

Actualité !

Madame, Monsieur,
Compte tenu de l'évolution du contexte sanitaire, les actions collectives de prévention reprennent en présentiel en accord avec les communes et les financeurs,
Le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur.
Quelque soit l'atelier choisi, une inscription est indispensable.

Pour la saison estivale, votre Espace Seniors du Lauragais reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches. L'équipe vous recevra sur Rendez Vous uniquement. Vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment, utiliser le gel hydro alcoolique mis à votre disposition et porter un masque.

L'Agenda

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Programme de La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



BRAM

MARDI 3 AOUT / 10H à 11H30

ATELIER THEATRAL / Compagnie La Façon

Animé par deux comédiens, vous découvrirez et vous vous initiez à la pratique du théâtre grâce à des mises en situation et de l'improvisation théâtrale. Un moment de partage et de convivialité.

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

Lieu : Les Halles Claude NOUGARO - Place Carnot – 11150 BRAM



BRAM

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

MARDI 3 AOUT / 14H à 16H

PIECE DE THEATRE / Compagnie La Façon

Une comédienne et un comédien. Une douzaine de sketches rythmés pour sourire, rire ou s'émouvoir des travers de l'avancée en âge.

Sauront-ils se frayer un chemin dans la jungle du « Bien Vieillir » ?

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

Lieu : Les Halles Claude NOUGARO - Place Carnot – 11150 BRAM



HOUNOUX

« Mieux dormir et Sophrologie »

Les LUNDIS 12/07 - 2/08 - 30/08 - 13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10 - 15/11 & 29/11 / 16h15 à 17h15

9 SEANCES / Malika Werra

Animées par une sophrologue, ces séances vous permettront par la respiration, un relâchement musculaire profond et la visualisation positive, de pouvoir s'entraîner à l'imprévu, vivifier la « pétillance », redonner de la mémoire aux sens et du sens à la mémoire pour apporter un bien-être général pour mieux appréhender votre sommeil.

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

Lieu : Foyer Municipal – Rue du Foyer – 11240 HOUNOUX



PAYRA SUR L HERS

« Mieux dormir et Sophrologie »

Les LUNDIS 12/07 - 2/08 - 30/08 - 13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10 - 15/11 & 29/11 / 14H30 à 15h30

9 SEANCES / Malika Werra

Animées par une sophrologue, ces séances vous permettront par la respiration, un relâchement musculaire profond et la visualisation positive, de pouvoir s'entraîner à l'imprévu, vivifier la « pétillance », redonner de la mémoire aux sens et du sens à la mémoire pour apporter un bien-être général pour mieux appréhender votre sommeil.

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

Lieu : Salle des associations - 1er étage - 7 rue de la Mairie – 11410 PAYRA SUR L HERS



SAINT PAPOUL

« Comprendre et mieux gérer son sommeil au fil des nuits »

LUNDI 5 JUILLET / 14H à 16H

JEUDIS 8, 22 & 29 JUILLET / 10H à 12H

LUNDI 12 JUILLET / 14H à 16H

5 SEANCES / BRAIN UP

Animées par une sophrologue, ils 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 Occitane – Rue de l'Evêché – 11400 SAINT PAPOUL



VILLENEUVE LA COMPTAL

« Adapter son habitat pour bien vivre chez soi »

JEUDI 1 JUILLET & LUNDI 19 JUILLET / 14H à 16H

2 ATELIERS / MSA Services Grand Sud

Animés par une ergothérapeute et une psychomotricienne, seront abordés des informations pour repenser l'aménagement de votre logement, travailler les facteurs de risques de chutes, une démonstration et essai de matériel, des informations sur les possibilités de financement avec un Atelier équilibre.

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

Lieu : Salle des Associations - Rue de l'envol - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL



SALLES SUR L HERS

« Le plaisir de manger »

Les MERCREDIS 30/06 - 7/07 – 21/07 & 28/07 / 10H à 12H

4 SEANCES / BRAIN UP

Souvent attachée à des habitudes sociales, familiales ou culturelles, l'alimentation et la composition des repas qui en découlent sont aussi la traduction de certains traits de personnalité. Plus généralement, nous savons qu'ils ont une influence sur notre humeur, notre état d'esprit et, à plus long terme, notre santé.

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

Lieu : Salle de la mairie – Place Marengo – 11410 SALLES SUR L HERS



VILLEPINTE

Sophrologie & Diabète

Les MARDIS 13/07 - 3/08 - 31/08 - 14/09 - 28/09 - 12/10 - 26/10 - 16/11 - 30/11 & 14/12 / 16H à 17H

10 SEANCES / Malika Werra

Animées par une sophrologue, ces séances vous permettront d'aborder des techniques pour mieux vivre avec le diabète, éliminer les tensions, mieux respirer, accepter le traitement, améliorer son sommeil, renforcer la confiance en soi.

