

Actualité !

Madame, Monsieur,
La LOI n° 2021-1040 du 5 août 2021 relative à la gestion de la crise sanitaire énonce de nouvelles consignes, aussi afin de vous protéger au mieux, pour rencontrer l'équipe de l'Espace seniors du Département Lauragais, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, un seul accompagnant sera autorisé.

Pour les actions collectives de prévention : un passe sanitaire ou autre justificatif valable sera obligatoire. Si vous êtes intéressé, n'oubliez pas une inscription préalable est nécessaire. Le port du masque et l'application de gestes barrières restent d'actualité.

L'agenda

Des ateliers financés par la Conférence Des Financeurs Pour La Prévention De La Perte D'autonomie Des Seniors Audois visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

LAURABUC

Préserver son dos : Les Bons Gestes À Adopter

LUNDI 25 OCTOBRE / 14H à 15H30

REUNION D'INFORMATION / Muriel BAUBE

Le dos est régulièrement sollicité au cours d'activités quotidiennes : porter les courses, nouer ses lacets, jardiner, changer une ampoule... Autant de gestes qui peuvent le mettre à mal ou entraîner un faux mouvement.

Les LUNDIS du 8 NOVEMBRE au 6 DECEMBRE / 14H à 16H30

5 SÉANCES / Muriel BAUBE

Pratiquer pour adopter & appliquer certaines précautions lors des gestes de la vie quotidienne pour préserver son dos

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

Lieu : Salle polyvalente Jean Pierre ROQUES - rue du Boulodrome – LAURABUC

MAS SAINTES PUELLES

« LES GESTES QUI SAUVENT »

Les JEUDIS 14/10, 21/10, 28/10 et 4/11 / 9H à 12H

4 SÉANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

A l'aide d'un Formateur Sauveteur Secouriste vous allez savoir agir face aux différents dangers de la vie courante. Protéger, Examiner, Faire alerter, Secourir, Acquérir les bons gestes, les bons réflexes, Savoir utiliser sa trousse de secours et les dispositifs de secourisme (défibrillateur...),

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

Lieu : Salle Des Fêtes - Place Monier - MAS SAINTES PUELLES

LA POMAREDE

Atelier Bien Vieillir, Tout Un Programme !

Les LUNDIS du 4 OCTOBRE AU 15 NOVEMBRE / 14H à 16H

6 SÉANCES / ARCOPRED

Ce n'est pas tout d'avoir une espérance de vie qui augmente ! Pour pouvoir en profiter, et vivre longtemps, encore faut-il être en bonne santé. Animées par des professionnels de santé sur des thématiques : Alimentation - Mémoire - Activité physique - Cadre de vie et 1ers secours - 5 Sens, ces séances vous permettront de faire un bilan sur votre santé & adopter les bonnes pratiques et de bons comportements au quotidien.

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

Lieu : Salle Polyvalente - Cour du Château – LA POMAREDE

RICAUD

Préserver son dos : Les Bons Gestes À Adopter

LUNDI 25 OCTOBRE / 10H30 à 12H

REUNION D'INFORMATION / Muriel BAUBE

Le dos est régulièrement sollicité au cours d'activités quotidiennes : porter les courses, nouer ses lacets, jardiner, changer une ampoule... Autant de gestes qui peuvent le mettre à mal ou entraîner un faux mouvement.

Les LUNDIS du 8 NOVEMBRE au 6 DECEMBRE / 9H30 à 12H

5 SÉANCES / Muriel BAUBE

Pratiquer pour adopter & appliquer certaines précautions lors des gestes de la vie quotidienne pour préserver son dos

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

Lieu : Foyer Rural – Rue du Lavoisier – 11400 RICAUD

MONTREAL

Atelier sommeil : comprendre et mieux gérer son sommeil au fil des nuits

Les LUNDIS 4 au 25 OCTOBRE & MARDI 2 NOVEMBRE / 10H à 12H

5 SÉANCES / BRAIN UP

Animées par une sophrologue, ces ateliers vous permettront d'aborder le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées au sommeil, les ennemis du sommeil, les gestes et les attitudes pour bien dormir & les techniques de relaxation

