



Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

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.

Pendant la pause estivale, nous vous proposons une pause lecture pour rester informé(e)s & un beau début d'été ensoleillé !



LA LETTRE D'INFORMATION DE VOTRE ESPACE SENIORS

Ça bouge dans les Espaces Seniors, et on vous le fait savoir ! Tous les mois, chaque Espace Seniors édite sa lettre d'information à l'attention des plus de 60 ans. Informations sur vos droits, dernières actualités, nouveaux dispositifs ou services... de quoi vous tenir informé-e, au plus près de votre territoire.

Dans chaque lettre d'information, vous trouverez également un agenda des ateliers et conférences gratuites du programme #moisensor, proposé par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Aude et les partenaires du territoire.

Vous pouvez choisir de recevoir cette lettre par e-mail, pour cela nous vous invitons à en faire la demande à l'adresse suivante : eslauragais@aude.fr ou par téléphone au 04 68 23 71 90

Pe POINT INFO RELAIS FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France)

L'OBLIGATION DE RÉDIGER UN CONTRAT APRÈS 3H DE TRAVAIL PAR SEMAINE

La convention collective de la branche du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile impose la rédaction du **CONTRAT DE TRAVAIL**. Toutefois, si l'employeur déclare son salarié auprès du Chèque emploi-service universel (Cesu) il peut, en fonction de sa durée de travail, convenir avec lui d'un contrat de travail oral qui vaudra contrat de travail écrit.

Auparavant, il n'était pas obligatoire de rédiger un contrat de travail écrit si le salarié travaillait jusqu'à huit heures par semaine ou ne dépassait pas quatre semaines consécutives par an. Cela a toutefois été modifié par une loi entrée en vigueur le 11 mars 2023. Ainsi, depuis cette date, le contrat de travail écrit n'est pas obligatoire si la durée de travail du salarié n'excède pas trois heures par semaine au cours d'une période de référence de quatre semaines.

Cette loi élargit donc désormais l'obligation de rédiger le contrat de travail si le salarié travaille plus de trois heures par semaine au cours d'une période de quatre semaines.

Informations sur : https://www.particulieremploi.fr/mode-demploi/mode-demploi_le-contrat-de-travail

Le PLAISIR de LIRE

LES RETRAITÉS EN BD - TOME 04: LES RETRAITÉS SONT DÉBORDÉS !

Relié – illustré, 19 octobre 2022

Une BD pour le plus répandu des métiers !

Il y a quinze millions de retraités en France... et vingt-cinq millions de salariés qui aimeraient être à leur place. Retrouvez-les en pleine forme dans ce nouveau volume qui ne manque pas d'humour ! Des retraités qui entretiennent leur cerveau à dose de Sudokus et d'autres qui prennent soin de leur corps en cavalant pour emmener leurs petits enfants à la piscine, à l'équitation ou à mille autres activités sportives. Des retraités qui profitent de leur liberté pour faire de nouvelles expériences du genre saut à l'élastique et ceux qui n'arrivent pas à décrocher. Cette série de gags en une planche raconte les mille et une facettes du plus répandu des métiers : la retraite. Des albums à lire par ceux qui ont les doigts de pied en éventail (il faut les occuper), ou à offrir à ceux qui y partent : ils sont 600 000 chaque année !



POUR RESTER EN BONNE SANTE, JE PRESERVE MA SANTE !

Développé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre au plus grand nombre de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. A partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles: **vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur**. Si un risque de fragilité est repéré, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé. Cet accompagnement individuel va permettre à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

COMMENT CA MARCHE ?

1- Je fais un test simple en 10 minutes

- Seul
- Avec un proche
- Avec un professionnel de santé
- Avec un professionnel formé

2- J'en parle à mon médecin traitant

- Il évalue ma situation et peut me proposer des tests plus approfondis

3- Je reçois des conseils personnalisés

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour:

- Entretenir mon audition
- Stimuler ma mémoire
- Equilibrer mon alimentation
- Maintenir une activité sociale et mon moral
- Préserver ma mobilité

4- Je fais mon suivi

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma situation.

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



Évaluer 6 fonctions essentielles

À 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, kinésithérapeute...) avec l'appui d'outils numériques.

