



# Lettre d'information

ESPACE SENIORS CARCASSONNAIS

## Actualité !

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, L'Espace Seniors du Carcassonnais reste à votre écoute et continue de vous informer et de vous accompagner dans vos démarches. Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé. Vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment, décliner votre identité, utiliser le gel hydro alcoolique mis à votre disposition et porter un masque.

En ce début d'année, nous vous transmettons quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

Vous écouter, vous informer, vous accompagner...



## LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

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

Dans le cadre du confinement lié à la pandémie COVID 19, de nombreuses personnes de 60 ans et plus se sont retrouvées seules, isolées de leur famille ou sans l'intervention des professionnels du maintien à domicile qui les accompagnent habituellement.

Pour faire face à ces situations, le Département propose le recours à du soutien psychologique pour aider les personnes âgées isolées à traverser cette période difficile. Financé par la **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie**, un dispositif spécifique et gratuit a été mis en place par votre Espace Seniors. Vous pouvez inviter toute personne à nous contacter ou nous signaler des situations qui nécessitent cette prise en charge.

**Mme SARDET et Mme SZULINGER**, psychologues, vous proposent des entretiens individuels pour la mise en œuvre d'un accompagnement personnalisé.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de votre Espace Seniors au **04.68.11.35.40** ou [escarcassonnais@aude.fr](mailto:escarcassonnais@aude.fr)



## Happy Visio : CONFÉRENCES GRATUITES EN LIGNE

### COVID-19 – ROMPRE LA SOLITUDE- LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

**HappyVisio** est un site qui vous permet de participer facilement à des conférences et des ateliers en visioconférence. Pour vous accompagner durant cette période si particulière, HappyVisio met en place un dispositif exceptionnel en vous proposant de nouveaux rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct. Les conférences sont disponibles sur le site Happy Visio, voici quelques thèmes actuellement en ligne:

- L'évolution du sommeil avec l'âge, - Connaître sa mémoire pour mieux la préserver, - La télémédecine une autre manière de se soigner, - Comprendre et déjouer les arnaques au démarchages par téléphone...

### Du bien être et de la convivialité au programme!

Pour bénéficier de ces activités gratuites, il vous suffit de vous inscrire sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) et de renseigner dans le formulaire d'inscription, le code partenaire « **ENSEMBLE** ».

Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au 01 76 28 40 84 ou sur [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com).

## POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ, JE SURVEILLE RÉGULIÈREMENT MES FONCTIONS

Le Gérotopôle du CHU de Toulouse, centre collaborateur de l'OMS sur la fragilité, en collaboration avec l'Agence Régionale de Santé Occitanie, lance l'application mobile **ICOPE MONITOR**. Découvrez ce programme, simple et clair, qui s'adresse au senior, à son entourage et à ses aidants.

**L'Equipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance (ERVPD)** du Gérotopôle du CHU de Toulouse a conçu cette application dans le but de mesurer en quelques minutes les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance dans le but de l'anticiper. L'intérêt principal étant que chacun puisse garder ses fonctions le plus longtemps possible et continuer à faire ce qui est important pour lui.

**ICOPE MONITOR** est un outil de prévention facile et rapide à utiliser dès 60 ans.

Je fais un test simple en 8 minutes seul, avec un aidant, avec un professionnel

- ✓ Je télécharge l'application gratuite **ICOPE monitor** sur mon MOBILE, ou sur mon ORDINATEUR sur le site **icopebot.botdesign.net**
- ✓ J'en parle à mon médecin traitant
- ✓ En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :
  - Avoir une nutrition équilibrée
  - Améliorer mon audition, ma vision
  - Stimuler ma mémoire
  - Me donner des pistes pour maintenir
    - une activité sociale, ou mon moral
    - Renforcer ma musculature
    - Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique
- ✓ Tous les 4 mois, je fais mon suivi
- ✓ Une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi
- ✓ ou mon médecin traitant si besoin.



