point.

« *Depuis mon installation, je n'ai pas connu une année normale de fonctionnement* ». Eve Cauchy a acheté le restaurant « Le Colibri » à Cahors en 2018. Mais son rêve de reconversion professionnelle, après un CAP cuisine, a été très vite confronté aux crises successives : gilets jaunes, covid 19, hausse des prix des matières premières et de l'énergie… Surtout, après 10 mois de fermeture due au confinement, la reprise a été « rude » : il fallait rembourser le prêt garanti par l'Etat et le décalage d'Urssaf, si bien qu'il devenait impossible pour elle de se verser un salaire malgré *« 80 heures de travail par semaine »*.
« Ce qui m'a sauvée, c'est l'accompagnement du Département ». Eve Cauchy est suivie depuis deux ans et demi par Marion Pecontal, chargée d'insertion professionnelle pour les travailleurs indépendants. *« Cela m'a évité de licencier mon employée voire de liquider mon restaurant grâce à un regard extérieur sur mon activité, grâce à une écoute et à une compréhension de ce qu'est une entreprise »*.
Exploitants agricoles, commerçants, artisans ou professions libérales en difficulté peuvent ainsi avoir recours temporairement au RSA, ce qui leur garantit un revenu minimum ou un complément de revenu.

Pendant ce temps, ils sont accompagnés par le Département avec des rendez-vous, au cas par cas, afin de suivre leur activité et tenter de résoudre les difficultés rencontrées. Eve et Marion se retrouvent ainsi régulièrement et définissent, à chaque fois, de nouveaux objectifs à atteindre. Ce suivi spécifique en direction des travailleurs indépendants est une spécificité lotoise ; ici, un quart des bénéficiaires du RSA sont des travailleurs indépendants, ce qui est plus que la moyenne nationale. Les accompagner est aussi un moyen de soutenir le tissu économique local.
« Aujourd'hui, je vois le bout du tunnel, se réjouit Eve Cauchy. *Je suis fière de moi. Ma seule hâte maintenant, c'est de pouvoir dire que je peux nager seule. Car vivre de son travail, c'est le but finalement »*.

3 **chargés d'insertion du Département du Lot accompagnent dans le développement de leur activité les allocataires du RSA ayant un statut de travailleur indépendant. Cet accompagnement bénéficie d'un cofinancement du fonds social européen (FSE+).**

ASSISTANT FAMILIAL : POURQUOI PAS VOUS ?

Les assistants familiaux jouent un rôle essentiel : ils accueillent à leur domicile des enfants confiés au Département.

Dans le Lot, ils sont environ 160 à exercer ce métier qui nécessite engagement, disponibilité et bienveillance

ÊTRE FAMILLE D'ACCUEIL, C'EST QUOI ?

Parmi les différentes modalités d'accueil en protection de l'enfance, l'assistant familial – plus communément appelé « famille d'accueil » – occupe une place centrale.
Son rôle : accueillir chez lui des enfants séparés temporairement de leurs parents, leur offrir un environnement familial sécurisant et les aider à grandir. L'accueil demande patience, empathie, souplesse, ainsi qu'une réelle capacité à travailler en équipe. Il peut aussi impliquer des déplacements pour les rendez-vous médicaux, scolaires ou administratifs.
Au fil du temps, des liens forts se créent : beaucoup restent en contact avec les enfants devenus adultes. C'est un métier exigeant, parfois complexe, mais profondément humain.
Les assistants familiaux sont employés par le Département en CDI au sein des services sociaux. Leur rémunération dépend du nombre d'enfants accueillis et ils travaillent en équipe grâce au soutien de familles d'accueil relais (congés, répit...).

COMMENT DEVENIR ASSISTANT FAMILIAL ?