Si un risque de fragilité est repéré, 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.



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.

N'attendez plus,
Icopez-vous!



Nos yeux, si précieux et si fragiles !

Entre l'enfance et l'adolescence la vision de près est fortement sollicitée par la scolarité et les jeux vidéo. C'est la période où la Myopie peut se développer.

De 20 à 45 ans : si les antécédents familiaux peuvent expliquer les problèmes de vue, certains événements demandent une attention particulière, notamment la survenue d'une pathologie.

Les risques sont nombreux : dangers mécaniques, biologiques ou chimiques, travail minutieux, les écrans (nocivité de la lumière bleue et des LED)

Au-delà de 45 ans : apparition de la presbytie: difficulté pour lire les petits caractères. Nécessite une visite chez l'ophtalmologue tous les 2 ans pour contrôler l'acuité visuelle, la tension oculaire et de la rétine, en particulier si vous êtes diabétique.

Le saviez-vous ? 40% des **plus de 75 ans** portent des lunettes non adaptées à leur vue !

Les remboursements des lunettes

Pris en charge par l'Assurance maladie et votre organisme complémentaire santé, sur présentation d'une ordonnance en cours de validité.

Possibilité de renouvellement des équipements :

- Pour les plus de 16 ans : tous les 2 ans;
- Lorsqu'il y a une modification de la vision :

Votre opticien établit un devis, l'Assurance Maladie rembourse une paire de lunettes sans délai particulier, votre organisme complémentaire complètera tout ou partie de cette prise en charge selon votre garantie.

Prendre soin de sa vue au quotidien

Protéger sa vue du soleil

Le soleil est nécessaire, mais toutes ses radiations ne sont pas bénéfiques. Les ultraviolets (UV) peuvent être dangereux. **L'œil humain possède des défenses naturelles, mais elles ne sont pas toujours suffisantes.**

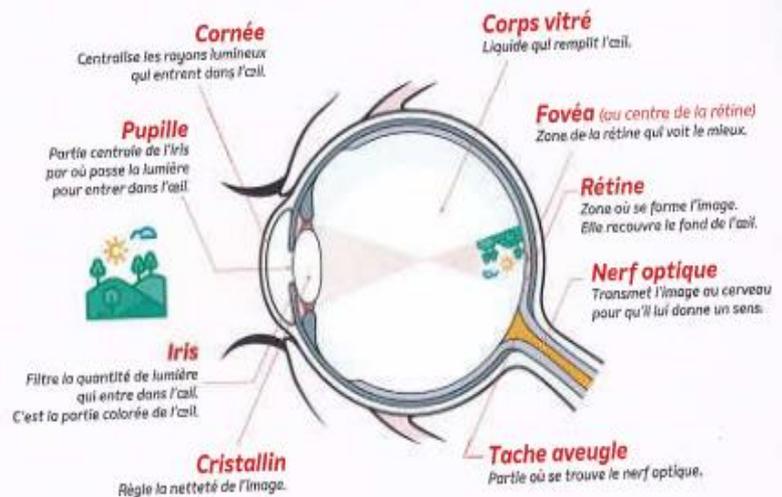
- Pensez à porter des lunettes solaires filtrantes, dès que le soleil brille.
- Les yeux des enfants sont particulièrement sensibles : pensez à les protéger avec des lunettes solaires adaptées à leur visage (elles resteront mieux en place)



Assurer sa sécurité sur la route

- Faites **contrôler régulièrement votre vue** et portez **une correction adaptée.**
- **Quand le temps est lumineux, pensez à porter des lunettes de soleil** adaptées à votre vue.

Attention aux médicaments : certains peuvent modifier votre vision, notamment l'appréciation des distances et de la vitesse. Ils sont signalés par trois niveaux de risque, indiqués sur la boîte.



Durée de validité de votre ordonnance

Pour des lunettes de vue et les lentilles de contact - 3 ans pour les adultes de plus de 42 ans

Le 100% santé permet aux personnes couvertes par une assurance complémentaire d'accéder plus facilement aux remboursements optiques, d'acquérir des lunettes de qualité sans reste à charge.



