



Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

Actualité !

Madame, Monsieur,

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention vont pouvoir se réaliser sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- En distanciel par une Visio conférence, par téléphone selon les thématiques,
- En présentiel en accord avec les communes et les financeurs, le nombre de places sera déterminé en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité d'accueil de la salle,

Quelque soit l'atelier choisi, **une inscription est indispensable**. Vous trouverez ci-dessous les animations proposées.

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.



CASTELNAUDARY

Sa sexualité après 60 ans

LES MARDIS 16 & 30 MARS / 10H - 12H

2 SEANCES / Elodie HUMMEL

Animées par une psychologue, deux ateliers afin de parler de la sexualité après 60 ans. L'objectif est de discuter ensemble de ce qu'est la sexualité et de ce qui permet de la faire perdurer dans le temps. La sexualité est à tous les âges une composante du bien-être, alors prenons le temps d'en parler.

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

Lieu : Espace Seniors Lauragais – Salle Pastel – 49 Rue De Dunkerque – 11400 Castelnaudary

Toutes
les activités
sont
GRATUITES



HappyVisio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

COVID-19 – MAINTENIR UNE VIE ACTIVE ET DIVERSIFIEE

Bon nombre d'entre vous ont découvert le dispositif HappyVisio avec la lettre d'information de décembre, c'est un site qui vous permet de participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**.

Compte tenu de la période inédite traversée, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a décidé de financer le dispositif HappyVisio pour l'ensemble des seniors 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 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 au 01 76 28 40 84 ou sur contact@happyvisio.com.

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



BIEN-VIVRE

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

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes 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 barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

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

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.



PUGINIER

« MOOV UP » - ACCES EN VISIO CONFERENCE

VENDREDI 19 MARS - REUNION D INFORMATION / 15H-17H

ATELIERS / Association MA VIE & une diététicienne

- ✓ 12 séances APA en collectif (1h/semaine) soit en présentiel, soit en visio-conférence, pour travailler les fonctions d'équilibration, de coordination, de souplesse...
- ✓ Entraînement endurance cardio respiratoire personnalisé grâce à l'application METS'UP : 2 à 3 fois par semaine, séances de 15 minutes autoguidées en fonction des objectifs et disponibilités de chacun.
- ✓ 3 ateliers de 3h ou 6 ateliers d'1h30 en visio - l'alimentation générale (équilibre, groupes alimentaires...), les spécificités de l'alimentation des personnes retraitées (régimes liés à une pathologie, risques...), sur la connaissance des aliments, notamment ceux à privilégier lors de l'avancée en âge.

Inscription : MA VIE - Marion Lauze au 06 15 83 69 27

Lieu : Salle des Fêtes – Chemin Lalande – 11400 PUGINIER



LAURAGAIS

«BIEN VIEILLIR TOUT UN PROGRAMME» - ACCES EN VISIO CONFERENCE

LES MERCREDIS 10, 17, 24 & 31 MARS, 7, 14, 21, 28 AVRIL / 10H00 - 11H30

8 SEANCES / ARCOPRED

Vous avez 60 ans et plus... Vous souhaitez rester en forme ? Vous informer et faire un bilan sur votre santé ? Bien vieillir s'apprend. La prévention peut-être dynamique, ludique et amusante. Il n'y a pas une méthode pour bien vieillir mais un faisceau de bonnes pratiques et de bons comportements à adopter au quotidien.

Ce programme vous sera proposé en visio-conférence, il vous permettra de rencontrer à chaque semaine un nouveau professionnel de santé sur les thèmes suivants :

- Séance 1 : BIEN ETRE ET ESTIME DE SOI
- Séance 2 : L'ALIMENTATION A DECOUVERT
- Séance 3 : TRAVAILLER SA MEMOIRE A COURT TERME
- Séance 4 : TRAVAILLER SA MEMOIRE A LONG TERME
- Séance 5 : PRENDRE SOIN DE SON COEUR
- Séance 6 : PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
- Séance 7 : HABITAT SECURISE ET GESTES DE PREMIERS SECOURS
- Séance 8 : UN SOMMEIL DE REVE

Toutes ces séances fonctionnent en synergie et balayent l'ensemble des risques et fragilités pour être formé, averti et prêt à prendre soin de soi. Vous pourrez communiquer en direct avec le professionnel et lui poser vos questions.

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04.68.23.71.90 – L'association ARCOPRED vous accompagnera pour faciliter votre participation en vous guidant dans la procédure de connexion et tout au long des diverses séances.

Spécial Aidants !

Actualité !

Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, des dispositifs spécifiques sont là pour vous accompagner. Les rencontres proposées sont organisées dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur : port du masque, distanciation, gel hydro alcoolique.



