PLANNING
DU CONSEIL DES USAGERS

Cette année, le conseil des usagers se réunira à l'Udaf de Carcassonne aux dates suivantes :

- ☑ **Vendredi 12 décembre 2025 à 14 heures**
- ☑ **Vendredi 20 mars 2026 à 14 heures**

LA RECETTE DU CONSEIL
LA TARTIFLETTE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 kg de pommes de terre, 200 g de lardons fumés,

1 oignon, 1 reblochon, 1 verre de vin blanc, sel, poivre.

Préparation :

1. Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles.
2. Les faire cuire 10-15 minutes dans l'eau bouillante salée.
3. Faire revenir l'oignon émincé et les lardons à la poêle.
4. Dans un plat à gratin, alterner pommes de terre et mélange lardons/oignons.
5. Couper le reblochon en deux dans l'épaisseur, le poser croûte vers le haut.
6. Enfourner 20-25 minutes à 200°C jusqu'à ce que ce soit bien doré.

BON APPÉTIT !

INVITATION
AU CONSEIL DES USAGERS

Si vous souhaitez rejoindre le Conseil des usagers,
INSCRIVEZ-VOUS :
auprès de l'accueil de Carcassonne au 04.68.47.72.00
ou **demandez à votre délégué.**
Vous recevrez une invitations pour les prochaines réunions.

Udaf Aude
UNIS POUR LES FAMILLES

LA PAROLE POUR TOUS !

Le journal des usagers de l'Udaf de l'Aude | **Oct. 2025**

Le conseil des usagers se réunit régulièrement *pour donner son avis, exprimer ses attentes et faire des propositions pour apporter des améliorations. Afin de pouvoir créer par la suite, un journal des usagers qui apportera des conseils pour tous.*

SOMMAIRE

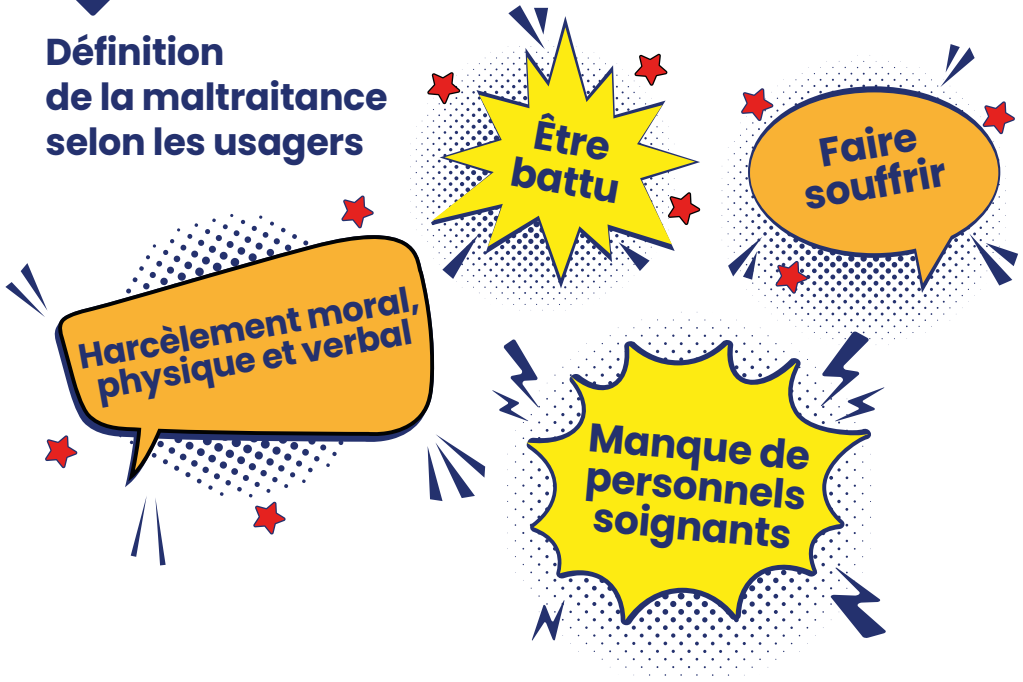
VOUS TROUVEREZ DANS CE JOURNAL...

- ***Comment gérer, dénoncer, se protéger et adopter les bonnes réactions en cas d'actes de maltraitances...***
- ***Le planning du conseil des usagers.***
- ***La recette du conseil : La Tartiflette !***
- ***L'invitation au Conseil des usagers.***

Le Conseil des usagers de l'Udaf de l'Aude
3 rue Jacques de Vaucanson
CS30047 - 11890 CARCASSONNE
Tél : 04.68.47.72.00

STOP À LA MALTRAITANCE !

Définition de la maltraitance selon les usagers



La maltraitance, c'est quoi ?

C'est un acte violent ou non, qui cause une atteinte physique, morale ou psychologique à une personne vulnérable : enfant, personne âgée ou en situation de handicap.

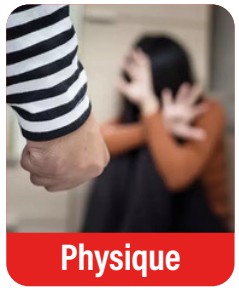
Quels sont les signes ?

- *Blessures fréquentes*
- *Repli sur soi*
- *Absence de soins*
- *Disparition d'argent ou d'objets*

Quelles sont les principales formes de maltraitance ?

Psychologique

Financière


Physique

Sexuelle

Que faire ?

Vous avez le droit d'être écouté(e), respecté(e).

Ce que vous vivez ou voyez n'est pas normal.

Ce n'est pas de votre faute.

Parlez-en à votre délégué Udaf, il est là pour vous écouter sans jugement et vous aider.

Vous pouvez aussi alerter les services compétents,

- **119** : *Enfance en danger*
- **3977** : *Maltraitance envers adultes vulnérables*
- **17** : *numéro de police ou gendarmerie*
- **112** : *numéro d'urgence européen.*