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

Lieu : Salle des Fêtes - Rue de la Mairie - MONTREAL

VILLEPINTE

« VIEILLIR EN CONFIANCE »

Les JEUDIS 21/10, 4/11, 18/11 & 2/12 / 10H à 11H30

4 SÉANCES / Elodie HUMMEL

Animées par une psychologue, ces moments de partage seront l'occasion de prendre le temps de se découvrir et d'apprendre à travers vos forces et vos qualités des outils autour de la confiance en soi. Partager des solutions pour faire face aux changements que nous impose la vie.

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

Lieu : Salle Annexe de la mairie - 9 Place Carnot – 11150 VILLEPINTE



MOBIL'AUDE

L'APPLI QUI VOUS TRANSPORTE PARTOUT DANS L'AUDE... ET AU-DELÀ !

Le Département de l'Aude franchit une étape importante dans son engagement en faveur d'une mobilité plus durable en lançant la plateforme **MOBIL'AUDE** solidaire, gratuite et collaborative. Il s'agit d'un site web, un site mobile et une application pour smartphones pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l'usage individuel de la voiture et baisser les émissions de GES. Mobil'Aude concerne les déplacements réguliers comme les déplacements occasionnels.

Mobil'Aude permet de rechercher pour un trajet défini l'ensemble des moyens de déplacements disponibles : le covoiturage, les transports collectifs, les véhicules partagés....

Elle permet aussi de se réunir en communautés pour mieux organiser ses déplacements, **avoir accès aux événements organisés dans le département** ou encore de s'inscrire comme **covoitureur solidaire pour aider les plus fragiles à se déplacer**.

Une solution conçue, financée et déployée par le Département de l'Aude & développée par Mobicoop, une coopérative spécialisée et reconnue dans la création de plateformes de mobilité.

Pour DÉCOUVRIR et SAVOIR UTILISER l'application : MOBIL'AUDE

RÉUNION D'INFORMATION animée par Messieurs **MESPLIE Jean-Michel & BERTRAND Didier**, Chargés du programme *Energie Renouvelable, Cellule Energies Renouvelables Croissance Verte au Département*

☐ **JEUDI 7 OCTOBRE de 10H à 12H**

Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 Rue De Dunkerque – 11400 Castelnaudary

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



SANTE

① PREVENIR DES RISQUES ET DES MÉFAITS DES ADDICTIONS, EN PARLER "AUTREMENT"

Les conduites addictives sont responsables de près de 30 % de la mortalité précoce. L'addiction est une envie répétée et incontrôlable de consommer un produit ou de réaliser un geste.

Il existe plusieurs addictions : comportementales (jeu, achats compulsifs, nourriture, sexe, internet...), aux substances psychoactives (alcool, tabac, drogues...) qui se traduisent par l'usage nocif ou la dépendance.

L'association intermède (Centre De Soins D'accompagnement Et De Prévention En Addictologie) vous propose de venir à sa rencontre pour partager un moment d'échange, de sensibilisation sur la thématique des addictions afin d'approfondir vos connaissances et/ou faire le point.

L'association Intermède, spécialiste des addictions vous invite à participer à un atelier :

☐ **VENDREDI 22 OCTOBRE DE 14H30 À 16H**

ESPACE SENIORS LAURAGAIS – SALLE PASTEL – 49 RUE DE DUNKERQUE – 11400 CASTELNAUDARY

② #MOISSANSTABAC

La campagne de communication nationale #MoisSansTabac est un défi collectif qui consiste chaque année à inciter et accompagner tous les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac. Un mois sans tabac multiplie en effet par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. Cet événement est organisé en France par Santé publique France & le ministère de la Santé et l'Assurance maladie.

« Vous vous posez des questions pour vous ou pour un proche ? Vous souhaitez vérifier vos connaissances ? Vous voulez faire le point sur votre consommation de tabac ? Cet atelier est fait pour vous !