Aucun diplôme n'est requis, mais un agrément du Département est indispensable. Une prochaine réunion d'information aura lieu **lundi 12 janvier après-midi**, à l'hôtel du Département à Cahors : une occasion idéale pour découvrir ce choix de vie, qui engage toute la famille.
Après dépôt du dossier, des visites à domicile permettent d'évaluer la candidature. Une fois l'agrément obtenu, le futur assistant familial suit une formation préparatoire avant le premier accueil, puis une formation complémentaire pendant les deux premières années. Ce parcours peut mener au diplôme d'État d'assistant familial.
Au quotidien, l'assistant familial travaille en lien étroit avec les autres services du Département, qui confient les enfants en fonction de leurs besoins et des profils des familles. Il bénéficie également de formations continues sur diverses thématiques liées à la protection de l'enfance.
Intéressé(e) ? Une demande écrite est à adresser
au Département du Lot, avenue de l'Europe - BP 291
46005 Cahors cedex 9

À ne pas confondre

- **L'assistant(e) familial(e) accueille à son domicile un ou plusieurs enfant(s) ou adolescent(s), parfois jusqu'à 21 ans, dans le cadre de la protection de l'enfance. L'accueil est continu et durable.**
- **L'assistant(e) maternel(le) garde des enfants de moins de 3 ans ou en périscolaire, principalement en journée. Il ne s'agit pas d'un dispositif de protection de l'enfance mais d'un service rendu aux familles.**

LA PMI, PAS SEULEMENT POUR LES BÉBÉS

Photo © N. Debons

La protection maternelle et infantile accompagne les enfants et leurs parents avant la naissance et jusqu'à 6 ans. Elle déploie aussi plusieurs initiatives et actions en matière de prévention et de sensibilisation.

Quand on pense à la protection maternelle et infantile, on se rappelle bien souvent les premières visites à domicile des sages-femmes puis des puéricultrices au retour de la maternité et éventuellement au suivi régulier de son enfant en maison des solidarités départementales. Ce que l'on sait un peu moins, c'est que la PMI réalise tout au long de l'année, partout dans le Lot, des actions de prévention, de sensibilisation et d'accompagnement auprès des familles et parfois même directement auprès des écoliers.

AU CONTACT DES ÉCOLIERS

Les médecins, infirmières et infirmières-puéricultrices de PMI assurent le dépistage des troubles sensoriels (audition, vision) et effectuent les bilans de santé des enfants en école maternelle. Ils participent aussi à des évènements ou actions moins visibles des parents mais tout aussi importants. Cela a été le cas lors de la semaine des droits des enfants organisé entre en novembre par le Grand Cahors. L'évènement a réuni plusieurs écoles autour d'un Village des droits des enfants à l'espace Clément-Marot. La PMI a saisi l'occasion pour y proposer des ateliers autour du droit à la santé en parlant d'hygiène.

Tandis qu'un atelier sur le lavage des mains a permis aux enfants d'acquérir les bons gestes pour éliminer le plus de microbes (indispensable en période hivernale !), un second atelier s'est tenu autour du brossage de dents dont l'acquisition à cet âge nécessite un certain savoir-faire !

Entre initiatives et rendez-vous récurrents, la PMI va à la rencontre des familles lotoises partout où cela est possible pour transmettre conseils et accompagnements.

Parmi les nouveautés 2026 : la création de permanence santé en lien avec les associations caritatives, une autre à la Mission locale sur les modes de garde et le développement de l'enfant et des ateliers aux thématiques diverses pour les parents dans quelques écoles du Lot à l'image de ceux qui sont effectués dans les maisons des solidarités départementales.

NOUVEAU : UN GUIDE POUR AIDER LES PROCHES AIDANTS

Outil à mettre entre toutes les mains de ceux qui aident un parent, un enfant, un conjoint ou un ami en situation de perte d'autonomie ou de handicap, le premier guide des proches aidants vient d'être édité par le Département.

Rédigé par des professionnels, le premier guide des aidants édité par le Département du Lot a été présenté et distribué à l'occasion de la seconde journée départementale des proches aidants le 9 décembre dernier à Figeac qui a réuni plus de 300 personnes.

Savoir se reconnaitre en tant qu'aidant est, bien souvent, loin d'être une évidence. Alors, quant à connaitre ses droits, les démarches à effectuer ou encore les ressources disponibles, c'est un chemin encore plus complexe pour bon nombre de Lotoises et de Lotois. C'est la raison pour laquelle la collectivité a décidé de créer ce guide qui a vocation à apporter des réponses concrètes pour faciliter le quotidien et l'accompagnement des aidants.

Trouver un hébergement temporaire, connaitre les aides financières et juridiques existantes, bénéficier d'un soutien psychologique, savoir où se former, où s'informer, accompagner à la fin de vie ou encore prendre soin de sa santé… le guide recense les structures et dispositifs pouvant alléger la vie de ceux qui prennent soin de façon invisible de leur proche.

