



Actualité !

Madame, Monsieur,

Dans cette lettre N° 11, vous retrouverez :

- 2 ateliers qui clôturent l'année 2021 et les ateliers de janvier 2022,
- Des articles sur le démarchage téléphonique, les seniors face à la délinquance, les violences conjugales...
- Flash info spécial « Isolement »,
- Un nouveau site dédié aux aidants, une formation de France Aude Alzheimer ...

Bonne lecture !!!!

RV Prochaine lettre d'info : février 2022

L'agenda

GINOLES

« Les gestes qui sauvent »

Mercredi 1er Décembre 2021 à 9 h00

ATELIERS/ MSA Services

Avec les conseils d'un formateur secouriste, vous allez apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante.

Aides possibles pour financer son projet.

Lieu : salle polyvalente

Inscription au 06 77 20 18 08

Pass
Sanitaire
obligatoire



... ils étaient nombreux le vendredi 1er octobre à Ste Colombe sur l'Hers, à l'atelier « Gymnastique douce chinoise » animé par Éric AUGOYARD !

QUILLAN

« Goûters animés »

Les 1ers lundis du mois à 14 h

(6 décembre – 3 janvier – 7 février)

ATELIERS / Les Petits Frères des Pauvres

Un moment de partage et de convivialité en

direction des personnes isolées (transport possible).

Lieu : Maison EPI – 1 BD Jean BOURREL

Inscription : 07 85 09 31 24

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

COURNANEL

« Un temps pour bien être! »

Jeudi 6 Janvier 2022 à 14 h30

CONFÉRENCES ATELIERS/ Ludovic BERKEIHEIER

Ludovic professeur de Yoga et Stéphanie infirmière vous proposent des conférences santé ainsi que des séances d'initiation au yoga.

Lieu : centre de loisirs (près de l'école)

Inscription au 06 80 95 00 88

ESPERAZA

« Être acteur de la santé de son cœur »

Mercredi 12 Janvier 2022 à 14 h30

4 ATELIERS/ BRAIN'UP

La santé du cœur selon un angle comportemental et pratique.

Lieu : maison des arts (rue du Général Ferrier)

Inscription : CCAS Mme ALVAREZ : 04 68 74 10 01

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, AGIRCARRCO & l'Agence Régionale de Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé.

AJAC (la vallée du Cougain)

« Santé vous bien ! »

CONFÉRENCE ET ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ET

NUTRITION/ association Ma vie

Un programme par L'association MA VIE spécialisée dans l'adaptation de l'activité physique :

- Conférence sur l'alimentation équilibrée et adaptée aux seniors
- Ateliers d'Activité Physique Adaptée
- Ateliers participatifs sur l'alimentation

Infos et inscription au 06 15 83 69 27

BELVEZE du Razès / LUC sur Aude

« Gymnastique douce chinoise »

ATELIERS / Eric AUGOYARD

Entretenir ses capacités physiques

(musclature, amplitude des mouvements, équilibre, latéralisation,...) et sa santé avec la gymnastique douce chinoise (Qi gong) est une méthode complète particulièrement adaptée aux seniors.

Infos et inscription au 06 07 53 12 70



Le démarchage téléphonique : que faire ?



1. COCHEZ LA PETITE CASE POUR REFUSER LE DÉMARCHAGE

Le professionnel à qui vous confiez votre numéro dans le cadre d'un achat doit vous informer qu'il peut l'utiliser à des fins commerciales. Il doit également vous informer de la possibilité de vous inscrire sur une liste d'opposition (article L. 223-2 du code de la consommation). Assez souvent, il proposera une case à cocher vous permettant de refuser la prospection commerciale. Cette case n'est pas obligatoire mais, quand elle existe, n'oubliez pas de la cocher systématiquement.

2. INSCRIVEZ-VOUS À BLOCTEL (OU RENOUVELEZ VOTRE INSCRIPTION)

Vous pouvez vous inscrire gratuitement sur Bloctel. Cette liste officielle d'opposition a été mise en place par le ministère de l'économie en 2016. Il suffit d'inscrire vos numéros de téléphone (fixe et mobile) sur le site Bloctel.gouv.fr. Attention, l'inscription est valable trois ans seulement ! Au terme de ce délai, vous devrez renouveler la démarche.

