



# Lettre d'information

ESPACE SENIORS

Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l'Espace seniors de la Moyenne et Haute Vallée de l'Aude reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches.

Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé. Vous devrez alors vous présenter dans nos locaux, décliner votre identité, utiliser le gel hydro-alcoolique mis à votre disposition et porter un masque.

Nous continuons via cette lettre à vous transmettre quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

## C'est utile



### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



Les ateliers financés par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude, que nous avons l'habitude de vous proposer en groupe, sont suspendus, compte tenu du contexte sanitaire actuel.

Néanmoins, si vous étiez déjà inscrit sur un atelier, quelques alternatives peuvent vous être proposées dans l'attente de pouvoir reprendre les ateliers en collectif :

- Atelier **individuel** ou **en extérieur**,
- Atelier à **distance**, **en visio-conférence**.

Les porteurs de projets rentreront en contact avec les personnes inscrites à des ateliers débutés mais non terminés, pour leur proposer quand cela est possible, l'une des alternatives autorisées.

(Si les ateliers collectifs de prévention reprennent normalement, les porteurs de projets tiendront informées les personnes inscrites.)

Pour la **reprise des ateliers en groupe**, vous pouvez **dores et déjà** vous **pré-inscrire auprès de votre Espace seniors**, si un des thèmes suivants vous intéresse :

- Accès au numérique / Ateliers mémoire / Ateliers Bien être – relaxation / Ateliers Premiers secours / Ateliers Habitat / Dépistage auditif – visuel / Reprendre pied après la crise sanitaire / Activité physique – nutrition / Sécurité routière.

Nous vous informerons de la reprise des ateliers dès que possible.



## Happy Visio : CONFERENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

Bon nombre d'entre vous ont découvert le dispositif Happy Visio avec la lettre d'information du mois de janvier. Ce site vous permet de participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**.

Compte tenu de la période inédite que nous traversons, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude a décidé de financer le dispositif Happy Visio pour l'ensemble des audois afin de vous accompagner en vous proposant ainsi 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**, 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 dans la prise en main de cet outil numérique au 01 76 28 40 84 ou sur [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com).**

# Ateliers individuels ou en extérieur

## 📍 LA DIGNE D'AVAIL/D'AMONT - POMAS L'ASSOCIATION *Ma Vie* PROPOSE

**Des ateliers d'activité physique adaptée /  
nutrition en extérieur :**

### Déroulement :

- Une évaluation des capacités en individuel ou via l'outil numérique
- Un réentraînement progressif à distance
- Des séances de marche rapide/cardio training en extérieur
- Des ateliers diététiques

**Inscription :** Association *Ma vie* au 06 15 83 69 27

## 📍 Reprise des ateliers numériques en individuel :

### CAMPAGNE SUR AUDE – COUIZA et LAPRADELLE PUILAURENS

(pour les personnes déjà inscrites)

**Atelier « coup de pouce connexion » initiation  
à compter du lundi 22 mars**

**APPRENDRE À MANIER UN ORDINATEUR ET SURFER  
SUR INTERNET/ MSA Services**

**Inscription :** ateliers complets

## 📍 BELCAIRE

### Atelier individuel

**« coup de pouce connexion » initiation**

les lundis entre 14h à 17h à compter du 22 mars

**APPRENDRE À MANIER UN ORDINATEUR ET SURFER  
SUR INTERNET/ MSA Services**

Places disponibles

**Inscriptions :** au 04 68 11 77 33

**Lieu :** salle des associations

## ⊕ ENQUETE DEPISTAGE CANCER DU SEIN

L'ARS Occitanie, le CRC-DC OC et le laboratoire de psychologie Epsilon EA4556 de l'Université Paul Valéry Montpellier 3 mettent en œuvre un projet de recherche participative visant à « **faire évoluer l'offre de dépistage organisé du cancer du sein de la Haute Vallée de l'Aude en la rendant plus adaptée aux besoins des femmes** ».

**Une enquête sous forme de questionnaire** a été élaborée. Elle **s'adresse aux femmes de 50 à 74 ans de la Haute Vallée de l'Aude** et a pour objectif de faire un état des lieux des attentes et besoins des femmes pour adapter l'offre de dépistage en concertation avec les professionnels de santé et les associations du territoire.

**Vous êtes une femme de 50 à 74 ans et vous habitez sur la Haute Vallée de l'Aude ?** Merci de bien vouloir nous aider en répondant au questionnaire via le lien suivant (les réponses sont anonymes) :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlFADdeowxGUv\\_ynktLPKpJc1IP1vnOuEstRtJEQzh4Jekw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlFADdeowxGUv_ynktLPKpJc1IP1vnOuEstRtJEQzh4Jekw/viewform?usp=sf_link)

Si vous souhaitez participer à cette enquête mais ne parvenez pas à répondre en ligne merci de contacter **Audrey Fourmout à la Communauté de Communes des Pyrénées Audoises au 04.68.20.83.32.**



# VACCINATION SUR LA MOYENNE ET HAUTE VALLEE

## ACCOMPAGNEMENT DU CONSEIL DEPARTEMENTAL VERS LES CENTRES DE VACCINATION

Les personnes de plus de 75 ans constituent le public visé par le Gouvernement dans la première phase de vaccination contre la COVID-19.

