

Actualité !

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Carcassonnais 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.

Une nouvelle année, de nouveaux projets, de nouvelles actualités, toute l'équipe de l'Espace Seniors vous présente ses meilleurs vœux !

L'agenda

Moisenior de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie – CFPPA de l'Aude

OPERATION TRANQUILITE SENIORS

« Les seniors face aux arnaques »

Dans le cadre de la convention « **Opération Tranquillité seniors** » liant la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude, des réunions d'information et de sensibilisation animées par la Gendarmerie Nationale en partenariat avec les communes sont proposées aux seniors.

Vous êtes âgé(e)s de plus de 60 ans, vous pouvez être davantage exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant les conseils simples qui vous seront prodigués à l'occasion de cette réunion.

Une démonstration par Nicolas QUETGLAS, moniteur/instructeur d'arts martiaux spécialisés en krav maga et karaté défense au sein de la FFKDA (Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées) viendra compléter cette intervention et vous permettra d'appréhender les méthodes de défense. Un atelier de prévention adapté aux seniors sera proposé sur la commune à compter du 1^{er} février.

MOUSSOULENS

Réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale

« Les seniors face aux arnaques »

Lundi 15 janvier à 14h – accueil 13h30

Renseignements au 04 68 11 35 40

ou auprès de la Mairie 04 68 24 92 46

Lieu: Salle Emilien Combes –Place du Calcadis

« Atelier découverte et initiation au KRAV MAGA »

NICOLAS QUETGLAS vous propose : « 24 séances d'exercices et de mises en situation vous permettant de connaître les méthodes de défense et de vous aider à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie. »

Les lundis après-midi et jeudis matin du 1^{er} février au 25 avril

Inscription : 06 86 78 98 27

Lieu : Salle Emilien Combes –Place du Calcadis

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

TREBES

Réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale

« Les seniors face aux arnaques »

Vendredi 19 Janvier à 14h – accueil 13h30

Renseignements au 04 68 11 35 40

ou auprès du CCAS au 04 68 78 66 87

Lieu: Maison des Associations et des Familles – 1 avenue Pierre Curie

« Atelier découverte et initiation au KRAV MAGA »

NICOLAS QUETGLAS vous propose : « 24 séances d'exercices et de mises en situation vous permettant de connaître les méthodes de défense et de vous aider à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie. »

Les lundis matin et jeudis après-midi du 1^{er} février au 25 avril

Inscription: 06 86 78 98 27

Lieu : A déterminer



CARCASSONNE

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

Sur inscription le vendredi matin de 9h30 -12h

Vendredi 12 Janvier

Matin: Initiation à l'informatique: découverte de l'ordinateur, du clavier et de la souris: apprendre les tâches élémentaires, appréhender son clavier, ...

Après-midi: Rendez-vous individuel sur inscription

Vendredi 26 Janvier

Matin: Initiation à l'informatique partie 2: comprendre et organiser les icônes, la corbeille et son utilisation, la barre des tâches, le menu Démarrer, ...

Après-midi: Rendez-vous individuel sur inscription

Inscription obligatoire : 04 68 11 35 40

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



CARCASSONNE

« Les Relais Assistants de Vie: RAVie »

VOUS êtes un(e) Assistant(e) de Vie vous pouvez participer au relais Assistants de vie! Basé sur l'échange et le partage d'expériences entre assistants de vie, un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante composée de 5 séances de 3 heures chacune.

Les mardis de 14h à 17h

Janvier: 9,16,23 et 30

Février: 6

Inscription obligatoire : Organisme de formation:

Mme SEGRIA Véronique: 06 08 60 93 08

Lieu : ESPACE SENIORS Carcassonne



Lutter contre l'isolement des seniors dans l'Aude !



