

### Actualité !

Madame, Monsieur,  
 Vous trouverez dans cette lettre de nouveaux rendez vous/prévention, des actualités & des informations pratiques  
 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.



### PEXIORA

#### « Renforcer son système immunitaire »

Les LUNDIS 6 & 13 DECEMBRE / 14H à 16H

2 SÉANCES / *BRAIN UP*

« Le froid ne rend pas malade mais accroît le risque d'être malade. Se protéger, c'est renforcer ses défenses immunitaires et connaître les modes de transmission. Se soigner, c'est identifier les manifestations spécifiques à chaque pathologie et appliquer des règles d'hygiène strictes. » Abordons les maux de l'hiver !

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

**Lieu :** Espace Associatif - 19 Impasse Christol - 11150 Pexiora

Des ateliers financés par l'association **Cap Prévention Séniors, une structure inter-régimes**. Les CARSAT Languedoc-Roussillon, MSA Languedoc, MSA Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO & l'Agence Régionale de Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé.



### VILLENEUVE LA COMPTAL

#### « Gymnastique Douce Chinoise Pour Seniors »

JEUDI 2 DECEMBRE / 10H à 11H30

CONFÉRENCE / *Eric Augoyard*

JEUDIS 09/12, 16/12, 23/12/21, 13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 17/02, 24/02, 03/03 & 10/03/22 / 10H à 11H30

12 SÉANCES / *Eric Augoyard*

Le Qi Gong est une gymnastique douce chinoise dont la spécificité est d'être pratiquée dans la lenteur, avec une écoute et une prise de conscience particulière du corps. L'union des mouvements avec une respiration profonde amène naturellement un apaisement de l'esprit et un sentiment de bien-être général. Une grande variété d'exercices pour répondre à des besoins variés.

**Inscription:** Eric Augoyard - 06 07 53 12 70

**Lieu :** Salle des Associations – rue de l'envol – 11400 VILLENEUVEL LA COMPTAL



## Association Française REFLEXO COMBINEE

La Réflexologie Combinée méthode est une méthode d'accompagnement, de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous. Grâce à la stimulation de zones dites "réflexes" situées sur différents microsystemes (pieds, mains, visage, oreilles et dos), cette méthode apporte Mieux-Être et autorégulation du corps.

La Réflexologie Combinée permet d'adapter les soins à chaque individu, alliant efficacité et Bien-Être.

L'association Française vous propose de participer à un atelier découverte.

**☐ JEUDI 2 DECEMBRE - Sur RDV individuel entre 9h30 et 17h – durée de la séance 30 minutes**

**Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 rue de Dunkerque - Castelnaudary**

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

- ❑ **Jeudi 25 Novembre à 14h30** : Projection d'une conférence organisée par la Carsat Languedoc Roussillon sur le thème « **la prévention par l'activité physique** » : comment trouver la motivation ? Quels sont les exercices à faire à la maison ? Comment trouver les actions de prévention proches de chez moi ? Mise en pratique avec des exercices à faire à la maison.
- ❑ **Mardi 30 Novembre à 14h30** : **Atelier « Bienvenue à la retraite »** pour les futurs et nouveaux retraités. Permet d'aborder cette période charnière sous différents aspects : santé, loisirs, nouveaux projets, logement, lien social et informations utiles et pratiques.
- ❑ **Jeudi 16 Décembre à 14h30** : projection d'une conférence organisée par la Carsat Languedoc Roussillon sur le thème « **les bienfaits de la thérapie par le rire : initiation au yoga du rire** ». Il permet l'amélioration de la digestion grâce à la gymnastique abdominale qu'il provoque : comment le pratiquer, quels sont les impacts sur la douleur, les tensions musculaires, la détente et l'endormissement ?

