

Lettre

ESPACE SENIORS CARCASSONNE

d'information

Actualité!

Madame, Monsieur,
 La loi n°2021-1040 du 5 août 2021 relative à la gestion de la crise sanitaire énonce de nouvelles consignes : **les participants** aux actions collectives seront désormais dans **l'obligation de présenter un PASSE sanitaire ou tout autre justificatif valable** pour assister aux actions collectives de prévention et d'accompagnement des proches aidants en présentiel. Il pourra être présenté sous format numérique ou papier.
 Si vous êtes intéressés, une inscription préalable est nécessaire. Le port du masque et l'application des gestes barrières sont conservés.

L'agenda

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS

Toutes
 les activités
 sont
 GRATUITES



LES MARTYS

Vieillir d'accord mais y'a pas le feu !

JEUDI 9 DECEMBRE 2021

Journée en 2 temps

ATELIER-RENCONTRE/SPECTACLE/ La façon

L'atelier de 10h30 à 12h30 et la pièce à 14h30

Inscription : En Mairie au 04 68 26 56 46

Lieu : Salle polyvalente – rue des Bâtignès




CAVANAC

Un temps pour bien être !

UN COURS DE YOGA – « Un temps pour bien être » est une pratique adaptée complémentaire à des conférences de prévention santé.

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

Le vendredi 7 Janvier 14h00-15h30

Les CONFÉRENCES PRÉVENTION SANTÉ

Les vendredis 14h00-15h30

21 Janvier : Stress et émotions

11 Février: Pathologies liées à l'âge

11 Mars: Fatigue et sommeil

15 Avril: Usage des médicaments

ATELIERS YOGA ADAPTÉ

Les vendredis 14h00-15h00 sauf le 21/01, 11/02, 11/03 et le 15/04 de 15h30 à 16h30

Janvier : les 14, 21 (15.30) et 28

Février : les 04, 11 (15.30) et 18

Mars : les 11 (15.30) , 18 et 25

Avril : les 01, 08 et 15 (15.30)

CONFÉRENCE DE CLÔTURE

Le vendredi 22 Avril 14h00-15h30

Inscriptions : sur place ou au 06 80 95 00 88

Lieu : Salle du foyer – rue de la Mairie



MOUSSOULENS

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir !

BRAIN UP - Cinq séances d'ateliers autour de la mémoire, un moment de partage et de convivialité.

Jeudi 6, 13, 27 janvier et le 3 et 10 février de 10h à 12h

Inscription : En Mairie au 04 68 24 92 46

Lieu : Salle Emilien Combes - Place Calcadis



LES MARTYS

Adapter son habitat pour bien vivre chez soi

MSA Services - Un atelier de 2 séances de 2 heures avec une ergothérapeute

Vendredi 7 et 14 janvier de 14h à 16h

Inscription : En Mairie au 04 68 26 56 46

Lieu : salle polyvalente - à confirmer



L'UDAF de l'Aude et l'UNAFOR organisent une journée de formation / information gratuite le **9 décembre** prochain de 9h à 17h, dans la Maison de la famille, 195 rue Latécoère à Carcassonne.

Le programme de cette formation est destiné aux tuteurs et potentiels tuteurs familiaux
Inscriptions: au 06.07.62.99.77 auprès de Mme Sabine JACQUEMIN, soutien aux tuteurs familiaux
sjacquemin@udaf11.org



LES SENIORS FACE AUX ACTES DE DELINQUANCE : CONSEILS DE LA GENDARMERIE NATIONALE POUR LES PREVENIR

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... <https://fr.facebook.com/GendarmeriedelAude>

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.
- Entrez 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.

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 contacter la gendarmerie ou la police COMPOSEZ LE 17

TOUTE L'EQUIPE DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE VOUS SOUHAITE DE BONNES ET JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE !!

Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de s'inscrire, de présenter un passe sanitaire et de respecter les gestes barrières. Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L' Agenda



AIDE AUX AIDANTS

Dans le cadre du programme d'aide aux aidants, vous pouvez bénéficier d'entretiens individuels avec une psychologue, et/ou des travailleurs sociaux.

Sur rendez-vous avec Mme BOILS Françoise, Mme PERILLOU Pascale et Mme SARDET Emilie

RDV au : 04 68 11 35 40

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



ESPACE DE RENCONTRE ART THERAPIE pour les aidants

Emilie SARDET, psychologue

Le vendredi 10 décembre et 14 Janvier de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les ateliers animés par France Alzheimer Aude



ATELIERS YOGA/RELAXATION

Ludovic BERKENHEIER, professeur de yoga

Les mercredis 1^{er}, 8 et 15 décembre et 5, 12, 19, et 26 janvier de 14h30 à 15h30

Lieu : 6 impasse du Pic de Bugarach - Carcassonne



ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Evelyne BELZUNCES, bénévole

Le lundi 6 décembre : 2 créneaux de 13h30 à 15h15 et de 15h15 à 17h

Le mercredi 15 décembre : de 10h à 12h

Le lundi 17 janvier et 31 janvier: 3 créneaux de 1h15 : de 10h à 11h45, de 13h30 - 15h15 et de 15h15 à 17h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



MEDIATION ARTISTIQUE

Laure NGHIEM, psychologue

Et Marie-Paule LABITTE, bénévole

Le mercredi 15 décembre et le 16 janvier de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



REUNION DE SUIVI

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le jeudi 27 janvier de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais



GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le jeudi 9 décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais





Atelier animé par l'association France AVC



GRUPE DE PAROLE

Tess MARTIN, Présidente

Le jeudi 2 décembre et le jeudi 6 janvier de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Inscription obligatoire au 06-47-99-96-58



Les après-midi détente de l'association « ALZHEIMER un autre regard »



HERMINIS

Les mardis 7 décembre et le 11 et 25 janvier de 14h à 17h

Référente: Anne-Marie BERNIS 06 58 70 44 93



RUSTIQUES

Les jeudis 2 et 16 décembre et le 6 et 20 janvier de 14h à 17h.

Référente: Anne PINILLA 06 09 57 64 80



ROUFFIAC D'AUDE

Les lundis 6 décembre et le 10 et 24 janvier de 14h à 17h

Référente: Chantal GOUTAY 06 23 86 65 06



CUXAC-CABARDES

Référente: Cécile LABESCAT 06 11 75 46 55



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, une véritable boîte à outils qui comprend une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois.

Le site 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 fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur 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).



TOUTE L'EQUIPE DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE VOUS SOUHAITE DE BONNES ET JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE !!