L'association Intermède, spécialiste des addictions vous invite à participer à un atelier :

☐ **JEUDI 4 NOVEMBRE DE 14H30 À 16H**

ESPACE SENIORS LAURAGAIS – SALLE PASTEL – 49 RUE DE DUNKERQUE – 11400 CASTELNAUDARY

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



SEMAINE BLEUE : Vers une inclusion numérique pour les séniors ?

En 2021, **LA SEMAINE BLEUE** fêtera ses 70 ans, évènement national concernant les personnes âgées. A cette occasion, **Le Département de l'Aude, en collaboration avec les membres du CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie), propose une rencontre pour les seniors et les proches aidants.

☐ **Jeudi 7 Octobre 2021 de 14h à 17h**

Hôtel du Département en salle Gaston Deferre - Allée Raymond-Courrière 11000 CARCASSONNE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE

- 13h45 : accueil des participants & ouverture des stands (CFPPA, Espaces seniors...)
- 14h15 : Ouverture par Madame Séverine Mateille, vice-présidente du conseil départemental en charge de l'autonomie
- 14h30 : Première table ronde sur la bonne utilisation des supports informatiques en toute sécurité
- 15h30 : Seconde table ronde sur les actions et dispositifs favorisant l'inclusion numérique des seniors
- 16h20 : Goûter et stands

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



VISIOCONFÉRENCE THÉMATIQUE POUR LES AIDANTS

L'association **France Parkinson** est ravie de vous inviter à sa visioconférence thématique pour les proches et aidants

A ce jour, aucun régime alimentaire particulier ne permet de guérir la maladie de Parkinson. En revanche, une alimentation saine, équilibrée et adaptée à vos besoins peut vous apporter une meilleure qualité de vie et limiter les effets indésirables de la maladie et ses traitements, comme les variations de poids, la constipation ou les troubles de la déglutition.

Cécile BLANCK, diététicienne nutritionniste, vous expliquera comment adapter votre alimentation au quotidien, en fonction des symptômes.

Cette conférence à destination des aidants est organisée par l'association France Parkinson dans le cadre de son programme A2PA, soutenu par la CNSA. Depuis 2013, A2PA (Aide aux aidants Parkinson) a pour objectif de permettre aux aidants de comprendre la maladie de Parkinson pour accompagner la personne malade au mieux, dans le respect de son autonomie, le plus longtemps possible tout en leur offrant la possibilité de se retrouver entre eux pour échanger, partager, obtenir des conseils et s'enrichir mutuellement de leurs expériences.

« **Maladie de Parkinson : comment adapter son alimentation ?** »

☐ **Samedi 25 septembre de 10h30 à 12h**

Pour participer à cette conférence gratuite, il vous suffit de vous inscrire sur www.happyvisio.com ou d'accéder au lien suivant : <https://www.happyvisio.com/conference/invitation/maladie-de-parkinson-comment-adapter-son-alimentation?coupon=FRANCEPARKINSON>

Si vous êtes déjà inscrit sur la plateforme HappyVisio : Il n'est pas nécessaire de se réinscrire. Connectez-vous à votre compte et ajouter le code partenaire : FRANCEPARKINSON. Si vous n'êtes pas disponible au moment de la conférence, elle sera disponible sur notre chaîne Youtube, et sur le site d'Happy Visio en mode REPLAY.

Pour vous aider à vous inscrire, un service d'aide téléphonique gratuit se tient à votre disposition au 01 76 28 40 84 du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30.

UNE MEILLEURE UTILISATION DU NET - ÉVITER LES PIÈGES - SURFER EN LIMITANT LES RISQUES...

L'association Prévention Maif, reconnue d'intérêt général, se propose d'accompagner les seniors sur les sentiers de l'internet et de les aider à mieux utiliser messagerie et mots de passe, réseaux sociaux, objets connectés, sites d'achats en ligne...

Le contenu de cette réunion sera adapté aux besoins du public (12 thèmes abordés).

