



Lettre d'information

ESPACE SENIORS

Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

Actualité !

Madame, Monsieur,

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les actions collectives de prévention se réaliseront sous différents formats, dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale en vigueur :

- En individuel sur rendez-vous,
- A distance en Visio conférence,
- Sur votre commune en fonction des préconisations gouvernementales et de la capacité d'accueil de la salle.

L'agenda

📍 BELCAIRE

Atelier individuel

« coup de pouce connexion » initiation

les lundis entre 14h à 17h depuis le 22 mars

APPRENDRE À MANIER UN ORDINATEUR ET SURFER SUR INTERNET/ MSA Services

Salle des associations - **places disponibles**

➤ **Suivi à la rentrée de Septembre par un atelier**

« **Mémoire connectée** » / **ARCOPRED**

Anticipez vos inscriptions auprès de votre Espace seniors

📍 LIMOUX

Atelier

« Informatique seniors » niveau 1

les jeudis à compter du 27 mai de 13h30 à 15h30

(groupe 1) ou de 15h30 à 17h30 (groupe 2)

APPRENDRE LES BASES DE L'INFORMATIQUE, SURFER SUR INTERNET, DÉCOUVRIR LES RÉSEAUX SOCIAUX/

CFPPA du Lauragais- Centre de formation pour adultes

Inscription : auprès de votre Espace seniors

Lieu : Maison du département – 32 bis avenue A. Chénier

📍 LAPRADELLE PUILAURENS CAMPAGNE SUR AUDE

Atelier individuel

« coup de pouce connexion » initiation

les lundis entre 14h à 17h à compter du 22 mars

APPRENDRE À MANIER UN ORDINATEUR ET SURFER SUR INTERNET/ MSA Services

Atelier complet

➤ **Suivi à la rentrée de Septembre par un atelier**

« coup de pouce connexion » perfectionnement

Anticipez vos inscriptions auprès de votre Espace seniors

📍 BELVEZE DU RAZES

Ateliers

« Bien être et vitalité pour préserver sa santé »

du 6 mai au 1er juillet 2021 de 14h30 à 16h30

ACTIVITE PHYSIQUE DOUCE - SANTE PAR LES PLANTES

ET LIEN SOCIAL/ Mutualité Française Occitanie

Inscription : au 05 31 48 11 55

« Prévention routière et éco-conduite »

Prochainement : à compter du mercredi 9 juin 2021

COMPORTEMENTS A ADOPTER – CONDUITE ECO

RESPONSABLE - MISE A JOUR CODE DE LA ROUTE –

REPRENDRE CONFIANCE AU VOLANT / La Poste

Inscription auprès de votre Espace seniors

Lieu : Préau de l'Espace Razès



ENSEMBLE, DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES !

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 160 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, demandez le programme complet auprès de votre espace seniors. Un exemple de rendez-vous, **inscription obligatoire sous réserve des contraintes sanitaires en vigueur.**

PEYROLLES JEUDI 13 MAI – 9H30 / 12H30 LE ROUGE ET LE VERT

3 KMS / MOYEN

Tout un roman fait de couleurs et de saveurs, écrit par les belles sauvageonnes qui s'épanouissent au printemps sur les terres rouges. Le Goncourt de la nature en quelque sorte !

Inscription: Herba venti, Laurie BEAUFILS 06 31 77 00 34

Lieu : RDV au bout de la Rue de Midi (angle Rue du Laurier) - *Prévoir pique-nique.*

En partenariat avec la Bibliothèque de Peyrolles.





La Mutualité Française propose une prise en charge des consultations de psychologues **REMBOURSÉES DÈS LE PREMIER EURO**

Un an après le 1er confinement, souhaitant renforcer la prise en charge de la santé mentale et leur contribution à la situation exceptionnelle générée par l'épidémie de COVID-19, les mutuelles de la mutualité française (FNMF), en lien avec les assureurs de la fédération française de l'assurance (FFA) et les institutions de prévoyance, ont décidé de s'engager à rembourser les consultations avec un psychologue dès le premier euro facturé au patient, **après orientation médicale**. Un minimum de 4 séances par année pourra être prises en charge dans une limite de 60 euros par séance.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60



Vaccination

APPORTER LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19 AU PLUS PRÈS DES AUDOIS

Des équipes mobiles de vaccination à domicile et des centres temporaires de vaccination de proximité vont prochainement se déployer sur le territoire départemental.

