



# Lettre d'information

## DES ESPACES SENIORS DU DEPARTEMENT DE L'AUDE

### Actualité !

Madame, Monsieur,

Depuis le vendredi 30 octobre, les rassemblements ne sont plus autorisés, les ateliers de prévention seniors sont donc suspendus.

Cette édition spéciale de notre lettre d'information a pour objectif de vous fournir les informations utiles en cette 2<sup>ème</sup> période de confinement.

Nous restons à l'écoute de vos demandes individuelles et vous tiendrons informés de la reprise de nos activités collectives.

## Vous écouter, vous informer ...

**Les Espaces Seniors du Département** sont des guichets d'accueil spécialisés en gérontologie, publics et gratuits. Ils proposent un lieu d'écoute personnalisé en toute confidentialité :

- Pour vous accompagner dans vos démarches
- Pour vous renseigner sur les différents services du maintien à domicile, les structures d'accueil
- Pour vous orienter vers les différents organismes susceptibles de répondre à vos besoins ainsi que vers les professionnels et le secteur associatif
- Pour vous informer sur l'ensemble des actions de prévention de votre territoire

**Compte tenu du confinement sanitaire mais également du plan Vigipirate renforcé, nos modalités d'accueil ont évolué dès le lundi 2 novembre.**

**Afin de vous protéger au mieux, l'accueil dans nos locaux est limité. Dans le cas où votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par mail, un rendez-vous pourra vous être proposé. Vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment, décliner votre identité, utiliser le gel hydro alcoolique mis à votre disposition et porter un masque.**

**L'Espace Seniors du Département / Lauragais est joignable**  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
au 04.68.23.71.90 ou par mail : [eslauragais@aude.fr](mailto:eslauragais@aude.fr)

### En période de confinement, quels sont vos besoins ?

***Si vous cochez un « oui », contactez votre Espace Seniors afin qu'une solution puisse être étudiée.***

Se faire livrer les courses	OUI	NON
Être desservi par un portage de repas	OUI	NON
Prendre soin de soi et se soigner	OUI	NON
Organiser la vie quotidienne (poubelles, courriers, animal de compagnie, petit bricolage)	OUI	NON
Être soutenu par un service d'aide à domicile	OUI	NON
Être informé sur les dispositifs d'aide	OUI	NON
S'occuper, parler avec autrui, se cultiver	OUI	NON
Être écouté, être soutenu psychologiquement	OUI	NON
Être informé sur les gestes de prévention	OUI	NON

## BIEN-VIVRE

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

Depuis plusieurs mois, l'épidémie de COVID-19 a profondément bouleversé nos vies 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 barrière et les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

Grâce au financement de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un soutien psychologique 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 au 04 68 23 71 90



## PRATIQUE

### COVID-19 – ACTUALITES FEDERATION PARTICULIER EMPLOYEUR

Pourront s'approvisionner en masques dans les pharmacies d'officine, sous réserve de remplir certains critères, les assistants de vie employés chez un particulier employeur :

- de 70 ans et plus ou bénéficiaire de l'APA,
- en situation de handicap et bénéficiant de la PCH, l'ACTP, l'AAEH ou la MTP, ou titulaire de la carte invalidité 80% ou de la carte mobilité inclusion.

Ces salariés pourront s'approvisionner en masques pour une période de 5 semaines, à raison de 50 masques par salarié.

Pour pouvoir retirer gratuitement les masques, le salarié doit présenter à la pharmacie d'officine plusieurs documents :

- une copie du mail ou du courrier envoyé par le CESU,
- l'attestation du CESU (attachée au mail ou adressée avec le courrier : voir en PJ) qui est à imprimer, compléter et signer par le salarié et l'employeur ,
- sa pièce d'identité,
- un bulletin de salaire CESU récent,
- pour les bénéficiaires de la PCH, l'ACTP, l'AAEH ou la MTP, ou titulaire de la carte invalidité 80% ou de la carte mobilité inclusion, la notification de droits adressée au particulier employeur par l'autorité compétente.

Pour les assistants de vie intervenant auprès de particuliers employeurs via une structure mandataire, ils doivent :

- se rendre en pharmacie d'officine pour retirer les masques,
- présenter les justificatifs susmentionnés.

Plus d'informations sur le site <https://particulier-employeur.fr/coronavirus-faq/> mis à jour quotidiennement OU auprès de votre Espace Seniors

Toute l'équipe de l'Espace Seniors  
vous souhaite une belle journée et espère vous retrouver prochainement sur nos actions.  
Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

# Spécial Aidants !

C'est

## NOUVEAU

### MEDIATION POUR AIDANTS & AIDES

Vous vivez un désaccord, une situation conflictuelle, liée au handicap ou à la dépendance de l'un de vos proches. L'UDAF vous propose un espace de médiation familiale pour renouer le dialogue, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions : entrée en établissement, conflits de fratrie, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique...

Comment se déroule la médiation ?

Le médiateur familial, professionnel spécialisé et diplômé d'Etat, vous accompagne en toute confidentialité et impartialité dans la recherche de solutions adaptées.

Après un entretien gratuit d'information, ce service vous propose une médiation sous forme de séance individuelle, conjointe ou familiale.

Leur convention avec la CAF vous permet de bénéficier d'un tarif réglementé et évalué selon vos revenus.

Pour plus d'informations, contactez votre médiateur familial : Bruno de ROSE au 04 68 47 27 06 ou au 06 89 20 24 50, [mediation.aidants@udaf11.org](mailto:mediation.aidants@udaf11.org)

## RAPPEL

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

Le confinement, ses conséquences et la crise sanitaire qui se prolonge, contraignent les aidants à modifier leurs approches pour répondre aux enjeux de continuité de prise en charge des personnes malades, en situation de handicap et/ou de vulnérabilité.

Les proches aidants sont extrêmement sollicités, allant parfois jusqu'à l'épuisement.

Le département à travers la conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) poursuit son implication auprès des aidants familiaux, en proposant un soutien psychologique individualisé à la demande et au rythme de l'aidant.

Ses objectifs sont de prévenir l'épuisement psychologique et de permettre à l'aidant de s'exprimer, d'être guidé, de désamorcer certaines situations compliquées et de lutter contre l'isolement.

Cette aide est proposée sur rendez-vous par une psychologue soit au domicile de l'aidant, soit à l'Espace Seniors.

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

COVID-19

### FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES




**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

Coronavirus COVID-19

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

Plateforme téléphonique d'information :  
**0 800 130 000** (appel gratuit)

En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, au retour  
d'une zone touchée par le virus, composez le 15