Préserver sa vue par l'alimentation

Il est possible de ralentir le processus de dégénérescence maculaire (DMLA, rétinopathie diabétique...) grâce à **une alimentation équilibrée** contenant des nutriments protecteurs :

- **Des acides gras Oméga 3** : poissons gras (saumon, hareng, maquereau, thon) et huiles végétales (noix, soja, germes de blé).
- **De la lutéine** : petits pois, laitue, brocolis, épinards, choux frisés et choux de Bruxelles, maïs ...
- **Des vitamines antioxydantes** (vitamines C et E, bêta-carotène) et **des minéraux** (zinc et cuivre): fruits et légumes.

Protéger ses yeux à la maison

Attention à la manipulation d'outils et aux petits éclats projetés dans les yeux lors du bricolage à la maison.

LOGEMENT ADAPTÉ : Quiz d'auto évaluation et astuces !



Suite à un projet-recherche sur « **mon domicile, savoir l'habiter, l'aménager et le sécuriser pour y rester le plus longtemps possible** » porté par la CARSAT-LR, l'association gardoise « **Gard'et Autonomie** » propose un Quiz d'auto évaluation à réaliser pour soi ou pour un proche afin de faire un point sur sa situation personnelle et bénéficier d'astuces simples à mettre en place pour aménager et sécuriser son logement dans le but de faciliter son quotidien.

Vous pourrez retrouver ce Quiz sur leur **site internet « gardetautonomie.com »** à la page « ressources » ou via le lien :

<https://form.jotform.com/221042264149347>

Vous y trouverez aussi dans « **Les petites chroniques de Mazette** » une information riche et complète sur la thématique de l'aménagement du logement et de la vie au quotidien (nutrition, activités, évènements, idées et bons plans...).

Vous avez fait le quizz et vous avez besoin d'aide pour mettre en place un aménagement, vous avez des questions ? Pour toutes informations ou orientations vers les organismes du département de l'Aude, contactez : votre Espace seniors au 04 68 23 71 90

Extrait des « Petites chroniques de Mazette » :



LES MAINTIENS

Que ce soit pour prévenir les risques de chute chez les personnes âgées ou bien pour aider les petits enfants et toutes autres personnes à se déplacer, la barre d'appui reste l'alternative idéale dans les salles de bain, les baignoires et douches, les toilettes, les escaliers, la chambre et les couloirs, etc.

Il existe plusieurs types de barres d'appui avec des modèles très différents : barre d'appui verticale/inclinée, barre de redressement, main courante, etc. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel pour adapter précisément vos besoins à votre logement et votre situation.

Nos 7 astuces :

1 - Pour vous aider dans les **déplacements**, vous pouvez **installer des barres d'appui** pour vous tenir dans les WC, la baignoire, la douche, mais aussi la cuisine et les couloirs. Vous pouvez également **ajouter des rampes dans les escaliers** si vous n'en avez pas déjà.

2 - Les **barres de redressement** pour le lit et les fauteuils ou canapés **avec des accoudoirs** permettent de **se relever bien plus facilement**.

3 - Pour faire vos vitres, des **outils à long manche** pourront vous aider pour nettoyer au-dessus ou en dessous d'un meuble, **plutôt que de monter sur un tabouret** ou trop vous baisser.

4 - En installant une **douche à l'italienne** (sans marche ou rebord) à la place de votre baignoire, vous **diminuerez les risques de vous faire mal** en l'enjambant ou de glisser.

5 - Pour **ne pas glisser**, vous pouvez **ajouter des tapis de bain ou revêtements antidérapants** dans la salle de bain et la cuisine ainsi que des bandes antidérapantes sur les **arêtes des marches d'escaliers**. Vous pouvez aussi installer un **tabouret/siège très stable** dans la baignoire pour venir vous asseoir pendant votre toilette ou vous reposer si vous fatiguez facilement et rapidement.

6 - Une **salle de bain bien aérée** et ventilée évitera moisissures et sols humides. Les **fenêtres à oscillo-battant** peuvent être de bonnes astuces à mettre en place.