Ce dispositif a été travaillé conjointement par le SDIS et le Département et validé par l'ARS.

Prioritairement dédié aux bénéficiaires de l'APA (GIR 1 et 2) et aux bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus. Les bénéficiaires qui souhaitent se faire vacciner, exclus de la vaccination car non transportables, pourront se faire vacciner à domicile par une équipe mobile de professionnels de santé.

Modalités d'inscription :

Pour les publics bénéficiaires de l'APA (GIR 1 et 2) et les bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus résidant sur une commune confrontée à la désertification médicale, le département contactera les bénéficiaires afin de leur proposer des créneaux de rendez-vous. Pour ceux résidant sur une commune urbaine, un courrier leur sera adressé afin de les informer du dispositif de vaccination à domicile, les critères d'éligibilité et les inviter à contacter, un numéro vert pour fixer un rendez-vous, dans la limite des places disponibles.

S'agissant des communes confrontées à un déficit d'offre médicale, ce dispositif est ainsi complété par un centre de vaccination provisoire de proximité, installé dans la commune centrale de la zone sur laquelle intervient l'équipe mobile à domicile. Les communes concernées communiqueront à leurs administrés sur le passage du dispositif mobile de vaccination.

Ces centres de vaccination seront ouverts à toutes les personnes éligibles à la vaccination :

- ✓ Les personnes âgées de 55 ans et plus ;
- ✓ Les personnes vulnérables à très haut risque ;
- ✓ Les personnes de 50 à 54 ans présentant des comorbidités listées par la haute autorité de santé.



ViaTrajectoire

UN SITE INTERNET FACILITANT LA RECHERCHE D'UN ETABLISSEMENT

Le site Internet ViaTrajectoire est un service public, gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé. Il est un portail d'orientation vers les établissements sanitaires, les établissements d'hébergement pour personnes âgées ou pour personnes en situation de handicap.

Il peut vous aider à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre demande. Le site propose à toute personne qui cherche une place :

- un annuaire national des établissements d'hébergement pour personnes âgées
- une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- le formulaire unique national de demande d'admission,
- la transmission sécurisée des données médicales.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le 0 820 250 035 (service 0,09e/ min appel + prix appel), www.esante-occitanie.fr, ou votre Espace Seniors



FISCAL - Impôt sur le revenu (IR)

LA CAMPAGNE DÉCLARATIVE IR 2020

La date limite de souscription en ligne de la déclaration de revenus 2020 et ses annexes est fixée, pour le département de l'Aude au 26 mai. La déclaration papier doit être déposée au plus tard le 20 mai.

Pour un meilleur accompagnement des usagers, si des besoins en termes d'impôts sont connus, des permanences sur RDV sont possibles :

▪ **Sur le site « impots.gouv.fr » « contact ».** Possibilité de RDV téléphonique pour être rappelé au moment souhaité. Préférer les appels N° unique national : **0 809 401 401** (gratuit, prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h ou la messagerie sécurisée sur l'espace personnel.

▪ **Permanences de proximité, sur RDV :**

✓ Maison France Services **LIMOUX** : 04 68 11 76 66

✓ Centre des finances publiques de **QUILLAN** : 06.05.2021 le matin

✓ Maisons de Services au Public dans les locaux de la poste à : **AXAT, BELCAIRE, BELVÈZE, CHALABRE ET COUIZA**

Pour plus d'informations : www.impots.gouv.fr



Guichet « Rénov'Occitanie »

VOUS AVEZ UN PROJET : CONSTRUIRE – RÉNOVER - MAÎTRISER L'ÉNERGIE ?

Rénov'Occitanie, Service Public Régional de la Rénovation Énergétique des Logements, accompagne les particuliers dans leur projet de rénovation. Au travers de ce dispositif, vous pouvez bénéficier de conseils neutres et gratuits, d'un accompagnement technique et administratif, et de solutions de financement pour rendre votre logement plus économe et plus confortable tout en contribuant à un environnement durable.