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

Les VENDREDIS 12 & 26 FÉVRIER, 12 & 26 MARS, 9 AVRIL, 7 MAI, 4 JUIN, 9 JUILLET / 14H30-16H30

8 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 vous pouvez contacter votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90



Association FRANCE AUDE ALZHEIMER

Michèle NICOT

Responsable Lauragais

06 83 12 96 18

Permanence d'accueil
au Centre Hospitalier
Sur RDV, le mardi après midi

Marie Paule LABITTE

Bénévole

06 89 04 37 46

Danielle ALIBEU

Bénévole

04.68.60.02.38

Nicolas CHAPLAIN

Psychologue Clinicien

Michèle CONDOURET

Géronto-psychologue

06 51 86 43 11



ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDÉS

Les LUNDIS du 8 FÉVRIER au 14 JUIN / 14h30 à 16H30

8 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Un moment de détente pour souffler, mieux faire face au stress et se reposer

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

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



EDUCATION THERAPEUTIQUE AIDÉS avec

l'accompagnement de l'AIDANT

Les VENDREDIS du 26 MARS au 30 AVRIL / 9H30 à 11H30

6 ATELIERS / 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

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

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



FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX

Les JEUDIS du 11 MARS AU 6 MAI / 14h à 16h30

5 MODULES / Association France Aude Alzheimer

Connaître la maladie d'Alzheimer, les aides, Accompagner, Communiquer et comprendre la personne, Etre l'aidant familial

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

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

GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS FAMILIAUX

Les SAMEDIS 27 FÉVRIER - 27 MARS - 24 AVRIL - 22 MAI - 19 JUIN / 9H30 à 11H30

5 RENCONTRES / Association France Aude Alzheimer

Un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

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



STIMULATION COGNITIVE AIDANTS – AIDÉS

MARDI 26 JANVIER 10h à 12h, MERCREDI 3 FÉVRIER de 9 h à 11h

Les LUNDI 15 MARS, JEUDI 8 AVRIL, LUNDIS 17 MAI, 21 JUIN / 10h à 12h

6 SEANCES / Association France Aude Alzheimer

Ateliers mobilisant les capacités cognitives, pour maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi, exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses.

Inscription: Association FAA au 06 51 86 43 11

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

Spécial VACCINATION !



Centre de Vaccination LAURAGAIS

La phase 2 de la vaccination contre la Covid-19 a débuté le 18/01/2021, elle concerne les personnes de plus de 75 ans, les personnes vulnérables très à risque face au COVID-19 et les professionnels de santé de plus de 50 ans ou avec une comorbidité.

Pour information à ce jour, un millier de vaccinations vont avoir lieu dans les 28 prochains jours. De nouveaux créneaux seront ouverts prochainement. La vaccination n'est possible que **sur rendez-vous uniquement**.

Le centre de vaccination est situé au Centre Hospitalier, 19 avenue Monseigneur de Langle à Castelnaudary.

Pour vous inscrire : soit par téléphone au 04.11.69.08.93 ou au 0 809 54 19 19 (de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h), soit sur internet au <http://www.ch-castelnaudary.fr/> ou <https://www.doctolib.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. Si vous n'êtes pas en mesure de vous rendre dans un centre, la vaccination pourra être envisagée dans un second temps par une équipe mobile de professionnels de santé, lorsque la formule du vaccin permettra son transport.

Autres Centres de Vaccination - Département AUDE

- ✓ Centre de vaccination - CH Carcassonne - 60 Chemin de la Madeleine, 11000 CARCASSONNE
- ✓ Centre de vaccination - Maison Médicale de garde de Carcassonne - 1 Avenue des Berges de l'Aude, 11000 CARCASSONNE
- ✓ Centre de vaccination - MSP ASCLEPIOS – CAZILHAC - 1 Rue de la Mairie, 11570 CAZILHAC
- ✓ Centre de vaccination - Maison médicale de garde de Lézignan Corbières - 15 Boulevard Pasteur, 11200 LEZIGNAN-CORBIERES
- ✓ Centre de vaccination de la Moyenne et Haute vallée de l'Aude - 9 Allée des Marronniers, 11300 LIMOUX
- ✓ Centre de vaccination - CH Narbonne - Boulevard Dr Lacroix, 11100 NARBONNE
- ✓ Centre de vaccination - Polyclinique Le Languedoc - 12 Avenue de la Côte des Roses, 11100 NARBONNE

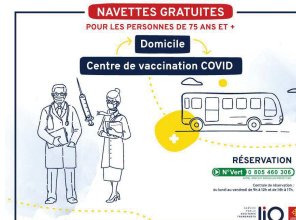
Quelque soit le lieu, sur inscription au 08 09 54 19 19, <https://www.doctolib.fr/>



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