

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département Lauragais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Pour ceux qui souhaiteraient recevoir la lettre d'information par e-mail, nous vous remercions de nous l'indiquer en le demandant à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr

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.

BELPECH

AGIR POUR MA SANTE !

LUNDI 11 MARS / 10H à 12H

« Prévenir le risque de chute : identifier et Agir »

CONFERENCE / MA VIE

Les VENDREDIS 22/03 au 28/06 / 14H à 15H30

14 SEANCES ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / MA VIE

VENDREDI 31 MAI / 14H à 16H

1 SEANCE TEST ICOPE

Les JEUDIS 16 MAI, 6 JUIN & 27 JUIN / 9H30 à 11H30

3 SÉANCES NUTRITION / Marion Smith, Diététicienne

LUNDI 27 MAI / 9H30 à 11H30

« Ma Maison, Mon appartement, je reconnais les dangers »

1 SÉANCE HABITAT / Ergothérapeute Merci Julie

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

Lieu : Salle Multi-génération – 2 Rue du 8 mai 1945 - 11420 BELPECH

FENDEILLE

LA POTERIE POUR STIMULER LES CAPACITÉS COGNITIVES

Les JEUDIS 28 MARS, 04 AVRIL, 16 & 23 MAI / 14H30 à 16H30

4 SEANCES / CFPA du Lauragais

Des ateliers créatifs, d'initiation à la pratique de la poterie. Les séances permettront de réaliser des objets créatifs pour favoriser le bien-être, réduire le stress et l'anxiété. Les activités seront réalisées à partir d'une plaque d'argile qui sera le support des impressions, puis colorée. Plusieurs techniques seront abordées : celle du bol pincé, ainsi que la décoration avec des engobes et la technique du sgraffito.

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

Lieu : Salle des associations / Centre de loisirs Les Loustics Avenue du Parc – 11400 FENDEILLE

SAINT AMANS

ALLIER ÉCOLOGIE ET SOPHRO-NATURE POUR RESTER JEUNE D'ESPRIT ! LA SUITE

JEUDIS 7 & 21 MARS / 9H à 12H

2 SEANCES / Aurélie AZEMA - association NATURE EN JEUX & Céline BOYER GARAVEL - sophrologue

JEUDIS 14/03 & 28/03 / 9H à 14H

2 SEANCES / Aurélie AZEMA - association NATURE EN JEUX & Céline BOYER GARAVEL - sophrologue

Des ateliers pour utiliser ce qui nous entoure, des plantes et des arbres, pour soulager les petits maux du quotidien avec un auto-massage énergétique, des techniques de respiration et sophrologie, une balade pour mettre le corps en mouvement. Nouveauté : un repas partagé original à base de plantes sauvages, préparé par les participants et animatrices.

Inscription : Aurélie AZEMA au **07 68 42 10 29**

Lieu : Salle des Fêtes - 8 rue de la Mairie - 11270 SAINT AMANS

RIBOUISSE

SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

Les JEUDIS 07 & 21/03, 04 & 18/04, 02 & 16/05 / 14H à 16H

6 SÉANCES / Delphine Baral, praticienne certifiée en aromathérapie, réflexologie plantaire

Des séances pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

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

Lieu : Foyer Communal – place de l'Eglise – 11270 RIBOUISSE

SAINT MARTIN LANDE

SAVOIR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

Les MARDIS 05 & 19/03, 02, 16 & 30/04, 14/05 / 10H à 12H

6 SÉANCES / Delphine Baral, praticienne certifiée en aromathérapie, réflexologie plantaire

Des séances pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

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

Lieu : Salle Guillaume - Place du 19 mars – 11400 SAINT MARTIN LANDE

JEUDI 14 MARS ou JEUDI 28 MARS DE 9H30 À 11H30 :

GESTION ET CLASSEMENT DES PHOTOS DANS L'ORDINATEUR, MAIS SURTOUT DANS SON SMARTPHONE !