Les ateliers et conférences auront lieu au **Centre Social 9, rue des rosiers 11410 Salles sur l'Hers**

**Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Énergies de la Piège - Centre Social et Culturel Intercommunal au 04 68 60 38 98**

## Juridique

### DEFENSEUR DES DROITS

Le Défenseur des droits est une institution indépendante chargée de défendre les droits et libertés individuelles et de promouvoir l'égalité. Le Défenseur des droits s'appuie sur un réseau de 475 délégués bénévoles, présents sur l'ensemble du territoire national, en métropole et outre-mer.

Dans l'Aude, quatre délégués du Défenseur des droits qui assurent un service de proximité, gratuit, dédié à l'accueil de toutes les personnes ayant des difficultés à faire valoir leurs droits. Que vous soyez personne physique ou morale, de nationalité française ou étrangère, vous pouvez vous adresser à un délégué concernant :

- ✓ la défense des droits des usagers du service public si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'un service public ;
- ✓ la défense des droits de l'enfant si les droits d'un enfant ou d'un adolescent ne sont pas respectés ou qu'une situation met en cause l'intérêt d'un mineur ;
- ✓ la lutte contre les discriminations si vous êtes témoin ou victime d'une discrimination ;
- ✓ la défense des droits dans le cadre des relations avec les forces de sécurité si vous estimez être victime d'un comportement abusif.

Le délégué analyse votre demande et traite les réclamations recevables par la voie du règlement amiable.

Le délégué ne peut pas intervenir dans les litiges d'ordre privé ou commercial, dans le cas d'une procédure engagée devant une juridiction et de litiges opposant un agent public à l'administration qui l'emploie. Dans tous les cas, le délégué peut vous conseiller et vous réorienter vers l'organisme compétent.

**Pour plus d'informations, contactez votre délégué Guy MENARD - POINT D'ACCÈS AU DROIT - Square Victor Hugo 11400 CASTELNAUDARY - 04 68 60 14 59 - [guy.menard@defenseurdesdroits.fr](mailto:guy.menard@defenseurdesdroits.fr)**

**Permanence : 1er et 3ème mardi (journée)**



## FEPEM (Fédération Particulier Employeur) - Aide A Domicile

Au 1er octobre 2021, les salaires minimums des salariés à domicile (garde d'enfants à domicile, aide-ménager, assistant de vie, jardinage, bricolage...) augmentent ! Le **montant du Smic est de 10,48 € brut**.

L'augmentation s'adresse à tous les salariés à domicile, quel que soit leur emploi, dont la rémunération actuelle est inférieure au nouveau salaire minimum conventionnel correspondant à leur emploi.

Si vous pratiquez ou percevez un tarif plus élevé que le minimum prévu, rien ne change !

**La liste des métiers et les grilles de salaires minimum** associés sont également disponibles sur le site : <https://www.particulieremploi.fr/> - Le numéro grand public : 09 72 72 72 76

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

Vous êtes locataire et rencontrez une situation d'habitat indigne ? Vous souhaitez signaler cette situation afin de contraindre le bailleur à effectuer les travaux de mise en conformité ?

Vous êtes propriétaire occupant et souhaitez bénéficier de financements pour rénover votre logement dégradé ?

Depuis le 1er Juin dernier, l'Agence Départementale d'Information sur le Logement de l'Aude est identifiée par le Programme d'Intérêt Général de Lutte contre l'Habitat Indigne, porté par les services de l'Etat, le Département et la CAF, pour centraliser les signalements d'habitat dégradé.

Dans le cadre de sa mission de conseil et d'accompagnement, l'ADIL reçoit ainsi les signalements émanant des particuliers. Elle propose alors une consultation juridique afin de poser un diagnostic sur la problématique logement du ménage, qualifier les désordres rencontrés et conseiller l'usager sur ses voies d'action tant publiques que privées pour traiter cette problématique.

Elle se charge ensuite d'orienter la situation détectée d'habitat dégradé vers un opérateur qui assurera la visite du logement, relèvera objectivement l'ensemble de ses désordres et permettra de mobiliser l'autorité publique. Cette action permettra alors de contraindre le bailleur à effectuer les travaux qui s'imposent en cas de rapport locatif et de mobiliser des aides financières pour les propriétaires occupants.