3. FAITES RETIRER VOTRE NUMÉRO DES ANNUAIRES

Lorsque vous souscrivez une offre de téléphone fixe, vous êtes inscrit d'office dans l'annuaire. Pour les abonnements au téléphone mobile, vous n'êtes pas inscrit dans l'annuaire, sauf si vous en faites la demande. Si vous figurez dans l'annuaire, vous pouvez exiger de votre opérateur qu'il vous inscrive sur la liste anti-prospection : vos coordonnées figureront bien dans l'annuaire, mais ne seront pas utilisées pour vous solliciter. Plus radical : vous pouvez tout simplement demander à ne pas ou ne plus figurer dans l'annuaire. Vous serez alors inscrit sur ce qu'on appelle la liste rouge, un service gratuit. N'oubliez pas de renouveler la demande lorsque vous changez d'opérateur.

4. DEMANDEZ À ÊTRE RADIÉ DES FICHIERS DE PROSPECTION

Malgré tout ça, vous continuez à être dérangé par des télévendeurs ?

Lors de l'appel, vous pouvez systématiquement exiger de votre interlocuteur qu'il vous donne les coordonnées complètes de la société qui démarché et qu'il vous supprime de ses fichiers. S'il refuse, insistez en demandant à parler à un responsable.

Si cette démarche n'aboutit pas, vous pouvez envoyer un courriel à la société en question. Sans réponse, ou si le démarchage continue, vous pourrez alors la mettre en demeure par courrier recommandé avec avis de réception de vous radier de tous ses fichiers. Si l'entreprise est adhérente de la Fédération du e-commerce et de la vente à distance (Fevad), elle est tenue de supprimer vos coordonnées dans les deux mois (article 15 du code de déontologie de la Fevad).

N'hésitez pas à signaler un manquement à contact@fevad.com.

5. FAITES UN SIGNALEMENT AUX AUTORITÉS

Si vous êtes inscrit sur la liste antidémarchage Bloctel, vous pouvez déposer une réclamation via votre espace personnel sur Bloctel. Signalez le nom de la société, le numéro d'appel du démarcheur, ainsi que sa date et son heure : l'ensemble des informations sera automatiquement transmis aux services de la Répression des fraudes, qui peuvent infliger des amendes.

Vous pouvez également alerter directement les services de la Répression des fraudes via SignalConso (rubrique Téléphonie-Internet).

Ces outils de signalement peuvent être un peu frustrants pour l'utilisateur, car vous ne serez pas forcément tenu au courant des suites que l'administration leur donnera. La démarche n'en reste pas moins utile pour permettre aux autorités de mieux lutter contre le démarchage illicite, ce qui, à moyen terme, profitera à tous les consommateurs.

À plus court terme, si vos demandes de radiation à un professionnel n'ont pas abouti, vous pouvez saisir la Cnil. Elle lui demandera de se mettre en conformité en vous désinscrivant de ses fichiers, puis le mettra en demeure, avant d'envisager des sanctions financières s'il refuse de s'exécuter : jusqu'à 150 000 €, voire 300 000 € en cas de récidive.

L'ultime recours : changez de numéro !

Vous avez tout tenté sans succès ? Vous ne voyez plus de solution ? Il en reste peut-être une, radicale : abandonner votre numéro et en demander un autre à votre opérateur.

(sources : 60 millions de consommateurs – sept 2020)



L'équipe de l'Espace Seniors MHVA
vous souhaite
de Bonne Fêtes de fin d'année



Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant des conseils simples. Vous êtes particulièrement exposés aux risques de cambriolages, escroqueries, abus de faiblesse, pickpockets, vols à l'arraché, arnaques sur internet...

Ne pas rester isolé chez soi :

- La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. Participez à la vie associative et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien.
- Etablissez la liste de tous les numéros utiles en cas d'urgence et gardez toujours à proximité de vous un téléphone.
- Les personnes les plus dépendantes peuvent avoir recours à une société de téléassistance.
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à contacter votre mairie, la police municipale ou les forces de l'ordre. Elles sont là pour vous conseiller et vous aider

Les gestes de prudence :

- Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée.
- De nuit, en période estivale évitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout si elles donnent directement sur la voie publique
- En cas d'absence ne laissez pas vos clés sous le paillason ou sous un pot de fleurs. Confiez les à une personne de confiance.
- Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur. Entreposez vos outils et les échelles dans des locaux fermés.
- N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »

Vos déplacements à l'extérieur :

- Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants
- Faites vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent
- Si vous avez le sentiment d'être suivi entrez dans un lieu animé
- Lorsque vous vous déplacez à pied, évitez les lieux isolés et sombres. Marchez face aux voitures au milieu du trottoir, votre sac fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée

Une visite à votre domicile !!!

- Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile n'ouvrez pas votre porte.
- Si votre visiteur se présente sans rendez-vous comme un agent du gaz, de l'électricité de la poste ou de tous autres services connus, demandez lui sa carte professionnelle ou son ordre de mission.
- Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et solliciter un nouveau rendez vous
- Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant contactez la police ou la gendarmerie
- Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de détourner votre vigilance

Pour
contacter La
gendarmerie
ou la police
Composez
le 17

Si vous êtes victime :

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens
- En cas d'agression, criez pour attirer l'attention des autres passants
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

Informez-vous des alertes de la Gendarmerie de l'Aude sur Facebook :

<https://www.facebook.com/GendarmeriedelAude>



Les démarchages à l'approche de Noël

Exemple : Les faux vendeurs de calendriers

La mécanique : c'est la tradition. Chaque année, les pompiers, les facteurs ou encore les éboueurs viennent sonner chez vous pour vous distribuer les fameux calendrier et récolter des étrennes. Seulement voilà, parmi eux se cachent parfois de **faux vendeurs de calendriers**. Ces malfrats se présentent en tant que sapeurs-pompiers, facteurs voire éboueurs et vous vendent - illégalement - des calendriers pour plusieurs dizaines d'euros. Voire pire, ils en profitent pour dérober des objets de valeur dans votre habitation.

Le bon réflexe : exigez la carte professionnelle ou l'attestation employeur du quêteur et vérifiez que le calendrier qu'il vend porte bien le logo de sa profession. Ne faites pas entrer les démarcheurs dans votre domicile et évitez de répondre aux sollicitations une fois la nuit tombée. Si un vendeur devient trop insistant, composez le 17 ou le 112 pour alerter les forces de l'ordre. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre mairie pour savoir quelles sont les professions autorisées à toquer à votre porte durant cette période de fêtes.



VIOLENCES FAITES AUX FEMMES : « STOP VIOLENCES » de l'Union syndicale SOLIDAIRES

Le syndicat Solidaires a initié une permanence ouverte à toutes les victimes de violences (conjugales, professionnelles, sociales...), en particulier les femmes. Un prolongement en droite ligne du travail effectué au quotidien par le syndicat, qui s'appuie sur l'expérience acquise sur ce sujet par les collectifs Citoyennes Audoises engagées et 11 Droits des femmes. Une démarche qui fait suite à la recrudescence des actes de violence depuis le début de l'épidémie de Covid.

Pour contacter la commission « stop violences » de l'Union syndicale SOLIDAIRES de l'Aude :

14 bd Jean Jaurès 11000 Carcassonne

04.68.78.32.44 (répondeur en cas d'absence)

Courriel : stopviolences.solidaires11@orange.fr



Un accueil des personnes victimes de violences et de discriminations a lieu de **9 h à 12 h les 1ers LUNDIS du mois.**

Prochaine permanence : **LUNDI 6 DECEMBRE 2021**

Site internet : <https://solidaires.org/Droits-des-femmes>

Info : <http://www.sudptt.org/Droits-de-femmes-des-siecles-de-combats>

Site internet : <https://solidaires.org/Solidaires-Aude-11>

Convention tripartite entre le Centre Hospitalier de Carcassonne, la Police et la Gendarmerie

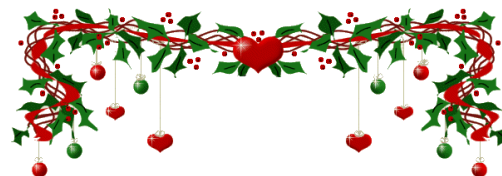
Cette convention permet de faciliter les dépôts de plainte au sein des établissements de santé pour des faits de violences conjugales.