Savoir créer en amont ses albums sur le smartphone facilite grandement et fait gagner du temps que ce soit pour transférer ses photos sur l'ordinateur ou les sauvegarder sur clé USB par exemple ! Voyons cela de plus près ...

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

Pour toutes les questions autour de **l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome**, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

JEUDI 14 MARS et/ou JEUDI 28 MARS de 13H30 à 17H

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

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

ICOPE : @ VOUS DE JOUER !

ICOPE : DEPISTAGE SIMPLE ET RAPIDE DESTINE AUX JEUNES SENIORS POUR PREVENIR LES RISQUES LIES A L'AGE

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ICOPE (Integrated Care for Older People, d'après Icope en anglais, "Je fais face") est un programme **INÉDIT DE SANTÉ PUBLIQUE** qui permet d'expérimenter une nouvelle approche **préventive des soins**.

A partir de tests simples et ludiques, une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée en auto-évaluation ou par un professionnel (Infirmier, kiné, travailleur social...) avec l'appui d'outils numériques. Si une fragilité est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est mis en place. L'accompagnement proposé permet à la personne de s'impliquer activement dans le renforcement ou la préservation de ses capacités.

RDV au MARCHÉ - LUNDI 25 MARS entre 8H30 & 12H

Lieu : Stand devant l'office du tourisme – Place de la République – CASTELNAUDARY

LE PROGRAMME ICOPE FAIT SON MARCHÉ !

Un **professionnel de santé** de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Lauragais Audois sera présent pour vous aider à vous tester et maintenir votre autonomie – **dépistage gratuit**

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



AGENDA de la MEDIATHEQUE

ATELIER SEMIS : C'est presque le printemps ! Rendez-vous autour de la grainothèque avant d'aller aux Jardins du partage pour un atelier de semis de fleurs et légumes.

MERCREDI 20 MARS de 14h00 à 16h00

Lieu : Médiathèque Georges Canguilhem - 8 rue du Commandant Raynal 11400 CASTELNAUDARY



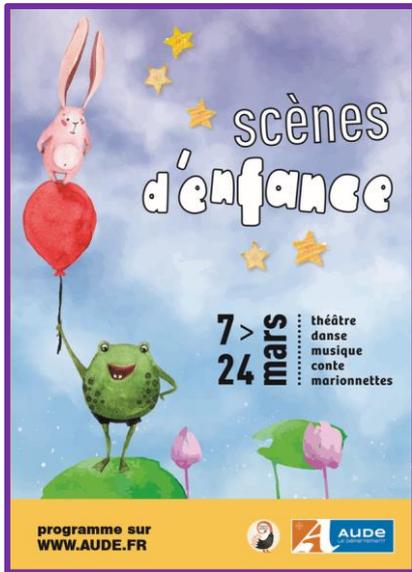
NOUVEAU : APRES-MIDI JEUX !

L'association **Génération Mouvement** en partenariat avec la commune de CASTELNAUDARY vous invite à partager à un moment de détente et de convivialité, au programme : **jeux de cartes et jeux de société !**

RDV les VENDREDIS 15, 22 & 29 MARS de 14H à 17H – Entrée libre et gratuite

Lieu : Salle "Sainte Catherine" et "le Périé" à Castelnaudary - Rue Benoîte GROULT - 11400 CASTELNAUDARY

Sensibiliser les plus jeunes au spectacle vivant, à sa richesse et à sa diversité : c'est la raison d'être de ce festival né en 2007 et organisé chaque année dans tout le département au mois de mars. Théâtre, marionnettes, musique, cirque, ciné-concert, danse, lecture... Chaque année en mars, durant une quinzaine de jours, le festival Scènes d'enfance s'invite sur les principales scènes et **dans les réseaux culturels audois, ainsi que dans les bibliothèques et médiathèques du département**, pour proposer au jeune public une quarantaine de spectacles.