Pour plus d'informations, contactez votre ADIL de l'Aude: 04 68 11 56 20 – [info@adil11.fr](mailto:info@adil11.fr)



## LES SENIORS FACE AUX RISQUES DE DÉLINQUANCE

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant des conseils simples. Vous êtes particulièrement exposés aux risques de cambriolages, escroqueries, abus de faiblesse, pickpockets, vols à l'arraché, arnaques sur internet...

### Ne pas rester isolé chez soi :

- La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. Participez à la vie associative et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien.
- Etablissez la liste de tous les numéros utiles en cas d'urgence et gardez toujours à proximité de vous un téléphone.
- Les personnes les plus dépendantes peuvent avoir recours à une société de téléassistance.
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à contacter votre mairie, la police municipale ou les forces de l'ordre. Elles sont là pour vous conseiller et vous aider

### Les gestes de prudence :

- Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée.
- De nuit, en période estivale évitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout si elles donnent directement sur la voie publique
- En cas d'absence ne laissez pas vos clés sous le paillason ou sous un pot de fleurs. Confiez les à une personne de confiance.
- Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur. Entreposez vos outils et les échelles dans des locaux fermés.
- N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »

### Vos déplacements à l'extérieur :

- Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants
- Faites vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent
- Si vous avez le sentiment d'être suivi entrez dans un lieu animé
- Lorsque vous vous déplacez à pied, évitez les lieux isolés et sombres. Marchez face aux voitures au milieu du trottoir, votre sac fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée

### Une visite à votre domicile !!!

- Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile n'ouvrez pas votre porte.
- Si votre visiteur se présente sans rendez-vous comme un agent du gaz, de l'électricité de la poste ou de tous autres services connus, demandez lui sa carte professionnelle ou son ordre de mission.
- Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et solliciter un nouveau rendez vous
- Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant contactez la police ou la gendarmerie
- Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de détourner votre vigilance

Pour  
contacter La  
gendarmerie  
ou la police  
Composez  
le 17

### Si vous êtes victime :

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens
- En cas d'agression, criez pour attirer l'attention des autres passants
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

### POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTE, JE SURVEILLE REGULIEREMENT MES FONCTIONS

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), vieillir en santé, c'est garder ses fonctions pour continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous. C'est ce programme de prévention de l'OMS, intitulé ICOPE, que déploie le Gérotopôle du CHU de Toulouse sur tout le territoire de l'Occitanie.

Le programme ICOPE, grâce à des outils digitaux simples et rapides, vous permet d'évaluer et de suivre depuis chez vous les 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé que sont la mobilité, la nutrition, la mémoire, la vue, l'audition et le bien être psychique. La participation au programme ICOPE est gratuite et si une anomalie est détectée, une évaluation sera proposée en lien avec le médecin traitant. ICOPE Monitor permet à chaque senior de rester actif quant au maintien de sa santé. Les seniors poursuivent sereinement leur vie, et continuent à faire longtemps encore ce qui est important pour eux.

C'est un outil de prévention facile, rapide à utiliser dès 60 ans permet de mesurer les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance, une surveillance en autoévaluation !

**ETAPE 1 : SUR MOBILE Je télécharge l'application ICOPE monitor**  
Ou SUR ORDINATEUR Je vais sur le site [icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)

**ETAPE 2 : J'en parle à mon médecin traitant**



**ETAPE 3 : En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :**

- Avoir une nutrition équilibrée
- Améliorer mon audition, ma vision
- Stimuler ma mémoire
- Me donner des pistes pour maintenir une activité sociale, ou mon moral
- Renforcer ma musculature
- Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique

**ETAPE 4 : Tous les 4 mois, je fais mon suivi**

**ETAPE 5 : A tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi ou mon médecin traitant si besoin**

Retrouvez plus d'informations sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>, URL vidéo : <https://youtu.be/09lgFoLC1JE> ; contactez L'équipe ICOPE pour toutes questions : [icope@chu-toulouse.fr](mailto:icope@chu-toulouse.fr)

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



## ISOLEMENT SOCIAL DES AÎNÉS : DES REPÈRES POUR AGIR

En France, une personne âgée de plus de 75 ans sur trois est exposée à un isolement relationnel, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême et ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes ; elles sont en situation de « mort sociale ».