Si un déclin est signalé, une alerte est envoyée au centre de télésuivi ICOPE du Gerontopôle. Une infirmière de l'ERVPD rappelle alors le patient pour confirmer ou infirmer la perte de fonction. Si celle-ci est avérée, le médecin traitant reçoit une alerte de l'infirmière pour se mettre en lien avec son patient et lui proposer une évaluation plus poussée.

Retrouvez plus d'information sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>

URL vidéo : <https://youtu.be/O9lgFoLC1JE>

*Toutes les données saisies dans l'application mobile sont directement collectées dans une base de données sécurisée et en cas de perte de fonction chez le sujet, une alerte est générée automatiquement.*

## RAPPEL

### L'OUVERTURE DE L'HÔPITAL DE JOUR: KORIAN La Vernède - Conques-sur-Orbiel

Une nouvelle solution d'**hospitalisation de jour** ouvre ses portes au sein de la clinique KORIAN La Vernède à destination des séniors et des personnes âgées, de 75 ans et plus, polyopathologiques dépendantes.

Une équipe de professionnels vous propose une prise en charge adaptée à votre situation à raison de plusieurs demi-journées par semaine sur un temps et une période définie.

La prise en charge en hôpital de jour concerne **la rééducation avancée avant chirurgie (RAAC)** et la **rééducation post-opératoire**. Elle concerne également, **la prise en charge des fragilités** pour favoriser le maintien à domicile, éviter les multiples hospitalisations.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au **04.68.11.35.40**

Madame, Monsieur,

Dès le mois de janvier et toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur les groupes d'aide aux aidants mis en œuvre au sein de l'Espace Seniors Carcassonnais reprennent. Pour y participer, il est nécessaire de porter un masque, le nombre de participants par atelier est limité à 5 personnes. Vous trouverez ci-joint le programme départemental de soutien en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

## L'Agenda

### 📍 ACCOMPAGNEMENT DANS LES DEMARCHES

*Sur rendez-vous avec*

*Mme BOILS Françoise et Mme PERILLOU Pascale*

### 📍 LA FORMATION DES AIDANTS

*Informier et sensibiliser les aidants à la compréhension de la maladie d'Alzheimer*

*Animés par France ALZHEIMER*

*Michèle CONDOURET, psychologue*

*Et Danièle ALBERO, bénévole*

*Le 21 janvier et le 4 février*

### 📍 ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

*Animés par France ALZHEIMER*

*Nicolas CHAPLAIN, psychologue*

*Les lundis après-midi: durée 1h15 (3 créneaux)*

*Le 11 janvier et le 1<sup>er</sup> février*

**RDV au :** 04.68.11.35.40

**Lieu :** Espace Seniors Carcassonnais

18 rue du Moulin de la Seigne- 11000 Carcassonne

### 📍 ATELIERS YOGA/RELAXATION

*Animés par Ludovic BERKENHEIER, professeur de yoga*

*Le 27 janvier, le 3 et le 10 février*

*De 14h30 à 15h30*

### 📍 ESPACE DE RENCONTRE/ART THERAPIE pour les aidants

*Animés par Emilie SARDET, psychologue*

*Le vendredi 29 janvier et le 12 février.*

*De 14h à 16h*

### 📍 LES GROUPES DE PAROLE

*Animés par France ALZHEIMER*

*Michèle CONDOURET, psychologue*

*Et Danièle ALBERO, bénévole*

*Le jeudi après-midi*



## NOUVEAU

### ACTUALITES CESU

**Un nouveau numéro de téléphone pour le CESU à compter du 1er janvier 2021.**

Le service qui était auparavant payant devient gratuit et seule la communication est facturée par l'opérateur téléphonique, le prix d'un appel. Vous pouvez désormais composer le nouveau numéro: **0 806 802 375**.

