

### Actualité !

Madame, Monsieur,  
Afin de vous protéger au mieux, et si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone, l'Espace Seniors vous reçoit sur rendez-vous. Le port du masque est obligatoire dans nos locaux.

Des ateliers financés par la conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte de l'autonomie des Seniors Audois vous sont proposés dans cette lettre d'information. Actuellement, **et jusqu'au 17 mai**, toutes les **actions collectives en salle** sont suspendues. Des dérogations sont données pour les actions se déroulant en individuel, en distanciel, ou à l'extérieur. Dès le 17 mai, si la situation sanitaire le permet, les ateliers collectifs reprendront, toujours dans le respect des gestes barrière et des mesures de distanciation sociale. Toutes les actions proposées nécessitent une inscription préalable. Les porteurs de projets pourront ainsi tenir informées les personnes inscrites d'éventuels aménagements de ces ateliers, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

### L'agenda



**CASCATEL DES CORBIERES**  
**ATELIERS DE PREVENTION ROUTIERE**  
**MARDI 1<sup>ER</sup> JUIN** / de 9H30 à 12H30 ou de 14H00 à 17h00  
**ATELIER de 3heures / La Poste**  
**Inscription à la mairie : 04 68 45 90 78**  
**Lieu : Foyer Municipal, 11360 CASCATEL DES CORBIERES**

**LAIRIERE**  
**DECOUVRIR LES SAVOIRS FAIRE LOCAUX ET S'ADAPTER AU MONDE D'AUJOURD'HUI**  
**MERCREDI 12 MAI** 10H00 à 16H00  
**ATELIER UNE JOURNEE : VISTE D'UNE FROMAGERIE**  
*Centre Social ADHCO*  
*Transport gratuit sur réservation*  
**Inscription/ renseignements:** au 04 68 45 24 54

**DERNACUEILLETTE**  
**SOLLICITER NOS 5 SENS**  
**MERCREDI 5 MAI** de 14h30 à 16h30  
**VISITE DU VERGER/ Centre social ADHCO**  
*Transport gratuit sur réservation*  
**Inscription/ renseignements:** au 04 68 45 24 54  
**Lieu : Place du village 11 330 DERNACUEILLETTE**

**MAISONS**  
**PROGRAMME SANTE VOUS BIEN**  
14 ateliers d'activités physiques adaptées  
3 ateliers participatifs sur l'alimentation  
CONFERENCE suivie d'ateliers  
**JEUDI 17 JUIN** à 15h00  
**ATELIER 17 SEANCES / Association Ma Vie**  
**Inscription obligatoire** au 06 15 83 69 27  
**Lieu : Salle communale -11 330 MAISONS**

**LAGRASSE**  
**PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES A ADOPTER AU QUOTIDIEN**  
**LUNDI 17 MAI** / 9h30 à 12h00  
**ATELIER 5 SEANCES / Association Alignement**  
**Inscription/ renseignements:** Muriel Baube au **06 88 72 10 48**  
**Lieu : LAGRASSE** – sera précisé lors de l'inscription

**MOUTHOMET**  
**SOLLICITER NOS 5 SENS**  
**MERCREDI 26 MAI** de 14h30 à 16h30  
**ATELIER JEU « LA BOITE A MEMOIRE »/ Centre social ADHCO**  
*Transport gratuit sur réservation*  
**Inscription/ renseignements:** au 04 68 45 24 54  
**Lieu : Maison des Communes, 13 rue de la Gare 11 330 MOUTHOMET**

# L'agenda

## PAZIOLS

### PROGRAMME SANTE VOUS BIEN

CONFERENCE SUR L'ALIMENTATION

JEUDI 27 MAI à 10h00

Association Ma Vie

Inscription/ renseignements: au 06 15 83 69 27

Lieu : Salle Polyvalente , Espace René Sirven  
PAZIOLS

## VIGNEVIEILLE

### PRESERVER SON DOS : LES BONS GESTES A ADOPTER AU QUOTIDIEN

LUNDI 17 MAI / 14h00 à 16h30

ATELIER 5 SEANCES / Association Alignement

Inscription: Muriel Baube au 06 88 72 10 48

Lieu : Sera précisé lors de l'inscription -11 330 VIGNEVIEILLE



## Guichet « Rénov'Occitanie »

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

Initié par la Région Occitanie, avec le support de l'AREC, Rénov'Occitanie, le Service Public Régional de la Rénovation Energétique 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 :

- Le conseil 1er niveau : Informations techniques , informations financières, informations sociales
- Le 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)

Pour tout projet travaux de rénovation énergétique : Contactez le 04 68 11 56 26 / [guichet.caue11@gmail.com](mailto:guichet.caue11@gmail.com)



## 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](http://impots.gouv.fr) » « contact » :**

Possibilité de RDV téléphonique pour être rappelé au moment souhaité

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.

**Pour plus d'informations : [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)**

### Permanence de Proximité sur RDV :

**MOUTHOMET : le Lundi 10 mai 2021** à Mouthomet dans les locaux de l'ADHCo. Sur rendez-vous au 04 68 45 24 54.

En dehors de cette permanence, accompagnement par l'ADHCO sur rendez vous au : 04.68.70.18.54, et sans rdv dans le cadre des horaires d'ouverture des 9 POM'S (Point Multi services) Maison France Services.