Les modalités de la campagne de vaccination et les prises de rendez-vous sont décidées et mises en œuvres par les Services de l'Etat.

**Le centre de vaccination de LIMOUX est situé au 9 allée des Marronniers Salle de l'Elysée 2. A QUILLAN, il est situé au : 6, rue du Docteur Roueylou.**

La vaccination est possible uniquement sur rendez-vous ; pour vous inscrire :

- Par téléphone, un seul numéro : 0 809 54 19 19 (de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h),

- Sur la plateforme doctolib : <https://www.doctolib.fr/> ou bien sur le site [www.sante.fr](http://www.sante.fr)

Le Département de l'Aude souhaitant faciliter l'accès au vaccin contre la Covid-19, **chaque personne bénéficiaire de l'APA ou de la PCH pourra se faire accompagner gratuitement** par un personnel du service d'aide à domicile (SAAD) dont il dépend ou par l'auxiliaire de vie qu'il emploie directement. Le coût de cette prestation sera intégralement pris en charge par le Département à concurrence de deux heures par injection (soit quatre heures par personne).

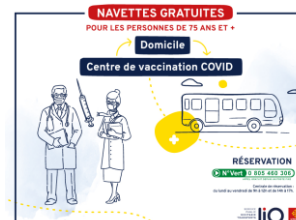
La prise de rendez-vous reste de la responsabilité de la personne concernée et doit s'effectuer, grâce à la plateforme régionale d'appel. Dès que le bénéficiaire a eu son rendez-vous, il peut alors solliciter le service d'aide à domicile ou son emploi direct.



## TRANSPORT RÉGION OCCITANIE NAVETTES GRATUITES

La Région Occitanie et lio vous proposent un service personnalisé, gratuit de transport à la demande pour vous rendre au centre de vaccination près de chez vous, trajet aller et retour entre votre domicile et le centre de vaccination, Je peux en bénéficier si :

- J'ai 75 ans et plus
- Je suis valide et je n'ai pas besoin d'un transport médicalisé
- Je me déplace en dehors d'une agglomération
- J'ai rendez-vous pour une vaccination COVID : Lundi, mardi, jeudi ou vendredi entre 10h et 15h, Mercredi entre 14h et 17h



**Réservez au plus tard la veille de votre déplacement avant midi : La centrale de réservation est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.**

**Pour plus de renseignements : N° Vert 0 805 460 306 APPEL GRATUIT + d'infos sur [www.lio.laregion.fr](http://www.lio.laregion.fr)**



## RAPPEL

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

Dans le cadre du confinement lié à la pandémie COVID 19, de nombreuses personnes de 60 ans et plus se sont retrouvées seules, isolées de leur famille ou sans l'intervention des professionnels du maintien à domicile qui les accompagnent habituellement.

Pour faire face à ces situations, le Département propose le recours à du soutien psychologique pour aider les personnes âgées isolées à traverser cette période difficile. Financé par la **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie**, un dispositif spécifique et gratuit a été mis en place par votre Espace Seniors. Vous pouvez inviter toute personne à nous contacter ou nous signaler des situations qui nécessitent cette prise en charge.

**Pour plus d'information, contactez votre Espace seniors au 04 68 69 79 60.**

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur les groupes d'aide aux aidants mis en œuvre au sein de l'Espace Seniors ont repris. Pour y participer, il est nécessaire de porter un masque, le nombre de participants par atelier est limité à 5 personnes. Vous trouverez ci-joint le programme départemental de soutien en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

## L' Agenda

**LA FORMATION DES AIDANTS**  
*Informier et sensibiliser les aidants à la compréhension de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées*  
Animée par **France ALZHEIMER**  
**Micheline BIER, psychologue**  
**Rachel MOULIS, bénévole**  
5 séquences sur inscription  
les lundis de 14h à 17h les 3, 10, 17, 31 mai et 7 juin 2021.

**ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE et QI GONQ AIDANT/AIDÉ**  
Animés par **France ALZHEIMER**  
**Nicolas CHAPLAIN, psychologue**  
**Rachel MOULIS, bénévole**  
**Éric AUGOYARD, professeur de QI GONG**  
Un vendredi/mois de 10 h à 12 h

**LES GROUPES DE PAROLE**  
Animés par **France ALZHEIMER**  
**Micheline BIER, psychologue**  
Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi l'après-midi

**RENDEZ-VOUS AU : 04 68 69 79 60**  
**Lieu : Maison du département**  
**32 bis avenue Chénier - 11300 LIMOUX**

**ATELIERS RELAXATION**  
Animés par **Micheline BIER**  
Le 2<sup>ème</sup> mardi, l'après-midi

**LES GROUPES DE PAROLE à QUILLAN**  
Animés par **Camille CRABOL, psychologue**  
Un vendredi par mois de 10 h 30 à 12 h 30  
A la Maison Epi  
Renseignements : Espace seniors MHVA – 04 68 69 79 60



## ⊕ ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Dans le cadre de l'accompagnement des aidants, vous pouvez bénéficier d'entretiens individuels avec une psychologue, à la Maison du département, à Limoux ou bien à votre domicile.

**ACCOMPAGNEMENT DANS LES DEMARCHES**  
*Sur rendez-vous avec*  
**Mme LAUZE Laëticia et Mme DUPRE Bénédicte**

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04 68 69 79 60