La multiplicité des formes et des talents ont pour vocation de sensibiliser les jeunes Audois.es à la richesse et à la diversité du spectacle vivant. En privilégiant la dimension artistique, poétique et humoristique, **LE DÉPARTEMENT ET SES PARTENAIRES CULTURELS** entendent éveiller l'imagination et la créativité des plus jeunes afin qu'ils deviennent plus tard un public averti et en demande, favorisant ainsi la continuité et le développement du spectacle vivant dans le temps.

Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour s'initier à la culture, **grands parents c'est le moment de partager un moment ludique avec vos petits enfants ! Des RDV vous attendent sur le Lauragais !**

Le programme est disponible sur <https://www.aude.fr/scenes-denfance> ou à l'antenne du département 49 rue de Dunkerque 11400 CASTELNAUDARY

BIEN-VIVRE

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interactions sociales... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est pourtant un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.



L'isolement se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer.

Le **DÉPARTEMENT** s'engage auprès des personnes isolées en finançant **UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**. 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 pour reprendre confiance en vous. *Cet accompagnement sera assuré par **Elodie Hummel, psychologue**, qui remplace Meriyem Nouri.*

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

La **FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE FAMILLES RURALES DE L'AUDE** propose un séjour tout compris du 31/08 au 07/09/2024 ouvert à tous les seniors à **Miléade - LA GRANDE MOTTE**. Un séjour de 8 jours/7 nuits au plein tarif de 491€, 289€ avec l'aide de l'ANCV.

Venez découvrir le charme de la Camargue : les marais salants peuplés de flamants roses; les chevaux sauvages, les arènes gallo-romaines ... Logez au cœur d'une station vivante et réputée, à l'architecture étonnante au label « Patrimoine du XXe siècle ».

Renseignements auprès de la Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude au 04 68 71 49 78

CANCER COLORECTAL, LE DÉPISTAGE PEUT VOUS SAUVER LA VIE

Un cancer qui touche chaque année plus de 43 000 personnes, soit près de 120 cas diagnostiqués par jour. Un autre constat préoccupant s'ajoute à cette réalité : le taux de participation au dépistage du cancer colorectal n'est que de 33% environ. Pourtant, un dépistage réalisé à temps peut sauver des vies. 95% des cancers colorectaux surviennent après 50 ans. Détections suffisamment tôt, ils peuvent être guéris dans 9 cas sur 10.

Vous avez entre 50 et 74 ans, c'est **UN TEST SIMPLE RAPIDE ET INDOLORE** à faire chez vous. Il consiste en un auto-test immunologique qu'on peut trouver chez le médecin, un pharmacien agréé ou le demander directement sur le site internet monkit.dépistage-colorectal.fr. Ce test est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Une nouvelle fois, la ville de CASTELNAUDARY s'associe à « MARS BLEU » :

- ❑ **LUNDI 25 MARS à 8H30, rencontre avec l'association AVA - Stand – Marché**
- ❑ **SAMEDI 30 MARS à 9H, une marche de loisirs**, avec un guide conférencier de l'Office Intercommunal de Castelnaudary pour (re)découvrir moulin de Cugarel. L'arrivée est prévue à la Galerie Paul Sibra vers 11 heures, une diététicienne évoquera les bienfaits de l'alimentation dans le cadre de la prévention du cancer colorectal. Pour clôturer la matinée, pommes et jus de fruits seront proposés aux participants avec la possibilité de se restaurer sur place (Foodtruck). *Les inscriptions se feront à partir de 8H30 Capitainerie (grand bassin)*



FACILITEZ-VOUS LE QUOTIDIEN

Retrouver le certificat médical pour la pratique d'un sport, suivre le calendrier des vaccinations, stocker ses analyses médicales, retrouver ses documents de santé suite à une consultation à l'hôpital, recevoir un rappel sur la date d'un vaccin, envoyer une ordonnance à son pharmacien...