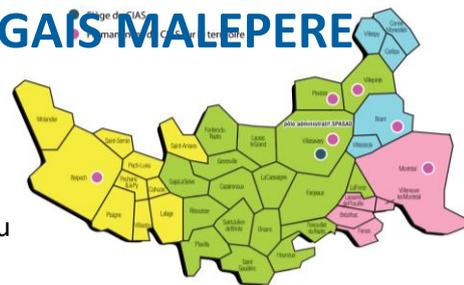
7 - **Dans chaque pièce de votre maison**, vous pouvez **placer une assise** pour venir vous reposer facilement et rapidement **lorsque vous vous sentez fatigué**.

UNE ENQUETE SUR LE TERRITOIRE : COMMUNAUTE DE COMMUNE PIEGE LAURAGAIS MALEPERE

Les territoires ruraux sont particulièrement confrontés à un triple phénomène :

- ✓ Le vieillissement démographique,
- ✓ Une tendance à une réduction des services,
- ✓ Un accroissement de l'isolement et absence de lien social.

En zone rurale, le maintien à domicile dans de bonnes conditions constitue un enjeu majeur à la fois pour ces seniors mais aussi pour l'avenir du territoire.



Aussi les **ÉLUS DE LA COMMUNAUTÉ DES COMMUNES** & du **CIAS** (Centre Communal d'Action Sociale) **PIÈGE LAURAGAIS MALEPÈRE**, ont fait le choix d'Agir ensemble pour le bien-être des retraités ou futurs retraités.

Ils se sont engagés avec la **MSA** (Mutualité Sociale Agricole de l'Aude) en signant une **CHARTRE DES AINÉS**, développant ainsi une démarche avec les acteurs locaux, les bénévoles associatifs, les professionnels, les institutions, et la population autour du bien-vieillir en milieu rural. Cette Charte territoriale des solidarités avec les aînés a pour vocation de lutter contre l'isolement et développer les solidarités et les services autour des retraités sur les territoires ruraux.

Elle est l'occasion de s'intéresser de plus près aux conditions de vie des seniors sur ce territoire : vos modes de vie, vos besoins et vos attentes. L'objectif est ainsi de renforcer et améliorer des actions et des services qui existent, ou encore d'en développer de nouveaux (exemple : loisirs, logement, santé...). Cette démarche s'inscrit dans le temps, de 2023 à 2026. **Une des premières étapes est de venir vers vous, les habitants, en vous demandant de participer à une enquête de territoire !**

Vous avez 65 ans et plus ?

10% de la population sera sélectionnée pour y répondre. Si vous êtes tiré au sort, un référent prendra contact avec vous pour vous rencontrer. Vous aurez ainsi l'occasion d'être acteur dans cette démarche « **Mieux comprendre pour Agir** » ! *Ces enquêtes seront anonymes, les coordonnées des enquêteurs vous seront communiquées, Il n'y a aucun caractère obligatoire et vous serez libres de refuser de répondre à cette enquête. Il sera possible également de télécharger cette enquête sur le site Facebook. D'avance, nous vous adressons **UN GRAND MERCI** pour votre contribution !*



Pour plus d'informations, vous pouvez contacter : Isabelle KOLOGRECKI - MSA Grand Sud au 06 80 11 54 31 & Lydie MARRE - CIAS au 04 68 24 72 35



OUVERTURE DES RAVIES : Relais Assistants de Vie

Principal acteur des politiques d'accompagnement des personnes en perte d'autonomie le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE** a l'ambition d'apporter des outils pour un maintien à domicile adapté. Afin de cibler **les aides à domicile employées directement par les usagers**, il a choisi de déployer un dispositif proposé par la **FEPEM** et **IPÉRIA** avec la mise en place de **RELAIS D'ASSISTANTS DE VIE (RAVie)**. Il s'agit d'une formation innovante, basée sur l'échange et le partage d'expériences, ce nouvel outil est également ouvert aux aidant familiaux non salariés.

Les **RAVie** ont pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi entre particuliers en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,
- Rompre l'isolement des salariés.

Ces relais animés par Ipéria sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.



C'EST NOUVEAU !

OUVERTURE des Relais Assistants de Vie

Vous êtes Assistant.e de Vie, vous pouvez participer au Relais Assistants de Vie.