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

Lieu : Salle annexe de la mairie - 9 place Carnot – 11150 VILLEPINTE

Programme ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES



LABÉCÈDE-LAURAGAIS

ÉTOILES ET CHAUVES-SOURIS, REINES DE LA NUIT !

SAMEDI 31 JUILLET - 21H à 24H

Le ciel nocturne de la Montagne noire nous permettra d'associer biodiversité et qualité du ciel, par la découverte des chauves-souris, l'observation et un décompte original des étoiles.

Inscription: Écodiv, Jean MURATET et David RICHIN, **06 87 52 16 54** - Stimuli, Jany DELRIEU, **06 17 76 55 15**

Lieu: RDV parking du centre du vol à voile - aéroport
Matériel d'observation fourni - Prévoir lampe de poche, jumelles, vêtements chauds (gants, bonnet, blouson, duvet...)



MOLLEVILLE

D'UN BRAS À L'AUTRE

DIMANCHE 1 AOÛT – 9H30 à 13H

5 KMS / FACILE

L'immense lac de la Ganguise, aux eaux turquoise, entoure le village de Molleville. Prairies, pelouses sèches, anses et même une forêt engloutie vous tendent les bras pour de belles découvertes !

Inscription: Écodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**

Lieu : RDV parking de la mairie
Un apéritif offert par la mairie clôturera la balade.

Programme de l'association Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes



CASTELNAUDARY

« Les matinales de la nutrition »

Les MARDIS 6, 13, 20, 27 JUILLET & 3 AOÛT / 9H30 - 11H30

6 ATELIERS / Hélène ROBIN, diététicienne

Seront abordés l'importance de l'équilibre alimentaire et d'une activité physique régulière ainsi que les choix alimentaires d'un point de vue qualitatif et économique. Une sortie vélo sera programmée avec les participants.

Un suivi pourra être proposé aux personnes nécessitant une prise en charge diététique.

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

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

Pourquoi les tiques représentent-elles un risque de santé publique ?

❏ Comment se protéger de la borréliose de Lyme ?

- Prenez un tire-tique.

- En cas de symptôme(s), consultez rapidement un médecin.

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître sous la forme d'une plaque rouge au centre clair qui s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre : l'érythème migrant. Première manifestation de la maladie dans 80% des cas, il disparaît en quelques semaines. Souvent indolore, il mesure de cinq à plusieurs dizaines de centimètres.

Mettez à jour vos vaccinations, en particulier du tétanos.

Shutterstock - © GRAINE Occitanie **Schéma de retrait avec tire-tique**



CANICULE

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies: il fait très chaud, la nuit, la température ne descend pas, ou très peu, cela dure plusieurs jours.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications. La chaleur fatigue toujours, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur, Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- ✓ quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- ✓ quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- ✓ quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Pour plus d'informations, contactez la plateforme téléphonique "Canicule info service" au 0800 06 66 66, pour obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h).



UFC-Que choisir – Alerte ARNAQUE TÉLÉPHONIQUE

UNE ARNAQUE QUI REPOSE SUR UNE TECHNIQUE VICIEUSE QU'IL PEUT ÊTRE BIEN DIFFICILE DE DÉTECTER.

Pour bien comprendre comment elle fonctionne, l'UFC-Que Choisir nous raconte l'histoire de Gisèle, normande de 88 ans qui s'est faite avoir le 25 mars dernier.

Ce jour-là, elle reçoit un appel provenant d'une personne se présentant comme une employée d'Orange, et qui l'informe que l'opérateur doit effectuer des vérifications sur sa ligne. Elle lui demande donc de la rappeler. L'UFC-Que Choisir explique que, si Gisèle ne s'est pas méfiée, c'est parce que l'appel semblait réellement provenir d'Orange.

« Après 40 minutes passées à attendre, elle a fini par raccrocher, mais la personne l'a rappelée et lui a demandé de bien rester en ligne » relate sa fille auprès de l'UFC-Que Choisir. Là, Gisèle commence à s'interroger, mais on lui explique que cet appel est bien gratuit. « Elle lui a même fait peur en lui disant que si elle ne s'exécutait pas, ils lui couperaient son téléphone et la télévision » précise la fille de Gisèle. 355€ de hors-forfait

Après plusieurs appels passés durant trois jours, Gisèle découvre finalement le pot aux roses sur sa facture téléphonique: 355€ de hors-forfait pour des appels surtaxés passés en Afrique. Vous l'aurez compris : la personne au bout du fil n'était absolument pas une salariée d'Orange. Le but de l'arnaque était donc de pousser la victime à rappeler un numéro surtaxé le plus longtemps possible. Pour couronner le tout, aucun recours n'est possible auprès d'Orange.

