

### Actualité !

Madame, Monsieur,

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention vont pouvoir se réaliser sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- En distanciel par une Visio conférence, par téléphone selon les thématiques,
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité d'accueil de la salle,

Quelque soit l'atelier choisi, **une inscription est indispensable**. Vous trouverez ci-dessous les animations proposées.

### L'agenda



#### LAURAGAIS

« Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! »

**EN VISIO CONFERENCE**

Le JEUDI 15 AVRIL / 10H - 12H

**PIECE DE THEATRE / La troupe « La Façon »**

Bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare.

"Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu !" est un spectacle à deux voix pour évoquer, avec humour et légèreté, la réorganisation de notre vie rendue nécessaire par ce simple fait : on n'est plus tout jeune !

Deux personnages attachants et leurs métamorphoses donnent vie à cette idée : il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Il en existe aussi beaucoup de mauvaises.

Des espaces seront ménagés pour vous permettre de réagir, témoigner, ou poser des questions. Comment ? Tout vous sera présenté en tout début de séance.

**Inscription : sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)** – En renseignant le formulaire d'inscription & en saisissant le code partenaire HAPPY11 - Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au **01 76 28 40 84**

**Pour plus d'informations, contacter votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90**



#### LAURAGAIS

« MOOV UP »

**Vous avez une maladie chronique ? Vous êtes retraités et avez envie de bouger ?**

VENDREDI 16 AVRIL / 9H30 - 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 marché 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



#### MONTMAUR

« LA BOUCLE DES MOULINS » - 5 km / Facile

Le MERCREDI 28 AVRIL / 14H30 À 18H

**SORTIE GRATUITE / Programme ENSEMBLE Découvrons Les Espaces Naturels Sensibles**

Au départ du château médiéval, entre Atlantique et Méditerranée, grimpons sur la cuesta, admirons la biodiversité et les superbes belvédères sur le Lauragais, les Pyrénées et la Montagne noire !

**Inscription :** ASC Saint-Paulet, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

**Lieu :** RDV parking face au château - MONTMAUR

# Rappel

Restant des places disponibles, vous pouvez encore vous inscrire sur les deux ateliers ci après.



## PUGINIER

« **MOOV UP** » - financé par CAP PREVENTION

**ATELIERS** / Association MA VIE & une diététicienne

- ✓ 12 séances APA en collectif (1h/semaine) soit en présentiel, soit en visio-conférence, pour travailler les fonctions d'équilibration, de coordination, de souplesse...
- ✓ Entraînement endurance cardio respiratoire personnalisé grâce à l'application METS'UP : 2 à 3 fois par semaine, séances de 15 minutes autoguidées en fonction des objectifs et disponibilités de chacun.
- ✓ 3 ateliers de 3h ou 6 ateliers d'1h30 en visio - l'alimentation générale (équilibre, groupes alimentaires...), les spécificités de l'alimentation des personnes retraitées (régimes liés à une pathologie, risques...), sur la connaissance des aliments, notamment ceux à privilégier lors de l'avancée en âge.

**Inscription** : MA VIE - Marion Lauze au **06 15 83 69 27**

**Lieu** : PUGINIER



## LAURAGAIS

« **BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME** » -

**VISIO CONFERENCE** - financé par CAP PREVENTION

LES MERCREDIS 24 & 31 MARS, 7, 14, 21, 28 AVRIL / 10H00 - 11H30

**6 SEANCES** / ARCOPRED

**Vous avez 60 ans et plus... Vous souhaitez rester en forme ? Vous informer et faire un bilan sur votre santé ? Bien vieillir s'apprend.** La prévention peut-être dynamique, ludique et amusante. Il n'y a pas une méthode pour bien vieillir mais un faisceau de bonnes pratiques et de bons comportements à adopter au quotidien.

**Ce programme vous sera proposé en visio-conférence**, il vous permettra de rencontrer à chaque semaine un nouveau professionnel de santé sur les thèmes suivants :

- Séance : **TRAVAILLER SA MEMOIRE A COURT TERME**
- Séance : **TRAVAILLER SA MEMOIRE A LONG TERME**
- Séance : **PRENDRE SOIN DE SON COEUR**
- Séance : **PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE**
- Séance : **HABITAT SECURISE ET GESTES DE PREMIERS SECOURS**
- Séance : **UN SOMMEIL DE REVE**

**Inscription**: Espace Seniors Lauragais au **04.68.23.71.90**



## AIDANTS

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

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'ECHANGES

Les VENDREDIS 12 & 26 MARS, 9 AVRIL, 7 MAI, 4 JUIN, 9 JUILLET / 14H30-16H30

**6 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.

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

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

**Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90**



## BIEN-VIVRE

### COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Face à cet événement sans précédent, chacun s'est adapté, mais son ampleur a eu un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

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



## HappyVisio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

### COVID-19 – MAINTENIR UNE VIE ACTIVE ET DIVERSIFIEE

Participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**. HappyVisio vous propose des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées... Du bien être et de la convivialité ! Le programme est mis à jour au fur et à mesure.

Pour bénéficier de ces activités **gratuites ( financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)**, il vous suffit de vous inscrire sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au 01 76 28 40 84 ou sur [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com).

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



## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

### A PARTIR DU 29 MARS

### REPRISE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE EN PLEIN AIR AVEC L' ASSOCIATION MA VIE

Dans le cadre du contexte de l'épidémie actuel, le maintien d'une activité physique régulière reste 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. Les divers ateliers du Lauragais reprennent en extérieur dans l'attente de pouvoir revenir en salle.

Pour plus d'informations, contactez Marion Lauze, coordinatrice pour l'association MA VIE au 06 15 83 69 27



## EMPLOI A DOMICILE

### L'EMPLOI DIRECT - SALARIE SOI-MÊME UN(E) AIDE À DOMICILE

Envie ou besoin d'employer une aide à domicile pour vous-même ou pour un proche âgé ? Si vous vous interrogez sur le mode d'intervention, voici des informations concrètes sur l'emploi direct. Que faut-il savoir avant de salarier vous-même un intervenant ? Quelles sont les aides financières disponibles ? Comment déclarer son salarié ?

La personne âgée emploie directement un intervenant, sans passer par un intermédiaire.

C'est la personne âgée concernée qui choisit son aide à domicile. Une seule et même personne apporte donc l'aide. Si l'intervenant souhaite s'absenter pour cause de maladie ou pour prendre des congés, vous devez vous-même trouver un remplaçant.

Sur le plan juridique, vous êtes responsable en tant qu'employeur. Vous devez respecter les obligations légales en cas de licenciement ou d'accident du travail. Le respect du droit à la formation et le versement du salaire sont aussi de votre ressort.

Sur le plan administratif, vous devez remplir plusieurs responsabilités : rédaction du contrat de travail, calcul du salaire, paiement des cotisations, application du droit du travail. Sachez que vous devrez aussi réaliser les démarches nécessaires en cas de congé maternité ou de licenciement de votre intervenant.

J'ai recours au chèque emploi service universel (CESU), pour déclarer et payer mon salarié, je crée un compte sur le site [cesu.urssaf.fr](http://cesu.urssaf.fr), j'enregistre mon salarié, je déclare les heures effectuées et je le paie.

Pour plus d'informations sur la marche à suivre, demandez notre « **GUIDE DE GESTION EN LIGNE DE SON COMPTE CESU** »

Dans le cadre de l'épidémie de coronavirus, la Fédération nationale des particuliers employeurs a mis en place [une foire aux questions afin de répondre aux interrogations des particuliers](#).

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90