Ces situations d'isolement entraînent de lourdes conséquences physiques, psychologiques et sociales : cela vient du fait que l'isolement prive de certaines ressources impératives pour se constituer en tant que personne et accéder aux soins élémentaires et à la vie sociale. Réduire ces risques, c'est donner à chacun la possibilité d'avancer en âge dans de bonnes conditions.

Le ministère chargé de l'autonomie en collaboration avec Les Petits Frères Des Pauvres, la Croix Rouge Française, l'Association Des Maires de France... a rédigé un guide de repérage pour rompre avec l'isolement des personnes âgées. Il s'adresse à un public très large : professionnels de santé, professionnels du grand âge, secouristes, facteurs, gardiens, voisins, commerçants et tout citoyen. Son objectif est de diffuser les bons réflexes, des solutions simples pour créer du lien social, méthodes et numéros de téléphones d'urgence auprès des acteurs de terrain et du grand public pour agir auprès d'une personne très isolée avant qu'il ne soit trop tard.

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



# Spécial Aidants !

**Actualité !**

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.



## Après de votre Espace Seniors

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ

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'ÉCHANGES

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, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



## UN GUIDE POUR AIDER CEUX QUI AIDENT

En fonction de votre besoin, l'Agirc-Arrco vous propose des solutions pour vous aider à mieux vivre votre situation d'aidant.e.

**POUR TROUVER UNE SOLUTION DE PROXIMITÉ :** le site « Ma Boussole Aidants » vous propose des solutions géolocalisées (services d'aide à domicile, solutions de répit, groupe de parole, droits et démarches, formation, aménagement du domicile...) et vous informe sur les aides financières adaptées à votre situation. [www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)

**EN CAS DE PROBLÈME FINANCIER :** des aides individuelles dédiés aux aidants (aides au financement de solutions de répit, de soutien psychologique, de formation Aidant...)

**POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :** Parce que, pour un aidant, être en forme est primordial, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent des bilans de prévention santé et vous apportent écoute et conseils.

**CONCILIER VOTRE SITUATION D'AIDANT.E ET VOTRE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE :** un guide (Téléchargeable gratuitement) « Salariés aidants » recense les solutions conçues pour alléger votre quotidien : aides à domicile et financières, dispositifs légaux, solutions de répit, lieux d'information, d'écoute et de soutien... [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Action sociale.

**BESOIN DE SOUFFLER :** Le Village Répit Familles Touraine est une structure hôtelière incluant un encadrement médicalisé. Elle accueille des binômes aidants/aidés le temps d'un séjour au cours duquel ils peuvent pratiquer des activités de loisir et de détente, ensemble et séparément, pour se ressourcer. [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

La plupart des prestations sont gratuites ou ne demandent qu'une participation financière modique.

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



## Aidants'plus - Mutualité Sociale Agricole Grand Sud

Les aidants qui s'occupent de personnes dépendantes ont aussi besoin de s'absenter, pour prendre du repos ou recevoir des soins. La Mutualité Sociale Agricole Grand Sud soutient les aidants en finançant une garde à domicile ou un hébergement en structure d'accueil temporaire soit l'aidant s'il est employeur, soit la structure de garde lors d'hébergement temporaire, soit le prestataire de service qui assure la garde à domicile.

Les aides sont attribuées par une commission en fonction d'une évaluation sociale.