3 BONNES RAISONS D'Y PARTICIPER :

1. SE SENTIR MOINS SEUL
2. TROUVER DES SOLUTIONS CONCRÈTES ET FIABLES
3. ÊTRE RECONNU COMME PROFESSIONNEL

Un Relais Assistants de Vie offre une formation innovante combinant des services de formation et des ateliers de rencontre et de mise à jour pour les professionnels !

RAVie logo and logos of partners: MSA, FEPEM, IPERIA, etc.

☐ LES LUNDIS 11 ET 25 SEPTEMBRE / 09 ET 16 OCTOBRE / 06 NOVEMBRE de 14h à 17h

Lieu : Salle Pastel - Espace Seniors LAURAGAIS 49 rue de Dunkerque – Castelnaudary

Renseignement et inscription auprès de l'organisme de formation : Mme Véronique SEGRIA AU 06 08 60 93 08

Un proche aidant : Kézaco ?



Le rôle des proches aidants est défini comme suit par la loi



Apporter son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne



De façon stable et régulière



A titre non professionnel

Concrètement, un **PROCHE AIDANT** peut être un parent, un enfant, un ami, un voisin, ... qui gère le plus souvent les tâches du quotidien : ménage, courses, préparation des repas, linge, ... mais aussi la coordination des acteurs qui interviennent pour la personne aidée : médecins, infirmiers, aides à domicile, ... ainsi que les démarches administratives et la gestion financière.

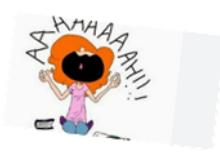
Au plus près de la personne âgée dépendante, il est une écoute précieuse et peut rassurer son proche qui vit des pertes difficiles. Il peut également porter sa parole et ses choix auprès des soignants puisqu'il a une connaissance fine de la situation globale de l'aidé, et de ses besoins.



Ce rôle, souvent méconnu et peu reconnu, a une incidence importante sur la **santé physique et psychique** des proches aidants, qui sont très sollicités et qui eux aussi apprivoisent au quotidien les changements dans la vie de leur proche. La relation de longue date qu'ont connu les aidants/aidés change au fil de la place que prend la dépendance entre eux.

De nombreux **enjeux** gravitent autour des proches aidants : **familiaux, relationnels, affectifs, professionnels, sanitaires...** La charge mentale est élevée et peut entraîner de la fatigue, des difficultés de concentration, du découragement, un sentiment de solitude et d'anxiété.

Ces **émotions sont légitimes** mais elles entraînent souvent un fort sentiment de culpabilité pour ces aidants qui font pourtant au mieux pour la personne malade, quitte à parfois s'oublier eux-mêmes, à mettre en danger leur propre santé, et à ne plus vivre que dans ce rôle perçu comme indispensable.



L'accompagnement par des professionnels permet de partager le vécu quotidien, de prendre de la distance et aide à la prise de décisions, notamment quand le proche aidé n'est plus en capacité d'agir pour lui-même. Il permet également d'être soutenu et orienté dans les nombreuses démarches et droits existants (mise en place d'aides à domicile, solutions de répit...).



Un **accompagnement psychologique et social, individuel et/ou collectif, gratuit**, est proposé au sein de votre Espace Seniors pour offrir un lieu d'écoute privilégié, pouvant permettre de travailler la relation à l'autre au prisme de l'avancée en âge et de ses conséquences.

Les proches aidants vivent des journées difficiles et éreintantes, mais ils **ont aussi DES FORCES INSOUÇONNÉES** telles que leurs capacités d'organisation, leur expérience, leur empathie, leur bienveillance, et bien d'autres !

Porter **UN REGARD ATTENTIF** à celles et ceux qui aident, les soutenir, permettre des temps de rencontre entre pairs pour pouvoir partager son vécu et s'enrichir de ces échanges entre « proches experts », participe à prendre soin de chacun.

Que vous soyez vous-même aidant/e ou que vous connaissiez une personne qui l'est,
SOYEZ CURIEUX !
N'HÉSITEZ PLUS à venir rencontrer Karine LARBI et Sabine LARROUDE en prenant RDV au 04 68 23 71 90