

### Actualité !

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l'Espace seniors du Département / Littoral reste à votre écoute et continue 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 dans nos locaux. 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.

Nous continuons via cette lettre à vous transmettre quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

## L'agenda

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES



### ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFFPA

#### TREILLES

##### Santé vous bien

Du 9 avril au 2 juillet les vendredis de 16h à 17h

Atelier Activité physique adaptée 14 séances / Association Ma Vie

Lieu : City Stade – Route des Corbières

Judi 27 mai de 15h à 17h

Conférence Alimentation / Laure HIRTZ diététicienne

Lieu : Maison villageoise – Place de la Mairie

Jeudis 3 et 10 juin de 14h30 à 16h30

Judi 24 juin de 14h à 17h

Ateliers alimentation / Laure HIRTZ diététicienne

Lieu : Maison villageoise – Place de la Mairie

Places limitées sur inscription avec possibilité de transport :

Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

#### PORT LA NOUVELLE

##### Bien-être et vitalité pour préserver sa santé

Lundi 10 mai de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Présentation Atelier 8 séances / Mutualité Française Occitanie

Lieu : Salle Roger Couderc – Rue Alain Colas

Places limitées sur inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55

#### NARBONNE

##### SOMMEIL ET SOPHROLOGIE

Mardis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 juin de 10h à 12h

Atelier 5 séances / Association Brain Up

Lieu : Espace seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir

Places limitées sur inscription : Noémie FREDOU au 07 67 22 56 89



### ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS

#### NARBONNE

##### Lutter contre la fracture numérique

A partir du 3 mai tous les lundis de 14h à 15h

Atelier Numérique seniors 10 séances / CCAS

Lieu : CCAS – 29 Rue Mazzini

Places limitées sur inscription avec possibilité de transport : CCAS au 04 68 90 31 72

# C'est utile !



## PERMANENCES D'ACCES AU NUMERIQUE

### LE CENTRE SOCIOCULTUREL ET FAMILIAL « LES PASSERELLES » CONTINUE SES PERMANENCES NUMERIQUES

Il s'agit d'aider les habitants (principalement les seniors) sur n'importe quel aspect numérique (boîte mail, smartphone, imprimante, tablette, ...etc.).

Les permanences ont lieu sur les communes d'Argeliers, Mirepeïssset, Saint Marcel sur Aude et Ventenac en Minervoïis tous les 15 jours.

Voici le calendrier des permanences :

- ✓ ARGELIERS - Mairie - Les mercredis 7 et 21 avril - 10h/12h
- ✓ MIREPEISSET - Salle Don Simoni - Les jeudis 8 et 22 avril-14h/16h
- ✓ SAINT MARCEL SUR AUDE - Au Centre - Les mardis 6 et 20 avril - 10h/12h
- ✓ VENTENAC EN MINERVOIS - Mairie - Les jeudis 8 et 22 avril - 10h/12h

Pour plus d'informations et inscription, contactez le centre Socioculturel et Familial au **04 30 16 67 15** ou consultez leur site [www.cs-les-passerelles.fr](http://www.cs-les-passerelles.fr)

---



## ATELIERS CAF INCLUSION NUMERIQUE

### LE PIMM'S PROPOSE DES ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISES CAF EN LIGNE

Il s'agit de proposer aux usagers sur rendez-vous des accompagnements personnalisés CAF en ligne gratuitement afin d'apprendre à utiliser les outils numériques de la CAF (Application et site CAF, réalisation des principales démarches,... etc.)

Pour prendre rendez-vous les usagers CAF peuvent appeler au PIMM'S au 04 68 43 68 93 ou envoyer un email à [narbonne@pimms.org](mailto:narbonne@pimms.org).

Cette action d'inclusion numérique a débuté depuis mars et se termine fin juin.