Le Département s'engage auprès des personnes âgées isolées à travers le déploiement d'outils de repérage des situations d'isolement : deux dispositifs complémentaires qui ont pour objectif d'accueillir les demandes concernant les personnes de 60 ans et plus et **de les accompagner lorsqu'ils font face à une situation d'isolement.**

Trouvez des ressources pour faire face à une situation d'isolement

Les **Espaces seniors** ont mis en place la **fiche de repérage des personnes de 60 ans et plus isolées.** En format papier, elle peut être renseignée/transmise à l'Espace Seniors le plus proche. **Ogenie.fr est un canal de signalement complémentaire.** Destiné aux seniors, **aux aidants et intervenants auprès de seniors, ce site internet permet de remplir un court formulaire qui sera transmis à des interlocuteurs de l'Espace Seniors.**

Dans les 2 cas l'Espace Seniors prendra contact par téléphone avec les personnes âgées pour convenir de la prise en charge la plus adaptée.

Des outils adaptés à toutes et tous

Ces deux outils du Département ont été pensés pour être **facilement accessibles à toutes et tous.**

La fiche de repérage est ainsi disponible en format papier au sein des différents Espaces Seniors du territoire, tandis que le site Ogenie est accessible à distance pour les personnes qui préféreront utiliser la version numérique. <https://ogénie.fr/>

Webinaire : session de présentation des outils de détection des situations d'isolement du Département

Soit le Mardi 23 janvier 2024 entre 9h et 10h

Soit le Jeudi 8 février 2024 entre 14h et 15h

Pour y participer, nous vous invitons à vous inscrire en suivant ce lien :

<https://forms.office.com/e/CGvNN8G8e3> (un lien de visioconférence vous sera envoyé suite à votre inscription)



ICOPE: J'ai 60 ans et + je reste acteur de ma santé



ICOPE s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile. A partir de tests simples et ludiques une évaluation des six 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.

CARCASSONNE

CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Bassin Carcassonnais

Mardi 30 janvier de 9H30 à 12H – Durée : 30 minutes

Une infirmière de la CPTS vous propose un rendez-vous de 30 minutes pour venir tester vos fonctions essentielles et passer le test ICOPE gratuit et confidentiel avec un professionnel de santé.

Inscription: 04 68 11 35 40

Lieu: Espace Seniors du Carcassonnais



CARCASSONNE



Initiation à l'ordinateur Initiation à la tablette

FAMILLES RURALES vous propose deux programmes:

Initiation à l'ordinateur du 9 février au 12 Avril sur 10 séances de 2h - 10h à 12h, autour des connaissances et savoirs de bases, Internet, réseaux sociaux, les sites dédiés aux seniors...

Initiation à la tablette du 9 Février au 29 mars sur 8 séances de 2h - 14h à 16h autour de l'utilisation de la tablette, la navigation sur Internet, la protection des données.

Inscriptions: auprès de Familles Rurales au 04 68 71 49 78 ou par mail à famillesruralesfd11@hotmail.fr

Lieu: Maison de la Famille du Carcassonnais, 195 rue pierre Latécoère

VAL DE DAGNE- PRADELLE en Val

MSA SERVICES vous propose 8 séances de 3 heures de perfectionnement à l'informatique

Les Jeudis de 14h à 17h

Janvier: 11, 18, 25

Février: 01, 08, 15, 22 et 29

Inscriptions: 04 68 24 04 99

Lieu: Salle du Conseil- Mairie de Pradelles en val – 50 avenue des corbières



TELECONSULTATIONS ASSISTEES ET AUGMENTEES



La CPTS du Bassin Carcassonnais et OMEDYS s'associent pour permettre à tous les patients sans médecin traitant, ou rencontrant des difficultés d'accès aux soins, d'avoir une réponse médicale de proximité, grâce aux téléconsultations assistées et augmentées

POUR QUI ?

Les patients n'ayant plus de médecin traitant, ou dans l'impossibilité de le contacter dans un délai adapté,

PAR QUI ?

Un médecin du territoire vous prendra en charge et un professionnel de santé (infirmier, pharmacien,...) vous accompagnera durant toute la consultation.

COMMENT ?