Rendez-vous sur **lot.fr** pour découvrir ce document qui n'a qu'un seul but : aider les aidants.

QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

Un aidant est une personne qui apporte, de manière régulière et non professionnelle, une aide à une personne en perte d'autonomie, que ce soit en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap.

Pour faire reconnaitre son rôle de proche aidant, il est possible de demander une attestation administrative de proche aidant auprès du Département du Lot :
autonomie@lot.fr - 05 65 53 44 21

+ D'INFOS : le guide des aidants est à retrouver dans vos maisons des solidarités départementales ou sur lot.fr

SÉNIORS, À VOS MANETTES !

Lot Numérique lance, cette année, le projet Silver Geek qui permet aux séniors de découvrir les jeux vidéo. A la résidence autonomie de Souillac, les parties de bowling virtuelles s'enchaînent en compagnie des collégiens.

Photo © N. Debons

Il est 15 heures, et comme chaque vendredi, un groupe d'ados rend visite aux séniors de la résidence autonomie de Souillac. Ces élèves de 3e du collège voisin viennent passer l'après-midi avec les résidents dans le cadre de leur option citoyenne. Au programme, dans la salle d'activités, des jeux de société et, pour la première fois en ce début novembre, un jeu vidéo, en l'occurrence une partie de bowling. La résidence s'est inscrite dans le projet Silver Geek proposé par Lot Numérique pour faire découvrir les jeux vidéo aux séniors. Une console Switch a donc été installée sous le grand écran de la salle. *« Qui veut jouer ? »* : à peine arrivés, Mathilde, Marceline et Maxime s'emparent des manettes et expliquent les différents boutons à activer aux quelques personnes autour d'eux. Lucas Calmejane, du pôle numérique de Biars qui a fourni le jeu, supervise la séance, tout comme Jade Rolland, animatrice de la résidence.
« C'est comme un vrai bowling, sauf qu'il faut utiliser la manette », expliquent patiemment les jeunes. Tour à tour, Jacqueline (87 ans) et son mari Guy (96 ans), Jacqueline (64 ans) et Jacques (67 ans) lancent la boule virtuelle. Au bout de quelques essais, les gestes deviennent plus sûrs et ils marquent les premiers spares. Des bravos et des applaudissements fusent. A partir de la 7e boule, les strikes s'enchaînent.

BIENTÔT UNE COMPÉTITION

Silver Geek, projet porté par l'association du même nom au niveau national, « vise à améliorer la santé et le bien-être des seniors, à développer les liens sociaux et intergénérationnels, tout en réduisant la fracture numérique ». Mission accomplie à Souillac.
L'EHPAD de Pradines a également rejoint le projet. En vue, après quelques mois d'entraînement, une compétition départementale de bowling virtuel. Et, pour l'équipe gagnante, une finale régionale, voire une finale nationale à l'automne 2026.

EHPAD DE SALVIAC : la créativité n'a pas d'âge

Peintures et découpages : La Maison de Mélanie, l'Ehpad de Salviac, a un nouveau décor grâce à un projet mené avec la complicité de l'artiste Garyindy. Les résidents ont choisi d'accomplir une œuvre collective dans tout l'établissement, à chaque étage, dans chaque couloir, chaque lieu de vie, en créant de véritables fresques (certaines pourront être déménagées dans la future structure). Ce projet, qui a duré un an et demi à raison d'une à deux séances par semaine, a permis de valoriser l'autonomie des résidents. Il a été soutenu par la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie présidée par le Département du Lot.

LECTURES VIVANTES : ENTRE CULTURE ET SOCIAL

Depuis plusieurs années, les « Lectures vivantes », proposées par le Département du Lot, permettent de faire découvrir des textes d'auteurs contemporains grâce à une compagnie de théâtre lotoise. Jusqu'à présent limitée au réseau des bibliothèques du département, Lectures vivantes s'est étendu cette année aux EHPAD et résidences autonomie (Limogne-en-Quercy, Pradines, Souillac), donnant lieu à de nouvelles collaborations entre acteurs de la culture et du social. Cette année, c'est « Cabane » par la compagnie Totem Récidive, d'après le texte de Millie Duyé, qui a été programmé entre octobre et novembre 2025.

