Mai-Juin-Juillet 2022– N°2

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CARCASSONNE

Actualité !

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l'Espace seniors Carcassonnais reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches.

L'agenda

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION MOISENIOR DE LA CFPPA

BERRIAC

Ma santé au menu !

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE *vous propose un stage de 2 jours pour bénéficier d'ateliers sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique.*

Le 16 et 17 juin de 9h30 à 16h30

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Salle polyvalente – 7 av des Platanes

Toutes les activités sont GRATUITES

CAZILHAC

Coup de pouce connexion

MSA SERVICES GRAND SUD *vous propose un atelier informatique de 8 séances de 3h pour être autonome sur un ordinateur et surfer sur internet.*

Les mardis matin de 9h à 12h

Les 10,17,24,31/05 et le 7,14,21,28/06

Inscription : Mairie au 04 68 79 60 23

Lieu : Salle du Conseil Municipal- Mairie

FLOURE

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE *vous propose un cycle de huit ateliers alliant bien-être, santé par les plantes et lien social.*

Les vendredis matin de 10h à 12h

Le 13,20 mai et le 3,10,17,24 juin , le 1er et 8 juillet

Inscription : 05 31 48 11 55

Lieu : Salle du conseil municipal – 2 bis place jean molinier

LAVALETTE

Coup de pouce connexion

MSA SERVICES GRAND SUD *vous propose des séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.*

Les mercredis matin de 9h à 12h

Le 11, 18,25 mai, le 1er, 8, 15, 22, et 29 juin

Inscription : Mairie au 04 68 26 81 17

Lieu : Foyer rue de l'église –Parking des écoles

LA REDORTE

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

LA FACON *vous propose un atelier rencontre et une représentation*

JEUDI 9 JUIN 2022

Journée en 2 temps –

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

Inscription : En Mairie au 04 68 27 80 80

Lieu : Foyer municipal -4 av jean jaurès

MONTOLIEU

Aménager son logement: un grand plus pour bien vieillir

SOLIHA MEDITERRANEE *vous propose cinq séances pour adapter son environnement par le biais de conseils et astuces afin de sécuriser son logement, l'occasion de découvrir les différentes aides qui peuvent être sollicitées.*

Les mardis après-midi de 15h à 17h

Le 31 mai, 7,14,21 et 28 juin

Inscription : Mairie au 04 68 24 84 03

Lieu : Salle Jean GUEHENNO – 5 pl des tilleuls

PEYRIAC-MINERVOIS

Renforcer son système immunitaire

BRAIN UP *vous propose deux séances d'atelier pour se protéger, prévenir les maladies et agir au quotidien*

Les mercredis après-midi de 14h à 16h

Le 8 juin et le 15 juin

Inscription : Mairie au 04 68 78 11 30

Lieu : Salle du Conseil – 22 rue Jean Jaures- Mairie

SAINT DENIS

Coup de pouce connexion

MSA SERVICES GRAND SUD *vous propose des séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.*

Les mercredis après-midi de 14h à 17h

Le 11, 18,25 mai, le 1er, 8, 15, 22, et 29 juin

Inscription : Mairie au 04 68 26 40 64

Lieu : Salle Commune – 13 rte de saissac

VENTENAC CABARDES

Atelier d'écriture « le sel de la vie »

PERRINE SAUMITOU *vous propose huit séances d'écriture autour de l'expression écrite au travers divers sujets sollicitant sa mémoire.*

Les mardis après-midi de 14h à 16h

Le 3,10,17,24 et 31 mai et le 7,14 et 21 juin

Inscription : Perrine Saumitou au 06 07 91 95 04

Lieu : Ancien foyer municipal – 12 av du cabardes

VILLALBE

Coup de pouce connexion

MSA SERVICES GRAND SUD *vous propose huit séances d'initiation à l'informatique pour apprendre à utiliser un ordinateur et à surfer sur internet.*