Grâce à du matériel spécifiquement dédié à la pratique de la télémédecine, tel que stéthoscopes ou otoscopes connectés, et des outils de visio sécurisés et validés au niveau réglementaire.

OU ?

Dans un lieu dédié aux soins inclus dans le projet (cabinet infirmier, pharmacie, maison de santé pluriprofessionnelle...) à proximité de chez vous.

Critères d'exclusion:

- Enfants de moins de 3 ans
- Patient non communicant (non accompagné)
- Douleurs abdominales ou céphalée brutale inhabituelles
- Nécessité de geste technique (suture, plâtre,...)
- Signes cliniques graves nécessitant une prise en charge en urgence



Les engagements:

- Une réponse médicale de proximité, organisée autour d'un cabinet médical dédié à la télémédecine, et positionné sur Carcassonne
- Le respect strict de la place du médecin traitant et du parcours de soin coordonné
- Le suivi des patients en amont et en aval de la téléconsultation, via des protocoles de coordination élaborés par la CPTS
- Un cabinet libéral intégrant des médecins du territoire conventionnés en secteur 1, pratiquant le tiers payant intégral

Pour prendre rendez-vous, contactez le: **09 78 81 00 38**

www.omedys.fr

contact@omedys.fr

Spécial Aidants !

Actualité !

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS

ZONE GERONTOLOGIQUE DU PAYS CARCASSONNAIS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Carcassonnais

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au **04 68 11 35 40** ou par courriel à **escarcassonnais@aude.fr**

AIDE AUX AIDANTS

Accompagnement administratif sur rendez-vous

RDV au : **04 68 11 35 40**

Lieu : Espace Seniors du Carcassonnais

L'Agenda

FRANCE ALZHEIMER AUDE: pour les malades Alzheimer et maladies apparentées

MEDIATION ARTISTIQUE pour les aidés

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les mercredis 24/01 et 28/02 de 14h30 à 16h30

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les jeudis 11/01 et 08/02 de 14h30 à 16h30

Perrine SAUMITOU, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Le lundi 22/01 et 29/02 de 14h30 de 16h30

ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les lundis 8/01 et Lundi 5,19/02

de 14h45 à 16h15

Lieu : Salle du petit foyer - Villemoustaussou

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Evelyne BELZUNCES, Présidente

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Perrine SAUMITOU, psychologue

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les lundis 15 et 29/01 et 26/02 de 10 h 30 à 12 h

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 4

Les lundis 15 et 29/01 et 26/02 de 9 h à 10 h 30

Intervenante *Perrine SAUMITOU*

Groupe 2

Les lundis 15 et 29/01 et 26/02 de 13 h 30 à 15 h 15

Groupe 3

Les lundis 15 et 29/01 et 26/02 de 15 h 15 à 17 h

Intervenant *Nicolas CHAPLAIN*



« ALZHEIMER un autre regard »

Des groupes de parole sont désormais mis en œuvre par l'association sur le territoire, prenez contact avec vos référents pour vous y inscrire.

Les après-midis détente

HERMINIS Lieu: Le Foyer du Hameau
Le mardi après-midi 14h-17h
Anne-Marie BERNIS **06 58 70 44 93**
Michèle PONCET: **06 65 16 87 47**

PEYRIAC-MINERVOIS
Lieu: Foyer Rambeau
Le mardi après-midi 14h-17h
Marie HOUSSIN: **06 86 88 61 24**
Mariane TAILLANDIER: **06 78 03 55 46**

CARCASSONNE

CAFE des AIDANTS animé par Elisabeth BRAWER, l'association Alzheimer un autre regard vous propose un atelier de méditation pleine conscience pour les aidants