5 C'est le nombre d'artistes lotois, bénéficiant d'un accompagnement socioprofessionnel par le Département, qui participent à l'exposition « De l'esquisse à l'image » sur le thème de l'illustration : Antoine Teyssedre (Cahors), Gaël Darras (Escamps), Léa Mrdjenovic (Gourdon), Tiffanie Ferro (Saint-Médard-de-Presque), Valéry Boudière (Caniac-du-Causse). Visite libre et gratuite du 5 janvier au 28 mars 2026, dans le hall de la cité Bessières à Cahors (près du cinéma) : du lundi au vendredi (8 h 30/12 h et 13 h 30/16 h 30).

Mieux identifier LA PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE

La 5e journée nationale de lutte contre la précarité énergétique a été l'occasion de rappeler que ce phénomène touche de nombreuses personnes. Pour agir concrètement dans le Lot, deux demi-journées, organisées en novembre 2025 à Arcambal et à Figeac par le Département du Lot, EDF, Quercy énergies, Adil, Soliha, ont fédéré de nombreux acteurs lors d'ateliers pratiques, notamment les travailleurs sociaux intervenant à domicile. L'objectif était de leur permettre de mieux comprendre le phénomène de la précarité énergétique, les aider à mieux identifier, orienter et soutenir les publics concernés et leur permettre de mieux se connaître, mutualiser leurs pratiques et renforcer le travail en réseau.

DES FINANCES SOUS PRESSION, MAIS UN SERVICE PUBLIC QUI TIENT POUR VOUS

Comme beaucoup de Françaises et de Français qui voient leur pouvoir d'achat diminuer, le Département voit son pouvoir d'agir se réduire. Nos budgets sont de plus en plus limités alors que les besoins du quotidien augmentent : accompagner nos aînés, soutenir les personnes en situation de handicap, protéger les enfants placés, maintenir des services publics partout dans le Lot.
Et pourtant, nous tenons.
Nous tenons parce que nous gérons avec sérieux et responsabilité. La chambre régionale des comptes souligne la qualité de la gestion du Département. Mais cette bonne gestion ne suffit plus face aux ponctions de l'État et aux recettes qui ne nous parviennent pas, comme la taxe d'aménagement, dont près de 2 millions d'euros manquent encore.
Conséquence : en 2026 comme en 2025, nous devrons continuer à faire des choix difficiles. Quand le Département ne peut plus investir, ce sont les routes, les collèges, la culture, la solidarité ou le soutien aux territoires qui avancent moins vite, et donc votre quotidien qui en pâtit.
Plus grave encore : les décideurs ne sont plus les payeurs. L'État impose de nouvelles obligations, et le Département finance… sans moyens nouveaux. Cette recentralisation fragilise notre capacité à agir. Nous refusons de devenir une simple agence chargée de distribuer des allocations. Nous sommes là pour faire ce pour quoi nous avons été élus : agir, transformer, protéger et préparer l'avenir du Lot. C'est notre engagement. Et nous le tiendrons. Pour le Lot. Pour vous.

Les élus du groupe
« Socialistes et Citoyens »
Rémi BRANCO, Véronique CHASSAIN, Marie-France COLOMB, Violaine DELPECH-FRAYSSE, Marc GASTAL, Frédéric GINESTE, Nelly GINESTET, Edith LAGARDE, Anne LAPORTERIE, Pascal LEWICKI (coprésident), Dominique MARIN, Catherine MARLAS, André MELLINGER, Caroline MEY-FAU (coprésidente), Christophe PROENÇA, Catherine PRUNET, Serge RIGAL, Amélie VACOSSIN

LA FEMME EST L'AVENIR DU LOT !