“Le centre hospitalier met une salle à disposition où la personne peut être entendue par des enquêteurs qui viennent en civil, dans une voiture banalisée.” Autant de garanties de cette “confidentialité” qui participe au “cocon”, au “sas de protection” que représente l’hôpital : “La victime est à l’abri. Au sein de l’hôpital, il y a la possibilité de saisir les services sociaux, de faciliter toutes les expertises médicale, psychologique, voire gynécologique qu’exigera la procédure.”

Juridique



DEFENSEUR DES DROITS



Le Défenseur des droits est une institution indépendante chargée de défendre les droits et libertés individuelles et de promouvoir l'égalité. Le Défenseur des droits s'appuie sur un réseau de 475 délégués bénévoles, présents sur l'ensemble du territoire national, en métropole et outre-mer.

Dans l'Aude, quatre délégués du Défenseur des droits qui assurent un service de proximité, gratuit, dédié à l'accueil de toutes les personnes ayant des difficultés à faire valoir leurs droits. Que vous soyez personne physique ou morale, de nationalité française ou étrangère, vous pouvez vous adresser à un délégué concernant :

- ✓ la défense des droits des usagers du service public si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'un service public ;
- ✓ la défense des droits de l'enfant si les droits d'un enfant ou d'un adolescent ne sont pas respectés ou qu'une situation met en cause l'intérêt d'un mineur ;
- ✓ la lutte contre les discriminations si vous êtes témoin ou victime d'une discrimination ;
- ✓ la défense des droits dans le cadre des relations avec les forces de sécurité si vous estimez être victime d'un comportement abusif.

Le délégué analyse votre demande et traite les réclamations recevables par la voie du règlement amiable.

Le délégué ne peut pas intervenir dans les litiges d'ordre privé ou commercial, dans le cas d'une procédure engagée devant une juridiction et de litiges opposant un agent public à l'administration qui l'emploie. Dans tous les cas, le délégué peut vous conseiller et vous réorienter vers l'organisme compétent.

Pour plus d'informations, contactez votre délégué Guy MENARD - POINT D'ACCÈS AU DROIT – Sous-préfecture de Limoux - 04 68 31 93 45- guy.menard@defenseurdesdroits.fr

Permanence : 2^{ème} et 4^{ème} vendredi (journée)

Isolement



ISOLEMENT SOCIAL DES AÎNÉS : DES REPÈRES POUR AGIR

En France, une personne âgée de plus de 75 ans sur trois est exposée à un isolement relationnel, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême et ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes ; elles sont en situation de « mort sociale ».

Ces situations d'isolement entraînent de lourdes conséquences physiques, psychologiques et sociales : cela vient du fait que l'isolement prive de certaines ressources impératives pour se constituer en tant que personne et accéder aux soins élémentaires et à la vie sociale. Réduire ces risques, c'est donner à chacun la possibilité d'avancer en âge dans de bonnes conditions.

Le ministère chargé de l'autonomie en collaboration avec Les Petits Frères Des Pauvres, la Croix Rouge Française, l'Association Des Maires de France... a rédigé un guide de repérage pour rompre avec l'isolement des personnes âgées. Il s'adresse à un public très large : professionnels de santé, professionnels du grand âge, secouristes, facteurs, gardiens, voisins, commerçants et tout citoyen. Son objectif est de diffuser les bons réflexes, des solutions simples pour créer du lien social, méthodes et numéros de téléphones d'urgence auprès des acteurs de terrain et du grand public pour agir auprès d'une personne très isolée avant qu'il ne soit trop tard.



ASSOCIATION « Les Petits Frères des pauvres »



Les Petits Frères des pauvres, ce sont des bénévoles et des salariés qui agissent ensemble pour permettre à chacun de nos aînés souffrant d'isolement et de solitude de vieillir le plus sereinement possible, dans l'échange et le partage :

Offrir une présence à nos aînés isolés :

- Créer ou recréer des liens quels que soient leur situation et leur lieu de vie (visites à domicile, en hébergement, à l'hôpital...)
- Offrir une écoute au téléphone pour briser la solitude grâce à la plateforme Solitud'Ecoute

Favoriser le lien social par des actions collectives :

- Séjours de vacances, réveillons de fin d'année, sorties culturelles, fêtes, ateliers d'expression créative et artistique...