Comprendre les risques et adopter des mesures de bons sens pour apporter plus de sérénité lors de la navigation sur les pages, les sites Web et lors de l'utilisation de certains objets connectés.

« **Éduquer, sensibiliser à l'usage des outils numériques en limitant les risques** »

RÉUNION D'INFORMATION animée par Jean-Luc EINIG - Bénévole de l'association prévention Maif

LUNDI 18 OCTOBRE de 14H30 à 16H30

Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 Rue De Dunkerque – 11400 Castelnaudary

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



ATELIER NUMERIQUE SENIORS

Le CIAS de Castelnaudary Lauragais Audois organise en partenariat avec la CARSAT Languedoc-Roussillon des ateliers d'initiation à l'informatique pour les seniors.

Ces ateliers vous proposent de :

- Prendre en main l'outil informatique
- Créer une adresse mail/gérer les courriers électroniques
- Naviguer et rechercher sur Internet
- Réaliser ses démarches administratives
- Utiliser un service de conversation vidéo
- Vous perfectionner

Par petits groupes de 6 personnes, au rythme de 2 séances de 3h par semaine sur un mois, soit un parcours de base en 8 séances. Les ateliers auront lieu jusqu'en Décembre 2021 dans les locaux du CIAS, 17 quater cours de la République à Castelnaudary.

Pour plus d'informations et inscription, contactez Tristan BERENGER, animateur au 06 09 59 55 43 ou par courriel : tristan.berenger@cccla.fr



Actualités !



MAISON FRANCE SERVICES SALLES-SUR-L'HERS



La Maison France Services offre un **accès libre et gratuit à un poste informatique** pour réaliser en toute autonomie vos démarches administratives dématérialisées. Elle propose également un « bouquet de services » qui donne la possibilité d'être accompagné dans les démarches liées à l'assurance maladie, les caisses nationales d'assurance vieillesse et d'allocations familiales, la mutualité sociale agricole, Pôle Emploi, le service des impôts, les services de la Préfecture etc. Des rendez-vous avec un conseiller sont possibles au plus près de votre lieu de domicile sur l'ensemble du territoire Castelnaudary Lauragais Audois.

Point Conseil Budget, un service gratuit labellisé par l'État porté par l'Association Energies de la Piège permet de vous aider à faire face à des difficultés financières passagères, à être conseillé dans les démarches, vous apporter des astuces dans la gestion du budget, vous aider à organiser les papiers administratifs, vérifier les droits & permettre d'anticiper un changement de situation. Il pourra vous aider à déposer un dossier auprès d'une commission départementale de surendettement des particuliers et vous accompagner tout au long de la procédure.

Pour plus d'informations, contactez La Maison France Services 9, rue des rosiers 11410 Salles sur l'Hers au 04.68.60.38.98

Les agents France Services ont pour missions d'accueillir, d'informer et d'orienter le public. Ils vous accompagnent dans diverses démarches administratives et dans l'utilisation des services en ligne.

L'espace France Services intervient comme relais pour ses partenaires : Mutualité Sociale Agricole (MSA), Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Caisse d'Allocations Familiales (CAF), Direction Générale des Finances Publiques (DGFiP), Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT), Pôle Emploi, le Ministère de l'Intérieur (ANTS) et de la Justice.

Permanences sur RDV sur Bram, Montréal, Villepinte, Pexiora, Villasavary, Fanjeaux, Belpech

Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 14h à 17h

Pour plus d'informations, contactez France Services 62 rue bon repos 11150 Bram au 04.68.76.69.40 ou par courriel : contact@ccplm.fr

L'ESPACE SENIORS accueille un NOUVEAU PROFESSIONNEL

POUR MIEUX RÉPONDRE À VOS BESOINS, Sabine Larroude rejoindra l'équipe de l'Espace Seniors Lauragais en tant que chargée du suivi des situations individuelles de personnes âgées et de leurs proches aidants. La création de ce poste permettra un accompagnement spécifique des aidants : un soutien individualisé pour les accompagner dans leur parcours, favoriser leur information et leur formation, les accompagner vers des solutions de répit et leur permettre l'accès à des actions collectives ou individuelles.