**MAIRIE DE LAGRASSE :** le Jeudi 6 Mai **sur RDV** au 04 68 43 10 05

**MAIRIE DE LEZIGNAN-CORBIERES :** Le lundi 3 Mai **sur RDV** au 04 68 27 10 32

Les Maisons France services de **DURBAN CORBIERES** et **TUCHAN** et la **MJC de LEZIGNAN** peuvent vous assister dans vos démarches en ligne (créer les espaces personnels, perte d'identifiants,,) sur les horaires d'accueil habituels.

# Rappel



## 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](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).



## BIEN-VIVRE

### 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 Corbières Minervois : 04 68 27 89 80**

# Nouveau



## VIA TRAJECTOIRE

### 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 0,09€/ min appel + prix appel), [www.esante-occitanie.fr](http://www.esante-occitanie.fr), ou votre Espace Seniors**



## POUR UNE MEILLEURE ACCESSIBILITE AUX PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Depuis le 2 Avril dernier, le Département et la MDPH ont mis en place un accès à la plateforme ELIOZ. Cet Outil permet de renforcer l'accessibilité de l'accueil des personnes sourdes et malentendantes.

Les personnes disposent de plusieurs possibilités pour accéder à ces services :

- L'agent de la MDPH ou du Département qui accueille la personne sourde ou malentendante peut contacter un interprète de la plateforme ELIOZ. Les échanges se font par visioconférence.
- Les personnes sourdes et malentendantes peuvent également entrer en contact téléphonique avec le département et/ou la MDPH. Cet accès adapté leur est proposé sur le site internet du département : [www.aude.fr](http://www.aude.fr).
- Elles ont également accès à l'annuaire « ELIOZ connect » disponible en ligne qui recense les organismes et collectivités utilisant la plateforme et propose un lien pour entrer en contact directement avec eux.

Les communications sont assurées par des professionnels diplômés et non une interface automatisée. 3 modes de communication sont proposés : Langue des signes Française, Transcription en Temps Réel de la Parole, Langue Française Parlée Complétée.



## Vaccination

### LE DÉPARTEMENT ET LE SDIS UNIS POUR APPORTER LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19 AU PLUS PRÈS DES AUDOIS

Le Département s'associe avec le SDIS pour poursuivre sa politique volontariste en matière de vaccination contre la Covid-19 pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer vers un centre de vaccination compte tenu de leur perte d'autonomie. Ainsi, **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.

Il est dédié prioritairement **aux bénéficiaires de l'APA (GIR 1 et 2)** et **aux bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus**. Il va permettre aux bénéficiaires qui souhaitent se faire vacciner, mais qui sont exclus de la vaccination car non transportables, de se faire vacciner à domicile par une équipe mobile de professionnels de santé.

Afin de toucher le plus grand nombre parmi ce public vulnérable et isolé, autant dans les territoires ruraux qu'urbains du Département, le dispositif partenarial concernera les zones rurales identifiées comme « déserts médicaux » suite aux travaux d'observation impulsés par le Département dans le cadre de l'accès aux soins.

#### 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 sur le territoire au travers d'une campagne téléphonique afin de leur proposer des créneaux de rendez-vous.

Pour ces mêmes publics 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, le cas échéant, un numéro vert pour fixer un rendez-vous, dans la limite des places disponibles. Ce courrier sera transmis en plusieurs temps, selon les territoires, afin d'échelonner les appels et l'organisation des rendez-vous.

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.

# Spécial Aidants !

## Actualité !

Vous êtes **aidant(e)** 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 gérontologique Corbières Minervois**  
**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 27 89 80

**LEZIGNAN CORBIERES**  
**Association Alzheimer Un Autre Regard**  
**GROUPE DE PAROLE**  
 1 journée par mois en direction des proches aidants  
**jeudi 10 Juin**  
 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00  
**Inscription** : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03  
**Lieu** : Salle de réunion - Espace Seniors – MDS du Lézignanais - 2 Chemin de Cantarane

**LEZIGNAN CORBIERES**  
**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**  
**GROUPE DE PAROLE**  
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue  
 Un après-midi par mois / 14h30-17h  
 lundi 7 Juin  
**Inscription** : Cécile FURET au 06 37 97 65 61  
**Lieu** : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du Lézignanais – 2 chemin de Cantarane



## Aidants familiaux : faire face au stress et aux émotions

### LES ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE MSA

La crise du Covid-19 entraîne un changement de nos habitudes de vie et peut générer des situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien.

Pour vous donner quelques clés afin de gérer votre stress face aux aléas de la vie **la MSA vous propose de participer aux nouveaux ateliers Cap Bien-être réalisés à distance**. Ces ateliers vous permettront d'échanger sur vos expériences avec d'autres et **d'expérimenter des activités individuelles** générant des émotions positives, **tout en restant chez vous**. Vous apprendrez :

- ∞ des techniques à utiliser au quotidien pour gérer son stress et ses émotions,
- ∞ à profiter de moments simples et cultiver son bien-être avec soi ou avec les autres.

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de 60 ans et plus, équipées d'un ordinateur (ou tablette) avec une bonne connexion internet. Chaque atelier est animé par un animateur formé en amont qui vous accompagnera sur toute la durée de l'action. 3 modules collectifs de 1h30 chacun et espacés sur 15 jours les 18,20 et 25 mai prochain.

**Pour plus d'informations et inscription, contactez la MSA GRAND SUD au 04 68 82 65 90**