Inscriptions: 06 84 19 10 76

Lieu: Jardin de l'Arcadie

RUSTIQUES

Lieu: La Maison du Parc - Le jeudi après-midi 14h-17h

Christine VIAL: **06 17 23 91 52**

Marie-Eliane GIOT: **07 85 34 08 89**

Maryvonne ALLAYS: **06 15 15 17 83**

CUXAC-CABARDES

Lieu: Foyer près de la mairie - Le mardi après-midi 14h-17h

Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**

Sylvette PICHARDO: **06 43 62 09 11**

RETOUR SUR LA JNA: Journée Nationale des Aidants

« Numéro spécial du magazine des Aidants de l'Aude et d'Ailleurs à l'occasion de la Journée nationale des aidants familiaux. Le SIAFF de l'Aude a organisé à cette occasion une journée exceptionnelle le 6 octobre 2023. Bien sûr nous y étions pour réaliser ce reportage. Ce numéro spécial revient sur les temps forts de cette journée »

Les membres du SIAFF de l'Aude avaient donné rendez-vous aux Aidants, aux Aidés et aux professionnels à la Fabrique des arts à Carcassonne. Une après-midi de répit pour certains avec au programme la pièce de théâtre « Je suis l'Autre » par la compagnie ERGATICA. (Auteur : Hugues Vaulerin. Acteurs : Yvonnick Berland et Claudine Lacrouz). Le thème : les enjeux de la relation Aidant/ Aidé. Une pièce très touchante mais qui a su aborder le sujet sans tabou et avec beaucoup d'humour. Nous avons sélectionné pour vous quelques riches extraits du débat qui a suivi (cf QR code ci-dessous).

À l'issue de la pièce, le public a pu déambuler dans le village des aidants pour rencontrer les associations, les institutions, poser des questions, recueillir de l'information ou trouver des solutions personnelles. Certains ont prolongé l'expérience à l'atelier café des aidants, une expérience originale proposée par la Clinique La Vernède | Inicea. Une radio éphémère « Parole aux aidants » a permis de réaliser un podcast que vous pouvez écouter ici et partager (cf QR code ci-dessous).

LE MAG DES AIDANTS DE L'AUDE ET D'AILLEURS MAG #4

CE MAG SPÉCIAL EST CONSACRÉ À LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS FAMILIAUX 2023

LE MAG DES AIDANTS DE L'AUDE ET D'AILLEURS EST UN WEBMÉDIA SOCIAL PROPOSÉ PAR LE COLLECTIF AUDIOIS D'INFORMATION ET DE SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX ET AUX FAMILLES



AIDÉS AIDANTS AIDONS !

IL SUFFIT DE PRENDRE CE QR CODE EN PHOTO AVEC VOTRE SMARTPHONE POUR VISIONNER VOTRE MAGAZINE

PROCHAIN NUMÉRO#5 : « COMMENT VIT-ON LA SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE D'UNE SŒUR OU D'UN FRÈRE ? »



SPÉCIAL JNA 2023 JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS FAMILIAUX

LA RADIO ÉPHÉMÈRE PAROLES AIDANTS/AIDÉS



Le SIAFF de l'Aude, à l'occasion de la Journée nationale des aidants familiaux organisée le 6 octobre 2023 à la Fabrique des Arts à Carcassonne, a proposé une radio éphémère « Paroles aidants/aidés ». Cette radio animée par Philippe Kern - journaliste, créateur d'événements participatifs - a permis de capter les témoignages précieux des personnes aidées et aidantes. Vous pouvez écouter ici ces témoignages et les partager généreusement sur vos réseaux sociaux.

« PAROLES AIDANTS/AIDÉS » EST UN NOUVEAU WEBMÉDIA SOCIAL PROPOSÉ PAR LE COLLECTIF AUDIOIS D'INFORMATION ET DE SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX ET AUX FAMILLES



AIDÉS AIDANTS AIDONS !

IL SUFFIT DE PRENDRE CE QR CODE EN PHOTO AVEC VOTRE SMARTPHONE POUR ÉCOUTER VOTRE WEB RADIO



Le Mag des aidants de l'Aude et d'ailleurs est un webmédia social proposé par le collectif audiois d'information et de soutien aux aidants familiaux et aux familles