Aux élections municipales de mars prochain, la parité sera obligatoire dans toutes les communes. Jusqu'à ce jour, elle ne s'appliquait pas dans les communes comptant moins de 1 000 habitant.e.s, et la conséquence est sans appel : les femmes ne représentent que 42 % des effectifs des conseils municipaux en France. Seul un maire sur cinq est une maire.
Les lois successives sur la parité sont donc bienvenues ! Celle votée cette année transformera le mode de scrutin dans neuf communes du Lot sur dix : dans 281 communes, cette loi permettra de faire plus de place aux femmes non seulement comme conseillères municipales, mais aussi en tant que maires-adjointes. Par voie de conséquence, elle permettra progressivement de faire émerger plus de femmes maires.
Bien sûr, des freins existent à l'engagement des femmes, là comme ailleurs : les responsabilités familiales et domestiques leur incombent encore majoritairement, ce qui limite leur disponibilité. Le sexisme est un autre obstacle, qui s'exerce par des attitudes discriminantes ou déplacées, trop souvent, quand ce ne sont pas des attaques sur les réseaux sociaux. Cela peut décourager l'engagement.
En tant que Socialistes et Écologistes, en tant qu'élu.e.s de communes désormais toutes concernées par la parité, nous soutenons l'engagement des femmes dans la vie politique et appelons de tous nos vœux les candidatures féminines aux prochaines élections municipales.
Pour faire progresser l'égalité et la justice sociale ; pour bâtir un avenir plus équitable ; pour transformer les représentations mentales, Citoyennes, engagez-vous !

Les élus du groupe
« PS - EELV & Divers gauches »
Véronique ARNAUDET, Dominique BIZAT, Vincent BOUILLAGUET, Claire DELANDE, Jean-Pierre JAMMES, Gaëligue JOS (présidente), Alfred Mathieu TERLIZZI, Francesco TESTA, Régis VILLEPONTOUX

DE LA FRATERNITÉ

Le contexte économique et social est lourd - dépenses en hausse, recettes en baisse - mais il ne remet pas en cause l'essentiel, la solidarité, qui représente près de 60 % du budget départemental. Pourtant, l'important n'est pas dans les chiffres. Derrière chaque ligne budgétaire, il y a un visage, une histoire, un prénom : un enfant protégé, une personne âgée accompagnée, une famille soutenue. La solidarité est un choix collectif, celui de ne laisser personne au bord du chemin. C'est un réseau d'agents, d'élus, d'associations et de bénévoles - d'autres visages, d'autres histoires, d'autres prénoms - qui, jour après jour, dans nos vallées et nos bourgs, font vivre cette promesse républicaine : assurer à chacun dignité et sécurité, permettre à tous de contribuer à notre histoire commune. La politique « Pour un Lot solidaire qui protège », en plaçant la dignité humaine au centre des choix budgétaires, en est la traduction concrète. Elle soutient l'enfance et la famille, lutte contre la précarité, accompagne les personnes âgées et handicapées et veille à la santé de tous. Notre groupe, au sein de la majorité départementale, s'y engage pleinement. Le Lot ne peut pas tout, mais il peut beaucoup : prévenir plutôt que réparer, tendre la main plutôt que détourner le regard. Être un Département solidaire, c'est refuser l'indifférence. C'est croire qu'en prenant soin des plus fragiles, on renforce la cohésion, la vitalité et la fierté de tout un territoire.

Les élus du groupe
« Radical et Indépendants »
Guillaume BALDY (président), Jean-Christophe CID, Frédéric DÉCREMPS, Martine HILT, Françoise LAPERGUE, Denis MARRE, Maryse MAURY

JÉRÔME LEPORC

GRÂCE AUX JOËLETTES, LA COURSE EST SOLIDAIRE

Jérôme fait partie des créateurs de l'association « Joëlottes », qui permet aux personnes en situation de handicap ou âgées de participer à des courses, grâce à un équipement adapté.

Photo © Gendarmerie de la Charente-Maritime

Originaire de Cassagnes, en Bouriane, Jérôme a toujours gardé un profond attachement à son département. Après un CAP peinture en carrosserie et quelques années à Toulouse, il a choisi de revenir « au pays ». Installé à Crayssac, il a travaillé dans plusieurs entreprises locales avant d'intégrer la gendarmerie, où il est aujourd'hui agent technique et réserviste. Marié et père de quatre enfants, il a toujours consacré son temps libre à la course à pied.

« Le sport a toujours occupé une place importante chez nous. Mes enfants ont brillé à haut niveau : championnat régional de vélo, mondiaux de vélo pompier, compétitions d'aviron… Entre leurs entraînements et déplacements, je courais aussi pour me vider la tête ». Alors quand deux gendarmes lui ont proposé de participer au semi-marathon de Cahors en joëlette, en 2023, il n'a pas hésité une seconde.