Les mardis après-midi de 14h à 17h

Le 26 avril, les 3,10,17,24 et 31 Mai et les 7 et le 14 juin

Inscription : MR LAVAL au 06 77 03 65 28 ou MSA SERVICES au 04 68 11 77 33

Lieu :Foyer J.RICARD - Petite côte du foyer

VILLEFLOURE

Sommeil et sophrologie

BRAIN UP *vous propose cinq séances pour mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer et découvrir la sophrologie*

Les mardis matin de 10h à 12h

Le 10,17,24,31 mai et le 7 juin

Inscription : Mairie au 04 68 69 40 65 ou Prestataire au 07 67 22 56 89

Lieu : Salle communale – 1 rte du mas des cours

espace seniors

AUDE Le Département

« JOURNEE INTERNATIONALE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGEES»

JEUDI 16 JUIN 13H30- 17H30

ALMA FRANCE

ALLÔ MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES ET/OU HANDICAPÉES

Théâtre Forum, : FAUT-IL MOTS DIRE ?

Si on n'y prend garde chacun peut, à un moment ou l'autre, devenir maltraitant

Deux spectacles présentés par la Cie Mises en Scène

situation de maltraitance à domicile

Jeanne est auxiliaire de vie chez Thérèse , hémiplégique.

Elle ne sait comment réagir face au comportement maltraitant du frère de cette dernière.

situation de maltraitance en institution.

André hospitalisé en soins de longue durée suite à un AVC, troubles mnésiques, est en fauteuil roulant.

Corinne aide-soignante surchargée de travail lui impose des soins.

Marie sa collègue n'est pas toujours d'accord avec Corinne

16h30 ou 16h 45 : Gouter

Salle Gaston Defferre à l'Hôtel du Département , Allée Raymond Courrière à CARCASSONNE

Pour tous renseignements s'adresser au service action sociale PA-PH le n° de tél : 04 68 11 69 67 ou 04 68 11 69 68

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude, présidée par le Département, propose chaque année de nombreuses actions en direction des seniors, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR**. Sur 2022, parmi les nouvelles actions retenues, elle va financer un partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD** pour mettre à disposition un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces Seniors de l'Aude. Celui-ci proposera des ateliers numériques gratuits sur **TABLETTE TACTILE** **munie d'une interface simple et facile à apprivoiser** sur l'ensemble du territoire à partir du mois de MARS.

Ces ateliers ont pour objectifs de :

- ✔ Découvrir l'usage de base du smartphone, de la tablette ou d'un ordinateur portable
- ✔ Pouvoir réaliser *seul·e les démarches de la vie courante : Création d'un mot de passe sécurisé, d'une adresse mail et des espaces personnels, Démarches en ligne via France Connect (Retraite, CESU, Impôts, …etc.)*
- ✔ *Utiliser Windows, Reconnaître un site sécurisé, Gérer, protéger et récupérer des dossiers*
- ✔ Communiquer par message électronique ou via les réseaux sociaux
- ✔ Savoir utiliser les principaux sites ou applications de la vie quotidienne, de mobilité et de services en ligne.

UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL pourra vous être proposé pour être accompagné et être sécurisé dans vos démarches. *Des tablettes seront mises à disposition, vous pouvez apporter votre matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable).*

- ❑ **VENDREDIS : 20 mai, 10, 24 juin et le 10 juillet**
- ❑ **Ateliers individuels d'1 demi-heure à 1 heure,**
- ❑ **Dans les locaux de l'Espace seniors Carcassonne– 18 Rue du Moulin de la Seigne– 11 000 CARCASSONNE**
- ❑ **Sur inscription auprès de l'Espace seniors au 04 68 11 35 40**

MON ESPACE SANTÉ

Mis à disposition par l'Assurance Maladie, MON ESPACE SANTÉ est un service numérique personnel et sécurisé qui permet à chaque usager de conserver ses données de santé et d'échanger avec les professionnels de santé de manière fluide et confidentielle. Mon Espace Santé vous permet d'être pleinement acteur de votre santé et maître de vos données de santé.

Mon Espace Santé vous permet d'avoir accès à :

• Votre **DOSSIER MÉDICAL** : il permet de stocker et partager vos documents de santé en toute sécurité : ordonnances, traitements, résultats d'examens, compte-rendu d'hospitalisation, etc. Un profil médical vous permet d'ajouter des informations telles que vos antécédents médicaux, vos allergies ou encore vos directives anticipées. Vous gérez vous-même les droits d'accès à vos données et documents.