AVEC L'APPLICATION ET LE SITE « MON ESPACE SANTÉ », ne cherchez plus vos informations de santé et facilitez-vous la vie en profitant d'un espace numérique personnel et sécurisé pour gérer toutes vos données de santé.

Mon espace santé est un service public **numérique gratuit** qui donne la main à chaque citoyen pour gérer ses données de santé, il permet de stocker ses informations médicales et les partager avec les professionnels de santé qui vous soignent en respectant votre consentement. Il garantit la confidentialité et la protection des données de tous les usagers : les données seront hébergées par deux sociétés françaises disposant de l'agrément Hébergeur de données de santé (HDS).

Les rendez-vous médicaux peuvent être pris via des applications, la téléconsultation est une alternative lorsqu'il n'est pas nécessaire de se déplacer chez le médecin, un dispositif de télésurveillance peut permettre qu'une partie du suivi médical soit réalisé à distance.

- ✓ **Un dossier médical toujours accessible**
- ✓ **Une messagerie de santé sécurisée**

❑ **MERCREDI 6 MARS OU MARDI 19 MARS – 9H30 à 11H30**
ATELIER POUR TOUT COMPRENDRE !

Venez à la rencontre de Laurane Bousson, Coordinatrice Ambassadrice "Mon Espace Santé" pour une présentation de l'application, son utilité et pourquoi pas une activation de manière accompagnée de **votre** « espace Santé ».

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

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

Atelier Mon Espace Santé
Présentation & activation de compte



Mon Espace Santé ?
Un outil numérique fait par l'Etat et l'Assurance Maladie

- ✓ Carnet de santé numérique
- ✓ Gratuit
- ✓ Sécurisé

Informations pratiques:
pour comprendre les fonctionnalités et usages de votre espace santé :

Soit le 06 mars 2024 de 9h30 à 11h30
Soit le 19 mars 2024 de 9h30 à 11h30

Salle pastel 49 rue de Dunkerque
11400 CASTELNAUDARY

Inscription auprès de l'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.



Auprès 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 / Elodie Hummel, psychologue

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

GROUPE DE PAROLES / Elodie Hummel, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

☐ **MARDI 19 MARS de 14H30 à 16H30**

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



« LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS »

Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Forts du succès du dernier goûter récréatif, nous vous invitons à nouveau au sein de l'Espace Seniors pour **découvrir de nouveaux jeux, ou faire découvrir ceux que vous appréciez**, et partager un moment de détente dans la bonne humeur. Une pause ludique dans la bienveillance pour se changer les idées, rigoler, papoter... **Un goûter crêpes et gâteaux ponctuera notre après-midi.**

Venez nombreux, accueil chaleureux assuré !

☐ **JEUDI 7 MARS de 14H à 16H**

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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



Association FRANCE ALZHEIMER AUDE



EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS - AIDANT

Les 5, 6, 12, & 13 MARS / 14H

BILAN INITIAL sur RDV / Association France Aude Alzheimer

Les JEUDIS 14/03, 21/03, 28/03, 11/04, 18/04 & 25/04 / 14H30 à 16H30

6 ATELIERS / Association France Aude Alzheimer

VENDREDI 26/04 / 9H30 à 15H30

BILAN FINAL CONVIVIAL / Association France Aude Alzheimer

Accompagnement psycho-social adapté pour développer les habiletés, compétences ou capacités, pour retrouver l'estime de soi et agir sur son quotidien.