❑ Comment reconnaître cette arnaque ? Ce type d'appels proliférerait actuellement, principalement en provenance du Lesotho, du Libéria et du Burundi. Leur nombre aurait même triplé depuis le début de la crise sanitaire, d'après Orange. Pour détecter l'arnaque, vérifier que le numéro appelant commence par 00, mais il peut varier, ce qui n'en fait pas un indicateur fiable.

En règle générale, restez toujours sur vos gardes lorsque vous ne reconnaissez pas le numéro entrant. Si l'on vous invite à rappeler un numéro, ne le faites surtout pas, puisqu'il peut très bien s'agir d'un numéro surtaxé. Évitez également de rappeler des numéros inconnus ratés. Enfin, si jamais la demande paraît réellement légitime, passer plutôt par le numéro du service client de l'opérateur ou l'entreprise qui vous a contacté.

Vous pouvez également bloquer tous les appels surtaxés, en contactant votre opérateur.



Le démarchage par téléphone ou à domicile, que faire ?

Vous êtes contacté par des entreprises proposant des travaux de rénovation énergétique ou un diagnostic gratuit ? Par téléphone ou directement à votre domicile ? En cas de démarchage pour une amélioration énergétique de votre logement, voici quelques précautions à prendre.

- ❑ Prenez de temps de la réflexion :** Une rénovation énergétique d'un logement est un projet ambitieux qui nécessite d'en étudier tous les aspects. Ainsi, il est important de prendre le temps de la réflexion, même si certaines démarches commerciales vous pressent à signer rapidement un devis, en évoquant par exemple la fin d'un avantage fiscal.
- ❑ En cas de démarchage :** Ne donnez jamais votre accord sur une proposition et ne signez jamais de devis. Expliquez à votre interlocuteur que vous conservez les documents qu'il vous remet et que vous lui ferez un retour dans quelques temps. Ne communiquez pas d'informations sensibles vous concernant telles que vos coordonnées bancaires.
- ❑ Vérifiez et comparez** Si une entreprise vous remet un devis, assurez-vous que celui-ci n'est pas antidaté, afin de pouvoir disposer pleinement du délai de rétraction de 14 jours. Demandez une documentation détaillée de l'entreprise, renseignez-vous sur les projets qu'elle a réalisés en consultant par exemple leur site internet ou en cherchant des avis de clients. Contactez d'autres entreprises afin d'avoir des offres concurrentes et pouvoir ainsi établir un comparatif de prix à prestation identique. Souvenez-vous que le service public n'effectue pas de démarchage à domicile. Aussi, méfiez-vous des démarcheurs qui se réclament d'organismes publics comme l'ADEME, l'Anah ou l'ANIL ou de votre fournisseur d'énergie.

D'autre part, le démarchage téléphonique est désormais interdit pour les travaux de rénovation. Seuls les particuliers qui ont un contrat en cours avec un artisan peuvent être démarchés. En cas de non-respect de l'interdiction de démarchage téléphonique, des sanctions sont prévues, notamment si un contrat est conclu suite à ce démarchage, il sera considéré comme nul.

Tout particulier peut s'inscrire gratuitement sur la liste d'opposition au démarchage téléphonique BLOCTEL sur le site : <https://www.bloctel.gouv.fr>



La Complémentaire santé solidaire en bref

Si vos ressources sont modestes, l'Assurance Maladie peut vous aider pour vos dépenses de santé avec la Complémentaire santé solidaire (ex CMU-C ou ACS)

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE, C'EST QUOI ? La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé. Selon vos ressources :

- ☐ la Complémentaire santé solidaire ne vous coûte rien
- ☐ ou la Complémentaire santé solidaire vous coûte moins de 1 € par jour par personne.
- ☐ La Complémentaire santé solidaire peut couvrir l'ensemble de votre foyer.

COMMENT LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE VOUS AIDE-T-ELLE ? Avec la Complémentaire santé solidaire :

- ☐ vous ne payez pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital, etc. ;
- ☐ vous ne payez pas vos médicaments en pharmacie ;
- ☐ vous ne payez pas vos dispositifs médicaux, comme les pansements, les cannes ou les fauteuils roulants ;
- ☐ vous ne payez pas la plupart des lunettes, des prothèses dentaires ou des prothèses auditives.
- ☐ Vos frais médicaux sont payés par les organismes d'assurance maladie obligatoire et l'organisme que vous avez choisi pour gérer la Complémentaire santé solidaire.