• Une **MESSAGERIE SÉCURISÉE DE SANTÉ** pour échanger avec les différents professionnels de santé impliqués dans votre parcours de soin, en toute confidentialité.

Courant 2022, deux autres fonctionnalités seront proposées :

• Un **AGENDA SANTÉ** pour gérer vos rendez-vous médicaux, rappels et dates d'examens clés

• Un **CATALOGUE D'APPLICATIONS** référencées par l'Etat, répondant à des critères bien précis : contenu en rapport avec la santé, le bien-être ou le maintien de l'autonomie, traitement des données, conformité juridique et éthique.

Mon Espace Santé, c'est vous, citoyens, qui décidez :

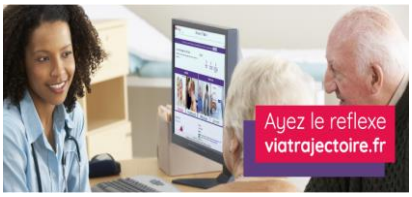
• **de l'utiliser ou non :** l'Assurance Maladie vous fera parvenir entre janvier et mars 2022 un courrier ou courriel pour vous expliquer comment ouvrir votre compte. Toutefois, **ceux qui le souhaitent peuvent d'ores-et-déjà l'activer ou s'opposer à son ouverture** en allant sur le site https://www.monespacesante.fr/ ou en appelant le 3422.

• **quels sont les professionnels de santé ayant accès à vos données de santé :** pour consulter votre dossier médical, un professionnel de santé doit d'abord recevoir votre autorisation. **Un historique vous permet de savoir qui a consulté vos documents.** Vos données personnelles sont **protégées et sécurisées** dans le respect du droit et de l'éthique en santé.

Pour plus d'informations sur le site internet https://www.monespacesante.fr/

Personnes âgées : trouver le bon établissement d'accueil: Un outil public gratuit dans votre département

#1 Pour faciliter les démarches de demandes d'admission en établissement d'hébergement et d'accueil pour personnes âgées, l'outil d'orientation **ViaTrajectoire** est utilisé par les professionnels de santé et du social dans plus de 75 départements depuis plusieurs années . Simple d'utilisation, ce service public gratuit devient directement accessible aux usagers dans notre département.



https://www.aude.fr/demande-hebergement-portail-via-trajectoire

#2 Choisir le bon établissement d'accueil pour personnes âgées, pour soi-même ou pour un proche, n'est pas une décision prise à la légère. Comment rassembler les informations nécessaires, notamment celles du médecin traitant pour évaluer le niveau de soins requis ? Comment identifier les différents établissements adaptés à cette demande et les solliciter par une unique démarche ?

ViaTrajectoire permet à plusieurs personnes (personne âgée et son entourage, professionnels) de renseigner et d'actualiser le dossier de demande et de l'adresser à plusieurs établissements pré-identifiés par la plateforme comme susceptibles de correspondre, aussi bien sur le plan médical que sur l'environnement et l'offre de services. Un seul formulaire dématérialisé suffit pour adresser votre demande à toutes les structures de votre choix en un clic !

#3 **Un établissement qui correspond à vos attentes :**

ViaTrajectoire, c'est d'abord un annuaire recensant l'ensemble des établissements d'hébergement ou d'accueil pour personnes âgées (EHPAD, Résidences Autonomie, Accueil de jour, USLD), du département ou non puisque tout utilisateur a accès aux données de 75 départements…

Une recherche multicritère vous permet de préciser vos attentes : budget, prestations de confort, tarifs, reste à charge, secteur géographique, animal de compagnie… Une liste de résultats personnalisée est générée pour vous aider à trouver l'établissement le plus adapté.

#4 **Des informations médicales directement remplies par le médecin !**

La gestion de la demande en ligne facilite la coordination avec le médecin traitant, que vous aurez pris soin d'identifier sur le formulaire. Lors d'une consultation, il pourra accéder à votre formulaire en ligne et renseigner directement le volet médical. Une fois les informations complétées, vous pouvez procéder aux envois.

