

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 dispositions 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 CFPPA



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

Judis 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



BAGES

Atelier Activité physique adapté/ Nutrition/Eco-santé

Du 31 mai au 3 janvier les lundis de 9h à 10h30

Atelier Activité physique adaptée 22 séances / Association Siel bleu

Lieu : Esplanade Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

Du 7 septembre au 5 octobre de 10h à 12h

Atelier nutrition / Association Siel bleu

Lieu : Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 41 38 90



NARBONNE

Sommeil et sophrologie

Du 1^{er} au 29 juin les mardis 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



BIZE MINERVOIS

Sommeil et sophrologie

Du 3 juin au 1^{er} juillet les jeudis de 14h30 à 16h30

Atelier 5 séances / Association Brain Up

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue de l'Amiral Narbonne

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 10 29



COURSAN

Initiation numérique

Du 7 juin au 13 septembre les lundis de 14h à 17h

Atelier 8 séances / MSA Services

Lieu : Salle Au fils des ans - Mairie

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 61 72



PORTEL DES CORBIERES

Percp'sens

Mardi 15 juin de 10h à 12h

Conférence / IREPS

Lieu : Espace Tamaroque – 2A Avenue du stade

Places limitées sur inscription : Audrey Brun au 06 40 45 10 31



VENTENAC MINERVOIS

Caravane du numérique et du lien social

Jeudis 17 juin, 1^{er} et 15 juillet de 10h à 12h

Espace itinérant / SIVU LES PASSERELLES

Lieu : A côté de l'épicerie

Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15



MIREPÉÏSET

Caravane du numérique et du lien social

Jeudis 17 juin, 1^{er} et juillet de 15h à 17h

Espace itinérant / SIVU LES PASSERELLES

Lieu : Devant la Mairie

Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15



ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



NEVIAN

Initiation numérique

Du 4 juin au 23 juillet les vendredis de 9h à 12h

Atelier 8 séances / MSA Services

Lieu : Salle du conseil municipal – Mairie

Places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33



MONTREDON DES CORBIERES

Percp'sens

Jeudi 3 juin de 14h30 à 16h30

Conférence / IREPS

Lieu : Salle des fêtes – 11 Avenue du Languedoc

Places limitées sur inscription : Audrey Brun au 06 40 45 10 31

C'est utile !



Happy Visio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

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 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.



PERMANENCES D'ACCES AU NUMERIQUE

Il s'agit d'aider les habitants (principalement les seniors) sur n'importe quel aspect numérique (boite mail, smartphone, imprimante, tablette, ...etc.). Les permanences ont lieu sur les communes d'Argeliers, Mirepeisset, Saint Marcel sur Aude et Ventenac en Minervois tous les 15 jours.

Voici le calendrier des permanences :

- ✓ ARGELIERS - Mairie - Les mercredis 2, 16 et 30 juin, 16 juillet - 10h/12h
- ✓ MIREPEISSET - Salle Don Simoni – Le jeudi 3 juin - 14h/16h
- ✓ SAINT MARCEL SUR AUDE - Au Centre - Les mardis 1^{er}, 15 et 29 juin, 15 juillet - 10h/12h
- ✓ VENTENAC EN MINERVOIS - Mairie - Le jeudi 3 juin - 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



ATELIERS CAF INCLUSION NUMERIQUE

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. Cette action d'inclusion numérique débutée depuis mars 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



GUICHET RENOV'HABITAT GRAND NARBONNE

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, le Guichet unique Habitat du Grand Narbonne vient à la rencontre des habitants de l'agglomération afin de les renseigner et de les conseiller sur tous les sujets en lien avec l'habitat. Ils peuvent ainsi échanger en un seul et même lieu avec le service habitat du Grand Narbonne et ses partenaires. De nombreux sujets sont abordés comme l'aide à la rénovation de l'habitat, la maîtrise et les économies d'énergie, l'adaptation du logement à la perte d'autonomie... Des ateliers et des interventions à domicile sont également prévus pour une approche pédagogique et attractive. Retrouvez toutes les informations sur le site <https://renovhabitat.legrandnarbonne.com/>.

Le service itinérant « Tout sur l'habitat » prévoit de venir sur la commune de LEUCATE le 8 juin.



DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Dimanche 6 juin de 7h à 10h « Lever du soleil dans les marais » 3km/facile
SIGEAN RDV Carrefour Market
Contact : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90

Dimanche 6 juin de 9h à 16h « Ma commune grandeur nature »
SIGEAN
Contact : Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée au 04 68 42 23 70

Dimanche 6 juin de 9h à 12h « Que vois-tu Martin ? » 4km/moyen
ROQUEFORT DES CORBIERES RDV Parking du stade
Contact : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20

Dimanche 6 juin de 9h30 à 12h30 « Sur la piste des insectes » 2km/facile
SIGEAN RDV Parking base nautique de Port-Mahon
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Samedi 12 juin de 9h30 à 12h30 « Les aventures de JEAN-PI, jeune ouvrier sur le Canal du Midi »
4km/facile
SALLELES D'AUDE RDV Parking Amphoralis
Contact : Mireille OILVER au 06 85 45 09 00

Dimanche 13 juin de 9h à 12h « A la découverte des oiseaux et des insectes » 3km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclésièrre à 10 minutes à pied du parking obligatoire
Contacts : Céline LUCIANO au 07 68 80 09 12 et Inga ERTEL au 06 27 92 21 17

Dimanche 13 juin de 9h à 12h « L'ancien grau des exals » 4km/facile
NARBONNE-PLAGE RDV Parking du port de plaisance
Contact : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30