L'espace seniors vous propose un guichet d'accueil unique et gratuit :

- Un accueil physique de 9h à 12h, 14h à 17h - 49 rue du Dunkerque 11400 CASTELNAUDARY**
- Un accueil téléphonique de 8h30 à 12h30, 14h à 17h30 au 04 68 23 71 90**



Un accueil de proximité personnalisé : permanence d'accueil physique et téléphonique pour les seniors et leur entourage, les personnes âgées isolées, les professionnels de la gérontologie et les associations. Une écoute personnalisée **en toute confidentialité** pour vous informer sur les droits, les prestations, vous orienter vers les services internes, les dispositifs ou organismes susceptibles de répondre à vos besoins dans le respect des choix de vie et des compétences de chacun. **Un accompagnement individualisé et gratuit.**



Un accompagnement spécifique pour les proches aidants : **Un soutien individualisé** pour les accompagner dans leur parcours, favoriser leur information et leur formation, les accompagner vers des solutions de répit et leur permettre l'accès à des actions collectives ou individuelles. Des outils et des plaquettes d'information sont mis à disposition : livret Alzheimer, dispositifs spécifiques en faveur des proches aidants...



Un centre de documentation et d'information :

- Les Espaces seniors ont créé des outils pour faciliter vos démarches et vous informer de vos droits : demandez l'**annuaire des services et institutions** de la zone gérontologique, la liste téléassistance, la **carte d'informations médico-sociales**, des **fiches pratiques** sur les droits et les prestations.
- **Une lettre d'information** pour communiquer régulièrement sur les dernières actualités, les nouveaux dispositifs ou services, un agenda des ateliers et conférences gratuites.
- Vous trouverez aussi **des plaquettes d'information** de nos partenaires : maintien à domicile, habitat, portage de repas, services d'aide et d'accompagnement à domicile, établissement d'hébergement, CESU, prévention santé, associations... **Des dossiers CERFA** pour solliciter des aides et du soutien : APA, action sociale des caisses de retraite, carte mobilité inclusion.
- **Une veille juridique** est assurée sur la législation en vigueur et son évolution.



Des actions collectives de prévention pour préserver son "capital autonomie" sont organisées dans le cadre du **programme #moisenior** proposé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Aude. Elles ont pour objectif de préserver la santé, sécuriser le domicile, maintenir le lien social, rester en forme et devenir un senior connecté. Quelques thématiques : logement, mobilité, mémoire, numérique, activité physique adaptée, santé, bien-être, loisirs...



Happy Visio: CONFÉRENCES & ACTIVITES EN LIGNE

DE NOMBREUX RENDEZ-VOUS REGULIERS EN DIRECT OU EN REPLAYS

Des rendez-vous quotidiens de Gymnastique, Yoga, Pilates, Qi Gong, Shiatsu et Stretching. Les journées débutent dès 9h00 avec 40 minutes d'activité physique pour maintenir en forme le corps et l'esprit. Deux activités différentes sont proposées chaque jour du lundi au vendredi.

Les rendez-vous Papote & Popote, présentés en partenariat avec Silver Fourchette. Ces conférences sont animées par une Diététicienne-Nutritionniste qui échange avec les Happynautes autour d'aliments, de plats, de régimes..

Les lundis numériques : un rendez-vous régulier pour utiliser sereinement internet

Les conférences culturelles, des dictées et des ateliers d'écriture ...

Pour bénéficier de ces ateliers **gratuits**, il vous suffit de vous inscrire sur www.happyvisio.com et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline est disponible pour vous accompagner au **01 76 28 40 84** ou sur contact@happyvisio.com



PERSONNE ISOLEE

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, le passe sanitaire, 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**



AIDANTS FAMILIAUX

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

Deux VENDREDIS par mois / 14H30-16H30

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**