

LA LETTRE AUX AÎNÉS




> MAI 2021 • N° 13

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

PERMANENCE CLIC SUR RENDEZ-VOUS

Pour répondre à toutes vos questions sur les services aux personnes âgées (aides à domicile, offre de soins, aides financières, téléalarme, loisirs, protection juridique, adaptation du logement, établissements d'hébergement et vie sociale), **une coordinatrice CLIC vous reçoit tous les mercredis de 13h30 à 17h00, sur rendez-vous**, au 1 rue des Récollets, à Doué-la-Fontaine.

 **CONTACT :** Coordonation
Autonomie 02 41 83 22 20

DES ACTIONS EN FAVEUR DES AIDANTS

L'association Coordonation Autonomie propose :


» Une formation à destination des aidants familiaux

Jeudis 17 et 24 juin de 9h30 à 16h30 | Doué-la-Fontaine

*Vous accompagnez dans les actes de la vie quotidienne des personnes atteintes de troubles de la mémoire, d'une maladie neurodégénérative ? Différents experts seront présents pour vous apporter de nouvelles connaissances afin de trouver les réponses adéquates. **Formation gratuite sur inscription.***

» Un café des aidants Jeudis 23 septembre et 25 novembre

Vous aidez un proche et vous souhaitez vous informer, partager vos expériences et prendre du temps pour vous, venez partager vos réflexions, interrogations... Rencontre animée par une psychologue et une coordinatrice CLIC le 4^{ème} jeudi du mois, tous les deux mois.

 **CONTACT ET INSCRIPTION :**
Coordonation Autonomie 02 41 83 22 20

LES ACTIVITÉS REPRENENT AU CENTRE SOCIOCULTUREL DU DOUESSIN

Reprise des activités dans le respect des contraintes sanitaires et sous réserve de nouvelles annonces gouvernementales. Inscription obligatoire.

Pour les adhérents, nous nous déplaçons à domicile pour que vous puissiez de nouveau pratiquer ! Sont proposés : **couture, nutrition, tout un clic**, pour vous aider avec l'ordinateur et le téléphone portable, et activités **remue-méninges**.

Certaines activités (**gym adaptée, atelier bois, atelier chant**) ont repris au grand air au site des Raquins à Doué-la-Fontaine. Un rendez-vous **passeurs de mémoire** est prévu le **mercredi 23 juin de 14h30 à 16h30**.

Pour tous, lancement d'une **opération tricot solidaire**, des **rendez-vous causette dans son jardin**, et un nouveau **challenge senior** avec 5 nouvelles activités (danse, yoga en plein air, curling, marche nordique et une activité surprise), aux raquins le **jeudi 3 juin, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h**.



Le programme d'activités de la saison prochaine sera diffusé aux adhérents dans le courant de l'été.

 **CONTACT ET INSCRIPTION :**
Centre socioculturel 02 41 59 77 09
Cécile référente aînés 06 45 66 78 25



ZOOM SUR ...

LES ESCROQUERIES TÉLÉPHONIQUES

Avec la crise sanitaire, les arnaques téléphoniques et le démarchage abusif par téléphone sont de plus en plus fréquents. Les plus courants sont le « ping call » et le « vishing » ou « hameçonnage vocal ». Le « ping call » est un appel très court (une tonalité ou aucune) afin de vous inciter à rappeler le numéro. Si vous appelez, vous êtes alors redirigé vers un numéro surtaxé qui peut vous coûter trois euros, voire plus selon la durée de votre appel.

Le « vishing » ou « hameçonnage vocal », est une technique qui permet de recueillir vos informations personnelles en vous invitant à les communiquer.

Ces arnaques peuvent être évitées grâce à quelques règles d'or.

ÉVITER LE PING CALL

Ne pas rappeler : un numéro qui essaye de vous contacter sans attendre la troisième tonalité est suspect, ne tentez pas de le joindre. Auparavant, les numéros surtaxés étaient facilement identifiables, ils commençaient par 08, 99. Dorénavant, ils peuvent utiliser des 01, 02, etc. Soyez méfiants !

Entrer le numéro dans un moteur de recherche : si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter Internet. De nombreux numéros frauduleux ont déjà été identifiés. Vous serez peut-être déjà renseigné sur la nature de l'appelant.

Identifier et bloquer le numéro : si vous êtes convaincu de la nature frauduleuse d'un numéro, vous pouvez le transférer au 33 700, un service anti-spam mis en place par les opérateurs pour identifier les arnaques. Vous pouvez aussi bloquer directement le numéro sur votre téléphone.

GARE AU VISHING OU HAMEÇONNAGES VOCAUX

Le vishing obéit à un principe : se faire passer pour un organisme afin de vous encourager à transmettre vos informations privées (coordonnées bancaires, adresse...).



Mais contrairement aux ping calls, les hameçonnages vocaux peuvent vous mettre en relation avec des interlocuteurs réels. Des précautions supplémentaires sont nécessaires.

Se renseigner sur l'interlocuteur : il est courant pour ce type d'arnaque qu'on vous promette des lots, tels qu'un chèque, un bon cadeau... N'hésitez pas à poser des questions sur la nature de l'organisme.

Ne jamais transmettre ses informations personnelles : une arnaque répandue consiste à se faire passer pour l'établissement bancaire du destinataire pour demander ses informations « suite à un problème constaté sur son compte ». Votre établissement réel ne vous demandera jamais de transmettre vos coordonnées par téléphone.

S'inscrire sur liste rouge ou Bloctel : pour réduire le volume de ces appels frauduleux, vous pouvez aussi vous mettre liste rouge pour que votre numéro ne soit plus visible publiquement. Le service public Bloctel vous permet également de réduire les appels commerciaux. Cependant, ces services ne vous immunisent pas complètement. Veillez à communiquer le moins possible votre numéro sur Internet ou ailleurs.

CET ÉTÉ, ON GARDE LE CONTACT

Depuis 2004, les pouvoirs publics ont instauré un plan d'alerte en cas de canicule. Si vous êtes âgés de 65 et plus, isolés ou vulnérables, vous êtes invités à vous inscrire au CCAS. Cette inscription vous permettra de bénéficier d'un appel en cas d'alerte canicule. Contactez nous au CCAS au 02 41 83 98 46