Les Petits Frères des Pauvres interpellent, sensibilisent et oeuvrent à changer notre regard sur la vieillesse :

- En portant la parole des plus vulnérables, en sensibilisant l'opinion, en agissant auprès des décideurs publics.
- En favorisant la mobilisation citoyenne contre l'isolement des personnes âgées, en lien avec nos partenaires institutionnels, privés, publics et associatifs.

Aider nos aînés à faire face à la vulnérabilité :

- Aider à retrouver un toit : l'accompagnement vers un logement
- Aider matériellement et financièrement les plus démunis
- Protéger les personnes fragilisées par des dispositifs de prévention / réaction

Vous ou bien une personne de votre entourage se sent isolé(e)?

Vous souhaitez devenir bénévole?

Pour toute information, contactez Séverine CALDERON

Coordinatrice de Développement Social - Equipes de Limoux – Quillan – Narbonne et Carcassonne

Tél : 07 85 09 31 24 - www.petitsfreresdespauvres.fr



UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. 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.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 69 79 60





L'Aude, département pilote en matière d'accompagnement des aidants, présente dans le cadre de sa convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, via la conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie, avec l'Union départementale des associations familiales et la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, souhaitait apporter une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois. Le choix pour donner vie au projet s'est porté sur la coopérative Ma boussole aidants qui avait créé un site de solutions à l'attention des aidants à l'échelle nationale.

Parce que les aidants ont aussi besoin d'être aidés, la direction autonomie du Département de l'Aude, en partenariat avec la maison départementale des personnes handicapées de l'Aude (MDPH) et l'Union départementale des associations familiales (UDAF) lance en novembre, un tout nouveau site web... une véritable boîte à outils regroupant ce qui existe sur le territoire 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.

- ❑ **Actualités** : Les dernières informations en matière de dispositifs et de services proposés sur le territoire audois à l'attention des publics fragiles et de leurs aidants.
- ❑ **Solutions** : Lieux d'information, structures d'accompagnement, ressources en ligne... Un annuaire géolocalisé et très complet des solutions qui existent près de chez vous afin de souffler et de soulager votre quotidien.
- ❑ **Calendrier** : Tous les rendez-vous (ateliers, conférences, rencontres...) organisés dans l'Aude traitant de thématiques liées aux aidants et leurs proches, classés par date et lieu. Vous pourrez y trouver le soutien nécessaire en rencontrant des professionnels et en échangeant avec des personnes dans votre situation.
- ❑ **Aides** : Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH)... Une liste complète de toutes les aides financières auxquelles votre proche peut prétendre.
- ❑ **Témoignages** : Ils sont aidants d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant... ils parlent de leur quotidien.

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).



SOUTIEN AUX AIDANTS

Pass Sanitaire obligatoire

SOUTIEN INDIVIDUALISÉ
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE à votre domicile
ou à l'Espace Seniors / *Camille CRABOL, psychologue*

MOBILISATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ – QI GONG
2 vendredi par mois / 10H - 12H
Travailler les fonctions cognitives / *Nicolas CHAPLAIN*
Atelier de gymnastique douce chinoise / *Eric AUGOYARD*

NOUVEAU !!!

LA FORMATION DES AIDANTS / France Aude Alzheimer
5 séances de formation/information
à compter du lundi 7 février 2022 de 14 h à 17h
Pourquoi cette formation ?
Comprendre les mécanismes de la maladie pour mieux communiquer et maintenir la relation avec la personne malade, mieux évaluer ses possibilités et ses limites, connaître les aides dont on peut bénéficier.
Inscription ESPACE SENIORS :
04 68 69 79 60



AIDE DANS LES DEMARCHES
ACCOMPAGNEMENT dans les démarches
/ *Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE*

ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES
3 mardis par mois / 14H - 16H
GROUPES DE PAROLES ou **RELAXATION**
/ *Micheline BIER, psychologue*

FORMATION POUR LES TUTEURS FAMILIAUX
La protection des Majeurs vulnérables /UDAF
9 décembre de 9h à 17h
Réaliser un inventaire, faire un compte-rendu de gestion, faire des requêtes, gérer les comptes et décapitalisation, Ventes immobilières et désignation d'un administrateur ad'hoc en cas de conflit d'intérêt
Lieu : Maison de la famille - 195 rue Latécoère
11 000 Carcassonne
Inscription : Mme JACQUEMIN 06.07.62.99.77
sjacquemin@udaf11.org