En fonction de l'évolution de l'état de santé, le volet médical pourra être modifié par le médecin autant que de besoin. Les professionnels de santé (médecin traitant et/ou équipe hospitalière) accèdent à la demande à partir d'un espace dédié, la transmission des données médicales est sécurisée, sans que vous ayez besoin d'envoyer à nouveau le formulaire actualisé.

#5 **Un suivi et des échanges en temps réel :** Vous suivez les échanges en temps réel dans l'espace « usager » de ViaTrajectoire. Vous êtes alerté par mail dès que les établissements receveurs formulent une réponse. Votre médecin traitant est également informé.

Lorsque vous aurez trouvé un accord avec un établissement qui vous convient, les autres demandes seront automatiquement annulées. Si vous souhaitez conserver votre place sur liste d'attente dans une structure en particulier, vous pouvez l'indiquer dans l'application.

La réactivité apportée par ViaTrajectoire optimise les chances de trouver le lieu de vie le plus adapté dans les meilleurs délais.

Espace Seniors du Département de l'Aude - Pays **Carcassonnais**
18, rue du moulin de la Seigne 11 000 CARCASSONNE
Tél. : 04 68 11 35 40 - mail : escarcassonnais@aude.fr

Mai-Juin- Juillet 2022– N°2

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, il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès de l'espace seniors ou des partenaires.

Toutes les activités sont GRATUITES

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

Les ***vendredis 20 mai, 17 juin et 1er juillet***

de 14h à 16h

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Les ateliers animés par France Alzheimer Aude

ATELIERS RELAXATION

Jean-Jacques CURIER

Les ***lundis 16 et 30 mai et 13 et 27 juin***

de 15h à 16h

Lieu : Petit foyer - Villemoustaussou

MEDIATION ARTISTIQUE

Laure NGHIEM, psychologue

Et Marie-Paule LABITTE, bénévole

Les ***mercredis 11 mai et 15 juin***

de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

GROUPES DE PAROLE

Michèle CONDOURET, psychologue

Et Danièle ALBERO, bénévole

Le ***jeudi 19 mai et 16 juin***

de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

Perrine SAUMITOU, psychologue

Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Evelyne BELZUNCES, Présidente

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

Groupe 1

Les ***lundis 9 et 23 mai et le lundi 20 juin et 4 juillet***

de 10 h 30 à 12 h

Intervenante ***Perrine SAUMITOU***

Groupe 2

Les ***lundis 9 et 23 mai et le lundi 20 juin et 4 juillet***

de 13 h 30 à 15 h 15

Intervenant ***Nicolas CHAPLAIN***

Groupe 3

Les ***lundis 9 et 23 mai et le lundi 20 juin et 4 juillet***

de 15 h 15 à 17 h

Intervenant ***Nicolas CHAPLAIN***

Groupe 4

Les ***lundis 16 et 30 mai et le 13 et 27 juin***

de 10 h 30 à 12 h

Intervenante ***Perrine SAUMITOU***

Atelier animé par l'association France AVC

GROUPE DE PAROLE

Tess MARTIN, Présidente

*Le **jeudi 2 juin** de 14h à 16h*

Lieu : Espace Seniors Carcassonnais

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

Les après-midi détente

ALZHEIMER un autre regard

HERMINIS

*Les **mardis 3 et 17 mai***
7 et 21 juin
de 14h à 17h

Lieu: Petit foyer

Référente: Anne-Marie BERNIS **06 58 70 44 93**

PEYRIAC-MINERVOIS

RUSTIQUES

*Les **jeudis 22 mai***
2,16 et 30 juin
de 14h à 17h.

Lieu: Maison du parc

Référente: Anne PINILLA **06 09 57 64 80**

CUXAC-CABARDES

Référente: Cécile LABESCAT **06 11 75 46 55**

moiaidant.aude.fr

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).

Espace Seniors du Département de l'Aude- **Pays Carcassonnais**
18 rue du Moulin de la Seigne
11 000 CARCASSONNE
Tél. : 04-68-11-35-40 escarcassonnais@aude.fr