La performance de l'équipe et l'enthousiasme général les ont poussés à créer une association pour acheter du matériel et permettre à davantage de personnes de vivre la course de l'intérieur.

« Au début, je ne connaissais pas du tout la joëlette. On m'a dit : « C'est rien, tu verras, c'est comme pousser une brouette». Et puis j'ai découvert la force de cette discipline : l'ambiance, la solidarité, l'effort partagé. Avec la joëlette, on ne court plus pour soi mais pour la personne que l'on accompagne. Une fois qu'on y a goûté, on est emporté par le mouvement, comme dans un tunnel ».

Il aime

un peu : la solitude
beaucoup : le Lot et sa gastronomie
pas du tout : la foule et l'hypocrisie

L'association dispose aujourd'hui de trois joëlettes, permettant de former des équipages de niveaux différents pour que chacun profite pleinement de l'expérience. Elle est sollicitée par des familles ou des structures spécialisées. Elle intervient lors de nombreux événements sportifs et a même participé aux championnats du monde de joëlettes, à Châtelaillon-Plage en 2024, où son meilleur équipage a terminé 5e. Dernier rendez-vous en date : le 10 km des Héros à Cahors, première course lotoise à accueillir officiellement des joëlettes venues de plusieurs départements. Et les projets continuent : parmi eux, relier Figeac à Saint-Jacques-de-Compostelle en plusieurs étapes. Un défi sportif et humain, à l'image de cette association inclusive qui ne cesse de grandir.

AGENDA

DU 16 DÉCEMBRE 2025 AU 21 FÉVRIER 2026

DÉCEMBRE

16
MARCHÉ AUX TRUFFES DE LALBENQUE
(et chaque mardi jusqu'au 3 mars)

17
LE PETIT B (SPECTACLE JEUNE PUBLIC)
Figeac - salle Balène
Rens. 05 65 34 24 78

18
CONFÉRENCE : « ARCHITECTURES FRUGALES HEUREUSES ET CRÉATIVES EN OCCITANIE » AVEC DOMINIQUE GAUZIN-MÜLLER, ARCHITECTE-CHERCHEUSE
Cahors - cité Bessières
Rens. lot.fr/planete-lot

19
MARCHÉ AUX TRUFFES DE LIMOGNE-EN QUERCY
(et chaque vendredi jusqu'au 27 février)

DULCI JUBILO CHŒUR DE CHAMBRE (MUSIQUE CLASSIQUE)
Cahors - auditorium
Rens. 05 65 24 09 10

20
MARCHÉ AUX TRUFFES DE MARTEL

27
MARCHÉ AUX TRUFFES DE BRETENOUX

31
MARCHÉ AUX TRUFFES DE GRAMAT

LE NOUVEL AN DE FESTI'PRADINES
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

RÉVEILLON SPECTACLE
Le Vigan - espace Jean-Carmet
Rens. 06 44 22 02 10

JANVIER

8
LES SEA GIRLS – DÉRAPAGE (CABARET MUSICAL)
Cahors - théâtre
Rens. 05 65 20 88 60

10
LE VOYAGE (THÉÂTRE)
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

10 ET 14
LE COMPLEXE DU PINGOUIN (SPECTACLE JEUNE PUBLIC)
Le 10 à Figeac - salle Balène
Rens. 05 65 34 24 78
Le 14 à Saint-Céré - théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

11
MARCHÉ AUX TRUFFES DE CRESSENSAC-SARRAZAC

12
LE CASSE DE L'ANNÉE (COMÉDIE)
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

13
SONATES POUR VIOLON ET PIANO (MUSIQUE CLASSIQUE)
Cahors - auditorium
Rens. 05 65 24 09 10

RESSOURCES HUMAINES (THÉÂTRE)
Cahors - théâtre
Rens. 05 65 20 88 60

16
TROPICAL PARTY (MUSIQUE)
Figeac - salle Balène
Rens. 05 65 34 24 78

17
MARCHÉ AUX TRUFFES DE MARTEL

DJANGO ! (MUSIQUE JAZZ)
Saint-Céré - théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