Voici les lieux d'accueil de ces accompagnements sur NARBONNE :

- ✓ Espace Grand Narbonne Razimbaud – 24 Avenue de Provence - Les mardis et jeudis après-midis
- ✓ Pand@ (PIMM'S) – Salle Mistral – 8 Avenue Maréchal Foch – Le mercredi après-midi et le jeudi matin

Pour plus d'informations et inscription, contactez le PIMM'S au **04 68 43 68 93**

---



## Happy Visio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

Bon nombre d'entre vous ont découvert le dispositif Happy Visio avec la lettre d'informations du mois de janvier, c'est un site qui vous permet de participer facilement à des conférences et des ateliers en **visioconférence**.

Compte tenu de la période inédite traversée, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude a décidé de financer le dispositif Happy Visio pour l'ensemble des audois afin de vous accompagner en vous proposant ainsi 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**, il vous suffit de vous inscrire sur [www.happyvisio.com](http://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](mailto:contact@happyvisio.com).



# GUICHET RENOV'HABITAT GRAND NARBONNE

## PRESENTATION DU GUICHET UNIQUE RENOV'HABITAT GRAND NARBONNE

La politique de l'habitat fait partie intégrante des compétences du Grand Narbonne qui a mis en place un projet de territoire visant à organiser et accompagner les évolutions en matière de logement. De nombreuses aides, tant techniques qu'administratives et financières, existent dans ce domaine. Il est alors parfois compliqué pour l'utilisateur de s'y retrouver. Pour répondre à cette problématique, l'agglomération met à disposition des habitants et des professionnels une porte d'entrée unique: le guichet unique RENOV'HABITAT Grand Narbonne.

En fonction de vos besoins, le service habitat du Grand Narbonne et ses nombreux partenaires vous proposent :

- Des conseils et une orientation pour vos projets de rénovation de l'habitat : pour réaliser des travaux d'adaptation de votre logement à la perte d'autonomie, pour réhabiliter un logement que vous souhaitez mettre en location...
- Des conseils pour réduire vos consommations d'énergie et des recommandations sur la réalisation de travaux performants ;
- Un conseil architectural dans le cadre notamment de vos projets de construction, de réhabilitation ou d'extension de votre logement ;
- Des informations sur vos droits et vos obligations, que vous soyez locataires ou propriétaires ;
- Un accompagnement spécifique pour la bonne gestion d'une copropriété ou dans le cadre de votre projet d'accession à la propriété ;
- Des conseils pédagogiques pour réaliser vous-même des réparations ou des petits travaux d'amélioration dans votre domicile .

Localisé à la Maison des Services au Public, 8 avenue Maréchal Foch à Narbonne, le guichet RENOV'HABITAT et ses partenaires (ADIL – Agence Départementale pour l'Information sur le Logement de l'Aude – CAUE - Conseil Architecture Urbanisme et Environnement – les Compagnons Bâisseurs – l'Architecte des Bâtiments de France...) proposent plusieurs créneaux de permanences.

Pour en savoir plus sur les modalités pratiques d'accès aux permanences gratuites (sur rendez-vous) et animations proposées par Le Grand Narbonne, consultez le site <https://renovhabitat.legrandnarbonne.com/>.

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, le guichet se déplace ponctuellement à la rencontre des habitants de l'agglomération : **Le service itinérant « Tout sur l'habitat » fait escale à VINASSAN le lundi 12 avril.**



## DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

**Dimanche 18 avril de 9h à 12h «Au Pied du Pech» 3km/facile**

**Bize-Minervois RDV Parking de l'Oulibo**

**Aude Nature : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90**

**Dimanche 18 avril de 10h à 13h «Savoirs anciens au goût du jour» 2km/moyen**

**GRUISSAN RDV Parking Ecomusée des salins – D 232 vers les cabanes de l'Ayrolle**

**Herba venti : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34**

**Mardi 20 avril de 10h à 12h30 «Comme une bouteille à la mer» 3km/facile**

**FLEURY D'AUDE RDV Parking des Cabanes de Fleury d'Aude**

**C'est ma nature : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64**

**Dimanche 25 avril PORT LA NOUVELLE**

**De 9h à 12h «Ne perdez pas le nord à Sainte-Lucie» 4km/facile RDV Maison éclusière**

**C'est ma nature : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64**

**De 14h à 17h «Herborisons dans la combe des buis» 3km/difficile RDV Rond-point de Lavoye – D 709**

**Cernunos : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20**

**Dimanche 25 avril de 14h30 à 18h «Un étang dans l'étang» 5km/facile**

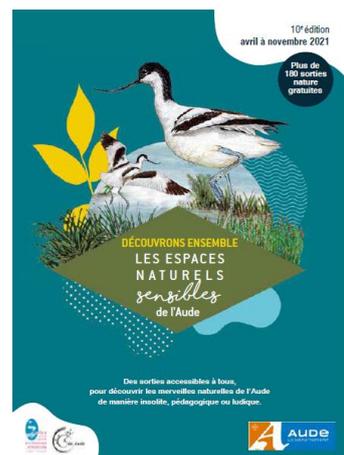
**PEYRIAC DE MER RDV Parking terrain de tennis – D 105**

**Ecodiv : David RICHIN et Jean MURATET au 06 18 75 43 19**

**Mercredi 28 avril de 9h à 12h «Une vie insoupçonnée au fin fond des salins» 4km/facile**

**LA PALME RDV Parking des salins de La Palme**

**La Nature du Sud : Karline MARTORELL au 06 19 77 91 90**



# C'est nouveau !

## UN GUIDE POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'APA EMPLOYEURS DIRECT D'UN SALARIÉ EN CESU

Vous ou votre proche bénéficiez d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et employez directement la personne qui intervient à votre domicile. Ce choix de l'emploi direct en Chèque Emploi Service Universel (CESU) nécessite de réaliser l'ensemble des formalités administratives. **Ainsi, vous devrez créer un compte sur le site internet du CESU et y déclarer chaque mois votre salarié.**

Un guide à l'usage des bénéficiaires d'un plan d'aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie a été réalisé par la Direction de l'Autonomie, le service de l'Aide Sociale Générale du Département de l'Aude pour vous guider, pas à pas dans vos démarches.

Pour vous procurer ce guide, vous pouvez contacter votre Espace seniors ou le télécharger Sur le site du département : <https://www.aude.fr/ressources/guide-gestion-en-ligne-cesu-urssaf>



## RAPPEL

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

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 Littoral au 04 68 90 27 60



## RAPPEL

### ACCOMPAGNEMENT DU CONSEIL DEPARTEMENTAL VERS LES CENTRES DE VACCINATION

Les personnes de plus de 75 ans constituent le public visé par le Gouvernement dans la première phase de vaccination contre la COVID-19. Les modalités de la campagne de vaccination et les prises de rendez-vous sont décidées et mises en œuvres par les Services de l'Etat.

Le Département de l'Aude souhaite faciliter l'accompagnement physique vers le centre de vaccination le plus proche de votre domicile contre la Covid-19 pour chacune des deux injections prévues.

**Chaque personne de plus de 75 ans, bénéficiaire de l'APA ou de la PCH, pourra se faire accompagner gratuitement** par un personnel du service d'aide à domicile (SAAD) dont il dépend ou par l'auxiliaire de vie qu'il emploie directement. Dès que le bénéficiaire a eu son rendez-vous, il peut alors solliciter le service d'aide à domicile ou son salarié en emploi direct.

Le coût de cette prestation sera intégralement pris en charge par le Département, dans le cadre de votre plan d'aide, et si celui-ci n'est pas suffisant, il sera ponctuellement augmenté de 2 heures pour chacune des deux injections prévues

## POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ, JE SURVEILLE RÉGULIÈREMENT MES FONCTIONS pour continuer à vivre comme il nous plaît !