QUI PEUT DEMANDER LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE ? Vous devez :

- ☐ bénéficier de l'assurance maladie
- ☐ et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

Demander la Complémentaire santé solidaire sur Internet depuis votre compte ameli. Demander la Complémentaire santé solidaire par papier via le formulaire « Demande de Complémentaire santé solidaire »

Avec le simulateur en ligne, vérifiez si vous avez le droit à la Complémentaire santé solidaire: mesdroitssociaux.gouv.fr

Pour plus d'informations, contactez le 0 800 971 391 (appel gratuit)



Un Accompagnement Personnalisé en cas de difficulté pour se soigner

L'Assurance Maladie propose un accompagnement personnalisé pour vous permettre d'accéder à vos droits et à vos soins et pour vous aider à vous orienter dans le parcours de santé. De nombreuses situations peuvent entraîner des difficultés pour vous faire soigner, et vous avez renoncé ou reporté la réalisation de certains soins, parce que :

- ☐ vous ne savez pas quelles démarches réaliser ni à qui vous adresser ;
- ☐ vous n'avez pas de complémentaire santé ou une couverture complémentaire inadaptée ;
- ☐ vous avez du mal à obtenir un rendez-vous avec un professionnel de santé ;
- ☐ vous devez avancer ou payer des sommes trop importantes ;
- ☐ vous êtes isolé et avez des difficultés pour vous déplacer ;
- ☐ vous êtes perdu dans les démarches en ligne (compte ameli, DMP, ...) ;

Les conseillers « accompagnement santé » de votre caisse d'assurance maladie sont des interlocuteurs privilégiés pour vous aider dans vos démarches. L'objectif est de trouver des solutions, vous et votre conseiller, en établissant une relation de confiance. Ils réalisent avec vous un bilan de vos droits et de vos besoins ; vous orientent et vous accompagnent pour vos démarches en lien avec votre santé ; ils se tiennent informés de votre situation et vous aide à trouver des solutions.

Quels sont les bénéfices de cet accompagnement ?

- ☐ vous êtes à jour de vos droits ;
- ☐ vous savez mieux vous orienter dans le parcours de soins ;
- ☐ vous êtes plus autonome dans vos démarches.

Pour être accompagné, prenez contact avec votre caisse d'assurance maladie :

- soit à l'accueil de votre CPAM ;
- soit par la messagerie de votre compte ameli ;
- soit par téléphone au 36 46

100% SANTE : : faciliter l'accès aux soins et aux équipements auditifs, optiques et dentaires

Depuis 1er Janvier 2021, l'ensemble de l'offre 100% Santé est disponible. Les lunettes de vue, les aides auditives et les prothèses dentaires sont désormais 100 % remboursées.

- ❑ **L'offre 100 % Santé, qu'est-ce que c'est ?** Une offre qui vous permet d'accéder à des lunettes de vue, des aides auditives, des prothèses dentaires de qualité, prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.
- ❑ **De quoi se compose-t-elle ?** D'un large choix d'équipements performants et esthétiques, pour répondre à tous les besoins.
- ❑ **Qui peut en bénéficier ?** L'offre 100 % Santé s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable* ou de la Complémentaire Santé Solidaire. Mais elle n'est pas obligatoire et chacun reste libre de choisir les équipements qu'il souhaite.
- ❑ **Comment en bénéficier ?** Elle est disponible dans toute la France et auprès de tous les professionnels de santé concernés. Pour en bénéficier, demandez leur conseil et renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.

* Concrètement, près de 95 % des contrats sur le marché sont aujourd'hui responsables : en cas de doute, n'hésitez pas à interroger l'organisme complémentaire qui vous couvre. Un contrat est dit responsable notamment lorsqu'il ne fixe pas les cotisations en fonction de l'état de santé des assurés, et qu'il assure une couverture complémentaire minimale (ticket modérateur, forfait journalier illimité...).

Un large choix de couronnes dentaires et de bridges de qualité

Une gamme étendue de prothèses avec des matériaux dont la qualité esthétique est adaptée à la localisation de la dent.

Une large gamme

de lunettes de vue esthétiques

Un large choix parmi au minimum 17 modèles de montures adultes en 2 coloris différents, et 10 modèles enfants en 2 coloris différents, ainsi que des verres (amincis, antireflet...) traitant toutes les corrections visuelles.

Retrouvez toutes les informations 100 % Santé sur solidarites-sante.gouv.fr/100pourcent-sante



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



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

2 VENDREDIS par mois / 14H30-16H30

GROUPE 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