Pour plus de renseignements, contactez le service social de la MSA Grand Sud au 04 68 55 11 66

# Pe Un Spectacle À Destination Des Aidants !

Le Groupe IRCHEM et Particulier Emploi vous invite revoir le spectacle débat sur les aidants !

Si vous aidez une personne en situation de handicap, malade ou en perte d'autonomie, vous êtes un AIDANT ! Ce rôle peut occasionner du stress et de l'épuisement. En prendre conscience, et partager est donc important afin de préserver votre santé. C'est pourquoi le Groupe IRCHEM et Particulier Emploi vous invitent à visionner le spectacle débat sur les aidants : **ET MOI ? Entre émois et moi...**

Pour revoir la pièce de théâtre : <https://youtu.be/VITyWm96aR8>



## moiaidant.aude.fr : UN NOUVEAU SITE DÉDIÉ AUX AIDANTS

**Une nouveauté qui fait de l'Aude un département pilote en matière d'accompagnement des aidants.**

Le Département de l'Aude, dans le cadre de sa convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, avait pour projet, à l'horizon 2022, d'apporter un soutien renforcé aux aidants à travers la création d'un site internet centralisant les services mis à leur disposition sur le territoire audois.

Un partenariat s'est ainsi noué, avec l'Union départementale des associations familiales (UDAF11) et la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, qui aboutit à l'ouverture mi novembre 2021 du site web [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr), une véritable boîte à outils qui comprend une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois.

Le site [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) s'adresse à tous les aidants. Conjoint, enfant, parent, ami... toute personne qui vient régulièrement en aide à une personne dépendante, qu'elle soit âgée et/ou handicapée. Cette aide peut être un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne (s'habiller, se laver, cuisiner, entretenir son logement...) ainsi que dans les démarches administratives, financières ou le suivi de la santé. Beaucoup l'ignorent, mais ils sont aidants.

Le site vous propose des rubriques variées :

- Actualités** : Les dernières informations en matière de dispositifs et de services proposés sur le territoire audois à l'attention des publics fragiles et de leurs aidants.
- Solutions** : Lieux d'information, structures d'accompagnement, ressources en ligne... Un annuaire géolocalisé et très complet des solutions qui existent près de chez vous afin de souffler et de soulager votre quotidien.
- Calendrier** : Tous les rendez-vous (ateliers, conférences, rencontres...) organisés dans l'Aude traitant de thématiques liées aux aidants et leurs proches, classés par date et lieu. Vous pourrez y trouver le soutien nécessaire en rencontrant des professionnels et en échangeant avec des personnes dans votre situation.
- Aides** : Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH)... Une liste complète de toutes les aides financières auxquelles votre proche peut prétendre.
- Témoignages** : Ils sont aidants d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant... ils parlent de leur quotidien.

Le site fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr) sont vérifiées et mises à jour régulièrement, avec l'appui du Site d'information et de soutien aux aidants familiaux de l'Aude (SIAFF).



## FORMATION GRATUITE POUR LES TUTEURS FAMILIAUX

L'UDAF de l'Aude et l'UNAFOR organisent une journée de formation / information gratuite destinée aux tuteurs et potentiels tuteurs familiaux sur le thème « **la protection des Majeurs Vulnérables** ».

Seront abordés les thèmes suivants : la Réalisation de l'inventaire, les Comptes rendus de gestion, les Requêtes/ouverture ou fermetures de comptes/décapitalisation, les Ventes immobilières et désignation d'un administrateur ad hoc en cas de conflit d'intérêt. Des fiches infos et une mallette pédagogique seront remises aux participants.

**JEUDI 9 DECEMBRE – 9H à 17H**

**Maison de la famille, 195 rue Latécoère à Carcassonne**

Pour plus d'informations & inscription, contactez Mme Sabine JACQUEMIN, soutien aux tuteurs familiaux au 06.07.62.99.77 ou par mail [sjacquemin@udaf11.org](mailto:sjacquemin@udaf11.org)