Animés par : Michèle Condouret & Marie-Paule Labitte

Inscription : Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Local France Alzheimer - Mairie Annexe - 19, rue Général Rollet - 11400 CASTELNAUDARY



FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

VENDREDIS 1, 8, 15 & 29 MARS / 9H à 11H45

VENDREDI 22 MARS / 14H à 16H45

5 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Module 1 – Connaître la maladie d'Alzheimer

Module 2 – Communiquer et comprendre

Module 3 – Accompagner au quotidien

Module 4 – S'informer sur les aides possibles

Module 5 – Être l'aidant familial

Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot

Inscription : Association FAA au 06 51 86 43 11

Lieu : Maison des Associations - 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus de renseignements, contactez l'équipe du Lauragais :

Michèle NICOT (Responsable Lauragais) au 06 83 12 96 18, Marie Paule LABITTE (Bénévole) au 06 89 04 37 46,

Michèle CONDOURET (Géronto-psychologue) au 06 51 86 43 11



MA BOUSSOLE AIDANTS PRÉSENTE SON NOUVEAU GUIDE PRATIQUE DU RÉPIT !

QU'EST-CE QUE LE RÉPIT ? QUELLES SOLUTIONS EXISTENT ? COMMENT LES METTRE EN PLACE ? QUELLES AIDES FINANCIÈRES ?

Recherche de solutions pour pallier la perte d'autonomie, réalisation des démarches administratives et appui aux gestes de la vie... Il existe une diversité de solutions de répit pouvant répondre aux besoins spécifiques du proche tout en permettant à l'aidant de se ressourcer.

Afin de faciliter le parcours des aidants, donner de la visibilité aux solutions et faire connaître leur diversité, leur fonctionnement et leurs conditions d'accès, le site multi-partenarial **MA BOUSSOLE AIDANTS** a élaboré ce **guide synthétique, simple et pédagogique**, pour apporter les clés de compréhension, des solutions pour prendre soin de soi, souffler quelque temps et ainsi favoriser un meilleur accompagnement de votre proche et préserver la relation. Car prendre du temps pour soi, souffler, se reposer... Sont des moments essentiels qui permettent de se préserver en tant qu'aidant, afin de limiter les risques d'épuisement et ainsi pouvoir accompagner un proche dans la durée.



Brochure disponible auprès de votre Espace Seniors Lauragais ou sur le lien :

https://maboussoleaidants.fr/assets/documents/Guide_Pratique_du_Repit-Ma_Boussole_Aidants_2023.pdf



DISPOSITIF « LIEN SOCIAL »



Ce **nouveau dispositif** de la loi de financement de la sécurité sociale de 2023, destiné aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), prévoit désormais **l'intégration d'heures de lien social** dans les plans d'aide.

Ces heures ont vocation à concourir à la prévention de la perte d'autonomie, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées, et à l'amélioration de l'attractivité des métiers. Conformément au décret d'application 2023-1431 du 30 décembre 2023, le nombre maximal d'heures de lien social est fixé **à 9 heures par mois et par bénéficiaire de l'APA**.

Ces heures sont financées par le dispositif de l'APA et les règles de participation financière habituelles y sont appliquées. Par contre, il sera possible de dépasser le plafond des enveloppes liées à la dépendance pour les prendre en charge.

Cette prestation doit tenir compte des besoins et des envies de la personne accompagnée, de ses habitudes de vie, de ses centres d'intérêt et de ses capacités. Ainsi, elle peut couvrir l'organisation d'activités individuelles ou collectives : temps de discussions, de jeux, d'activités musicales ou culturelles, de lectures, de partage de repas ou encore de promenades mais aussi accompagnement des personnes à partir de leur domicile pour la réalisation d'activités visant à maintenir ou à développer les liens sociaux et les temps de convivialité.



Ces temps et activités permettent le repérage des fragilités, de stimuler les capacités cognitives de la personne (rôle de veille de l'intervenant.e en cas de dégradation de l'état de la personne), dans une logique de prévention de la perte d'autonomie.

Depuis le 1er janvier 2024, ce dispositif est facultatif pour les personnes âgées, il sera proposé à l'occasion de toutes les nouvelles demandes ou révisions. Le nombre d'heures alloué dans ce cadre sera identifié sur la notification APA.

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