21
HECTOR, L'HOMME EXTRAORDINAIREMENT FORT (THÉÂTRE)
Saint-Céré - théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

SOIRÉE MUSICALE KARAOKÉ
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

21 ET 23
TOUR DE CHANTS DE GRAND SINGE (MARIONNETTES)
Cahors
Le 21 à la maison du citoyen de la Croix-de-Fer
Le 23 à la maison Mémoire du XXe siècle
Rens. 05 65 20 88 60

23
LAURENT MAUR SOUNDSCAPE QUARTET (MUSIQUE JAZZ)
Cahors - auditorium
Rens. 05 65 24 09 10

YVES JAMAIT MAXIME ET MOI (CONCERT)
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

DU 23 AU 25
FÊTE DE LA TRUFFE À LALBENQUE
Rens. 05 65 31 50 08

24
MARCHÉ AUX TRUFFES DE GOURDON

25
MARCHÉ AUX TRUFFES DE GIGNAC

26
J'AI TROP D'AMIS (THÉÂTRE)
Cahors - auditorium
Rens. 05 65 24 09 10

30
PARLER FLAMENCO (CONFÉRENCE DANSÉE)
Alvignac - espace Samayou
Rens. 05 65 38 28 08

ABBA & QUEEN - ORCHESTRE DE CHAMBRE DE TOULOUSE
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

FÉVRIER

1ER, 13 ET 15
LA TOURNÉE (THÉÂTRE)
Le 1er à Calamane - salle des fêtes
Rens. 05 65 20 88 60
Le 13 à Glanes - salle des fêtes
Le 15 à Sousceyrac- salle des fêtes
Rens 05 65 38 28 08

4
DOMINIQUE TOUTE SEULE (THÉÂTRE ET CHANT)
Saint-Céré - théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

6
MARCHÉ AUX TRUFFES DE CUZANCE

CHER CHEVAL (LECTURE THÉÂTRALE)
Figeac - Astrolabe
Rens. 05 65 34 24 78

MORE AURA (THÉÂTRE)
Gindou - l'Arsénic
Rens. 05 65 41 62 40

7
OÙ VA LE SON QUAND IL NOUS QUITTE ? (LECTURE THÉÂTRALE)
Figeac - Astrolabe
Rens. 05 65 34 24 78

CHEMINS D'AMOUR (CONCERT, SPECTACLE)
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

8
MARCHÉ AUX TRUFFES DE SAINT-CÉRÉ

10
SOIRÉE MUSICALE SCÈNE OUVERTE
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

12
THE BOO RADLEYS + JACK THE LAD (CONCERT)
Cahors - les Docks
Rens. lesdocks-cahors.fr

SGANARELLE OU LE COCU IMAGINAIRE + L'AMOUR MÉDECIN (THÉÂTRE)
Figeac - espace François-Mitterrand
Rens. 05 65 34 24 78

13
THE BEGGAR'S ENSEMBLE (MUSIQUE CLASSIQUE)
Cahors - auditorium
Rens. 05 65 24 09 10

VEILLÉE-SPECTACLE ET RENCONTRE (SPECTACLE VIVANT)
Lherm - Bar à Trucs
Rens. grandquercy.fr

14
BAL'OGRAPH BURLESQUE (DANSE ET MUSIQUE)
Saint-Céré
Bistrot du théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

17
TOUCHÉE PAR FÉES (THÉÂTRE)
Cahors - théâtre
Rens. 05 65 20 88 60

20
L'AVARE (THÉÂTRE)
Saint-Céré - théâtre de l'Usine
Rens. 05 65 38 28 08

NOVECENTO PIANISTE (THÉÂTRE)
Montgesty - salle des fêtes
Rens. 05 65 20 88 60

21
COUP DE BLUFF AU CABARET (THÉÂTRE)
Le Vigan - espace Jean-Carmet
Rens. 06 44 22 02 10

GOLD (CONCERT)
Pradines - La Prade
Rens . 05 65 53 26 03

VOUS ORGANISEZ UN ÉVÈNEMENT :
CONTACTEZ VOTRE OFFICE DE TOURISME, VOTRE ÉVÈNEMENT SERA EN LIGNE SUR LES SITES DE L'OFFICE DE TOURISME ET DU DÉPARTEMENT.
LOT.FR/LOTAGENDA#/