### FEDERATION PARTICULIER EMPLOYEUR: BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET GRATUIT !

**Vous employez un salarié à votre domicile dans le cadre de l'APA ou de la PCH ?**

La FEPEM vous informe et vous aide dans vos démarches :

- Rédaction ou modification du contrat de travail
- Déclaration et rémunération du salarié avec le CESU
- Gestion au quotidien (congrés, maladie, absences, etc.)
- Rupture de la relation de travail

Consulter leurs conseillers et juristes experts pour sécuriser votre relation d'emploi au **09 70 51 41 41**, (appel non surtaxé) , ou demandez à être rappelé par un conseiller sur <https://cnsa.fepem.org/>

### LE NUMERO DE TELEPHONE DE LA CAF CHANGE AUSSI

Depuis le 16 décembre 2020, tous les numéros des CAF en 0810 sont remplacés par un numéro unique, accessible partout en France et dans les départements d'Outre mer. Composer désormais le **32 30**.



## JURIDIQUE

### CONGE DE PROCHE AIDANT

Le congés de proche aidant permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

Vous pouvez peut-être prétendre, **en tant que salarié**, au congé proche aidant pour aider un proche en perte d'autonomie. **Pour en bénéficier, vous devez justifier d'une ancienneté dans l'entreprise d'un an au minimum**. La personne aidée doit avoir été **reconnu au degré de dépendance GIR 1 à 3 (APA)** -, ou handicapé avec un taux d'incapacité permanente de 80% ou plus.

#### La durée du congé proche aidant ?

Elle est susceptible de varier en fonction de la convention collective, de l'accord de branche ou de l'accord collectif de votre entreprise. Vous devez vous renseigner au préalable auprès de votre employeur. **En l'absence de dispositions, le congé proche aidant ne peut pas dépasser trois mois et il ne peut excéder un an sur l'intégralité de la carrière du salarié**. Un salarié peut demander un **renouvellement** du congé proche aidant, dans la limite du nombre de renouvellements autorisés et à condition de respecter les délais. Votre demande de renouvellement doit être déposée quinze jours avant la fin du congé de proche aidant initialement prévue.

#### Peut-on fractionner son congé proche aidant ?

Pour éviter une forte perte de revenus, le salarié peut opter pour un congé fractionné ou transformé en temps partiel. Vous pouvez **alterner les périodes de congé et de travail**. Dans ce cas, le salarié doit prévenir son employeur au moins 48 heures avant la date de congé envisagée - sauf dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée ou situation de crise. Si vous optez pour le fractionnement, sachez que la durée minimale de chaque période de congé doit être d'une journée.

#### En congé proche aidant, quelle rémunération ?

Il s'agit de l'allocation journalière du proche aidant, **le montant de cette allocation est fixé à 43,83 euros par jour pour les personnes vivant en couple et 52,08 euros par jour pour une personne seule**. Elle sera versée par les caisses d'allocations familiales et les caisses de la mutualité sociale agricole (MSA). En fonction de votre situation, la demande se fait sur le site de la Caisse des allocations familiales (CAF), ou via la Mutualité sociale agricole (MSA) et sera versée par ces organismes.

#### Vous êtes actuellement au chômage ?

Ce décret prévoit qu'il est possible de bénéficier d'un congé indemnisé. Vous devrez signaler à Pôle emploi le nombre de jours de congé. "Les indemnités » servies aux demandeurs d'emploi ne sont pas dues au titre des jours indemnisés par l'allocation journalière du proche aidant.

#### Quel congé proche aidant dans la fonction publique ?

Pour en bénéficier, le fonctionnaire adresse une demande écrite, au moins un mois avant le début du congé, à l'autorité territoriale. En cas de renouvellement, il l'adresse au moins quinze jours avant le terme du congé. Il indique dans sa demande les dates prévisionnelles de congé ainsi que les modalités de son utilisation.

#### Un congé proche aidant peut être arrêté de manière anticipée?

Le congés proche aidant peut être arrêté pour les raisons suivantes:

- Le décès de la personne aidée,
- L'admission de la personne aidée dans un établissement ,
- La baisse des ressources du salarié,
- Le recourt à une aide à domicile ,
- Le congé proche aidant est pris par un autre membre de la famille.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors au **04.68.11.35.40**

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Départemental / secteur Carcassonnais

vous souhaite une **BONNE ANNEE 2021**

et

espère vous retrouver prochainement sur nos actions.

Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