Le guichet s'adresse à l'ensemble des publics : propriétaires occupants, propriétaires bailleurs ou locataires, qu'ils soient sous plafond ANAH ou non. Il répond aux missions suivantes :

conseil 1er niveau : Informations techniques, informations financières, informations sociales

conseil personnalisé : informations et assistance à la mobilisation des aides et financements spécifiques, conseils techniques pour aider à la prise de décision, définition des étapes de rénovation du logement (analyse des devis, proposition de réalisation d'un audit énergétique si besoin, proposition d'une offre de service d'accompagnement complet jusqu'aux travaux)

Selon vos revenus, vous pouvez bénéficier de diverses aides :

RÉNOV'OCCITANIE peut vous informer sur les solutions de financement (Eco-chèque logement, Prime Énergie, dispositifs de financement, autres aides et subventions).

MON COACH ÉCO LOGIS proposé par le département pour lutter contre la précarité énergétique et accompagner les Audois dans leurs travaux d'économies d'énergie : Informations, conseils et accompagnement pour évaluer la situation, bien choisir les travaux à réaliser et bénéficier de toutes les aides possibles.

SLIME (Service Local D'intervention) service du département pour aider les Audois.es en matière de maîtrise d'énergie : conseil personnalisés pour consommer moins, faire baisser sa facture & aider à mieux gérer ses consommations

MAPRIME'RÉNOV remplace le crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE) et les aides «Habiter mieux agilité». Ouverte à l'ensemble des propriétaires occupants, quels que soient leurs revenus et aux copropriétés pour les travaux dans les parties communes. Les travaux doivent être effectués par des entreprises labellisées RGE (Reconnues Garantées pour l'Environnement). Prime forfaitaire, calculé en fonction des revenus du foyer et du gain énergétique après travaux.

Les **CERTIFICATS D'ECONOMIE D'ENERGIE (CEE)** sont fournis pour la réalisation de travaux de rénovation par des entreprises ou organismes. Ces dispositifs fonctionnent sur des critères de revenus.

L'ÉCO-PRÊT À TAUX ZÉRO (Eco-PTZ) : avantage sur le financement de sa rénovation.

L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) propose des aides financières aux propriétaires occupants ou bailleurs. Elles sont soumises à condition de ressources, varient en fonction du type de travaux. Des aides financières pour adapter son logement ou pour favoriser un gain énergétique permis par les travaux.

*PERMANENCE du guichet sur RDV à la Communauté de Communes des Pyrénées Audoises à **QUILLAN** le 1^{er} jeudi du mois et à **CHALABRE** le 3^{ème} jeudi du mois.*

Pour plus d'informations et prendre RDV, contactez **Le CAUE (Conseil Architecture Urbanisme Environnement) au 04 68 11 56 26 - guichet.caue11@gmail.com - Maison de l'Architecture et de l'Environnement 28 avenue Claude Bernard à Carcassonne**



HappyVisio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

COVID-19 – MAINTENIR UNE VIE ACTIVE ET DIVERSIFIEE

Participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**. HappyVisio vous propose des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées... Du bien être et de la convivialité ! Le programme est mis à jour au fur et à mesure.

Pour bénéficier de ces activités **gratuites (financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)**, il vous suffit de vous inscrire sur www.happyvisio.com et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

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

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60



COVID-19 - LUTTER CONTRE LE STRESS

BENEFICIEZ D'UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE GRATUIT

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Face à cet événement sans précédent, chacun s'est adapté, mais son ampleur a eu un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 inédite.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60



AIDANTS FAMILIAUX

UN SOUTIEN INDIVIDUALISE

Vous êtes AIDANT FAMILIAL, vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Moyenne et haute vallée / Camille CRABOL, psychologue

ACCOMPAGNEMENT dans les démarches / Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRE

UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

3 mardis par mois / 14H30-16H30

2 GROUPES DE PAROLES - 1 GROUPE DE RELAXATION / Micheline BIER, psychologue

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité, **prenez soin de vous!**

Inscription: Espace Seniors

Lieu : Maison du Département – 32 bis avenue A. Chénier– 11300 LIMOUX

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter votre Espace Seniors Moyenne et haute vallée : 04 68 69 79 60