L'Equipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance Occitanie du Gérontopôle du CHU de Toulouse en collaboration avec l'OMS a conçu une application pour Vivre mieux, en bonne santé et continuer à faire ce qui est important pour chacun en gardant son autonomie...

Découvrez l'application ICOPE MONITOR, simple et clair, ce programme s'adresse au senior, à son entourage et aux aidants.

C'est un outil de prévention facile rapide à utiliser dès 60 ans permet de mesurer les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance, une surveillance en autoévaluation !

- ✓ Je fais un test simple en 8 minutes seul, avec un aidant, avec un professionnel
- ✓ Je télécharge l'application gratuite COPE monitor sur mon MOBILE, ou sur mon ORDINATEUR, je vais sur le site [icopebot.botdesign.net](http://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.

Retrouvez plus d'information sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>,  
URL vidéo : <https://youtu.be/09IgfFoLC1JE>



Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver prochainement sur les actions.  
Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Aérer les pièces 10 minutes, 3 fois par jour



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

# Spécial Aidants !

**Actualité !** Vous êtes aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de porter un masque. Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

## L'agenda

**ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL**  
**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**  
**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**  
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors  
**Inscription :** Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors au 04 68 90 27 60

**NARBONNE**  
**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**  
**GROUPE DE PAROLE**  
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue  
 Un lundi par mois / 14h30-17h  
 Lundis 12 avril, 10 mai, 14 juin  
**Inscription :** Cécile FURET au 06 37 97 65 61  
**Lieu :** Salle de réunion – Espace Seniors  
 - 1 Rue du Pont de l'Avenir

**NARBONNE**  
**Association France Alzheimer Aude**  
**GROUPE DE PAROLE**  
 Une après-midi par mois en direction des proches aidants / 2 groupes / 13h30-15h et 15h15-16h45  
 Mercredis 7 avril, 5 mai et 2 juin  
**Inscription:** Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80  
**Lieu :** Salle de réunion – Espace seniors  
 - 1 Rue du Pont de l'Avenir

**NARBONNE**  
**Association France Alzheimer Aude**  
**ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE**  
 Deux vendredis par mois en direction des proches aidants / 2 groupes / 14h15-15h30 et 15h45-17h  
 Vendredis 2 et 16 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin  
**Inscription:** Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80  
**Lieu :** Salle de réunion – Espace seniors  
 - 1 Rue du Pont de l'Avenir

## PARCOURS SANTE DES AIDANTS PAR MSA GRAND SUD

Le **lundi 12 avril**, MSA Grand Sud propose un nouveau parcours « santé des aidants » qui s'adresse aux proches aidants quelque soit leur régime de protection sociale, l'âge, la pathologie ou le régime de protection sociale de la personne aidée.

Il s'agit d'un **parcours** au cours duquel les participants pourront être sensibilisés et informés sur les risques qu'ils encourent en apportant de l'aide à un proche, et en particulier, les effets du stress et de l'absence de suivi médical spécifique, avec le concours des services médicaux MSA, échanger avec d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation qu'eux, bénéficier d'une consultation médicale spécialisée avec le médecin de leur choix (consultation sans avance de frais, quel que soit le régime d'assurance maladie), participer à un atelier d'échange sur les solutions de répit.

Pour plus de renseignements et pour les inscriptions, les aidants peuvent utiliser le lien suivant :  
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qNz8uJ\\_rYkwbzZga6IAO2tGbkR32I4BNj8lowZtM-99UNDIEMTU2NIZXFhaRUhJMTIwRVk0SUVVCUC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qNz8uJ_rYkwbzZga6IAO2tGbkR32I4BNj8lowZtM-99UNDIEMTU2NIZXFhaRUhJMTIwRVk0SUVVCUC4u)

Vous pouvez contactez Sylvia PEZAREIX au 04 68 82 65 90 ou par e-mail [pezareix.sylvia@grandsud.msa.fr](mailto:pezareix.sylvia@grandsud.msa.fr)