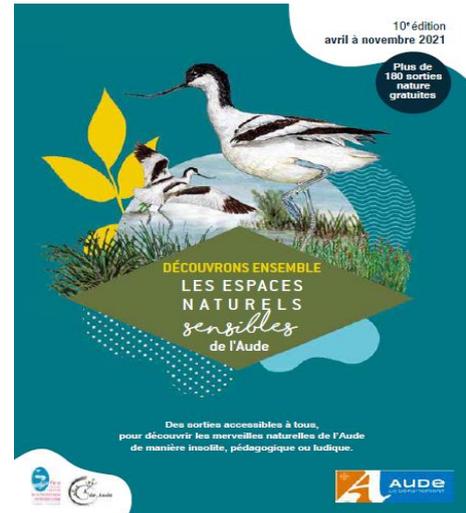
Dimanche 20 juin de 14h à 17h « Cheminons avec les insectes » 2km/facile
FLEURY D'AUDE RDV Parking domaine de l'oustalet
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Mercredi 23 juin de 9h30 à 13h « Journée Handi'Nature »
SIGEAN RDV Base nautique de Port-Mahon
Contacts : Marie DEWEIRDER au 07 76 58 76 97, Jean-Luc FAYOS au 06 06 66 78 42
et Inga ERTEL au 06 27 92 21 17

Samedi 26 juin de 9h à 12h « Les recordwomen de nos salins » 2km/facile
GRUISSAN RDV Parking écomusée des salins puis guidage en voiture
Contact : Céline LUCIANO au 07 68 80 09 12

Dimanche 27 juin de 9h à 16h « Ma commune grandeur nature »
BIZANET
Contact : Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée au 04 68 42 23 70

Dimanche 27 juin de 14h à 17h « Croq' à Bages » 2km/facile
BAGES RDV Terrain de pétanque sur le bord de l'étang
Contact : Nathalie DENTO au 06 23 42 41 24



C'est nouveau !

Evolution demande APA – Allocation Personnalisée Autonomie

FAITES VOTRE DEMANDE EN LIGNE !

Poursuivant sa volonté de faciliter les démarches administratives pour les Audois-es, Le Département propose de faire sa demande d'allocation personnalisée d'autonomie en ligne. Les seniors sont invités à remplir leur dossier sur une plateforme dédiée et sécurisée qu'il s'agisse d'une première demande ou d'un renouvellement.

Plus simple, plus rapide, la demande en ligne de l'allocation personnalisée d'autonomie se fait via un formulaire directement accessible sur le site :

www.aude.fr/apa-formulaire-demande-en-ligne

Cette demande d'aide concerne les personnes âgées d'au moins 60 ans, résidant en France, de façon stable et régulière, en perte d'autonomie. Cette perte d'autonomie concerne la dépendance relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 sur la base d'une grille d'évaluation nationale (grille AGGIR). L'APA peut être sollicitée pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées dépendantes ou pour couvrir le forfait dépendance de l'établissement.

Des guides pour remplir le formulaire en ligne de demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile et en établissement sont également téléchargeables sur le site aude.fr.



AVANCÉE
LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE

Le chèque Autonomie pour payer votre salarié en toute sécurité

LANCEMENT DU DISPOSITIF !

Vous êtes bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ? Vous employez un salarié pour des prestations d'aide à domicile ? Réglez-le avec des chèques autonomie ! Délivrés par le Département de l'Aude, ils constituent un moyen de paiement garanti et sécurisé.

Lors de l'établissement de votre plan APA ou PCH, un certain nombre d'heures pour l'emploi d'une aide à domicile vous a été attribué. Ces heures vous sont versées mensuellement, selon un tarif conventionné.

Seuls les employeurs directs (vous salariez vous-même votre employé) et les **employeurs mandataires** (vous salariez votre employé mais êtes accompagné par un organisme dans votre démarche) peuvent avoir recours aux chèques autonomie.

Le montant total versé au bénéficiaire de l'APA ou de la PCH correspond au tarif horaire conventionné multiplié par le nombre d'heures attribuées mensuellement dans le plan d'aide, déduction faite de l'éventuelle participation du bénéficiaire. Il se présente sous forme de chèques autonomie de 1, 2, 5 ou 10 €.

Avec le chèque autonomie, vous réglez uniquement le salaire de votre intervenant correspondant aux nombres d'heures réalisées dans le cadre du plan d'aide, selon un tarif conventionné. En cas de dépassement, vous réglez la différence avec vos propres moyens de paiement.

Dès lors qu'un plan d'aide APA ou PCH vous a été attribué, vous recevez chaque mois vos chèques autonomie correspondant au nombre d'heures défini. Votre pré-inscription au centre national du CESU est automatique. Vous recevez alors un courrier pour finaliser votre adhésion et pouvoir ainsi déclarer votre salarié.

Le chèque autonomie est également disponible en version électronique (dématérialisé). Si vous optez pour cette version, vous disposez d'un compte individuel sur lequel vos "chèques" sont directement crédités chaque mois. À la manière d'un compte bancaire classique, vous réglez vos intervenants par un simple virement. Ce dernier est réglé dans les 48 heures.

Pour plus d'informations, contactez le numéro dédié au dispositif Chèque Autonomie : 04 68 11 81 68 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 9h à 18h. Les conseillers de la ligne ont pour rôle d'accompagner et d'informer sur le dispositif et l'utilisation du Chèque Emploi Service Universel (CESU).



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 du Littoral 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 14 juin et 12 juillet

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 / 14h15-15h30 et 15h45-17h
Mercredi 2 juin

Inscription: Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80
Lieu : Salle de réunion – Espace seniors- 1 Rue du Pont de l'Avenir



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