

### Actualité !

Madame, Monsieur,  
Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l' Espace Seniors du Département Lauragais 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 mail, un rendez-vous pourra vous être proposé. 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.  
En cette fin d'année, la reprise des ateliers n'est pas encore autorisée, aussi, nous vous transmettons quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

### C'est utile



### NOUVEAU - CESU

#### ACTUALITES FEDERATION PARTICULIER EMPLOYEUR

Un nouveau numéro de téléphone pour le CESU à compter du 1er janvier 2021.

Pour mieux vous accompagner, le service qui était auparavant payant devient **gratuit** et seule la communication est facturée par l'opérateur téléphonique, le prix d'un appel.

**Vous pouvez désormais composer le nouveau numéro : 0 806 802 378**

**Vous employez un salarié à votre domicile dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée D'Autonomie) ou de la PCH (Prestation Compensation Handicap) ?**

**BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET GRATUIT !**

La FEPEM vous informe et vous aide dans vos démarches :

- Rédaction ou modification du contrat de travail
- Déclaration et rémunération du salarié avec le CESU
- Gestion au quotidien (congrés, maladie, absences, etc.)
- Rupture de la relation de travail

Vous pouvez consulter leurs conseillers et juristes experts pour sécuriser votre relation d'emploi au 09 70 51 41 41 (Appel non surtaxé)

**Demandez à être rappelé par un conseiller : <https://cnsa.fepem.org/>, ou contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90**



### ACCUEIL EN LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)

#### PERMANENCES EN LSF (LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE) POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Mme Claire Nicolai, médiatrice interviendra sur les secteurs Carcassonne, Castelnaudary et Limoux.

Une nouvelle organisation est mise en place afin d'offrir aux personnes concernées :

- ✓ Un accueil adapté (pour l'accès aux droits, aide à la prise de rendez-vous par téléphone, aide à la compréhension des courriers, etc...) sur rendez-vous (pour des besoins d'organisation) mais aussi sans rendez-vous.
- ✓ Un accompagnement individuel dans les démarches auprès des organismes (administrations, prestataires de services, intervenants sociaux, etc...)

**PERMANENCE les LUNDIS de 10h à 12h – Maison des Solidarités – 20 allée du Cassieu – CASTELNAUDARY**

**Pour plus d'informations, contactez votre MDPH (Maison Départemental du Handicap) au 08 00 77 77 32**

Numéro de téléphone azur gratuit depuis un fixe ou un portable.



# ENVIRONNEMENT, ZÉROPHYTO, JARDINER NATURE

## #LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE ENGAGÉ DANS LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Labellisé territoire à énergie positive pour la croissance verte depuis 2015, le département de l'Aude a engagé une politique volontariste en matière de développement durable et de transition énergétique. La protection de la biodiversité en est l'un des axes forts, et la démarche zéro phyto, l'une de ses traductions concrètes.

Vous avez la main verte, vous aimez jardiner et vous êtes soucieux de préserver notre environnement ? Le Département de l'Aude, en collaboration avec Jardin'Aude, a édité "[Le guide du jardin et du potager au naturel](#)".



## UN GUIDE POUR AIDER LES AUDOIS-ES À JARDINER AU NATUREL

Pour vous y aider, le département de l'Aude vous propose un petit "guide du jardin et du potager au naturel" dans lequel vous trouverez des conseils pour avoir la main verte, et écolo. L'Aude à venir, on s'y met tous !

Vous pouvez le recevoir dans votre boîte aux lettres en remplissant le formulaire de demande sur <https://www.aude.fr/actualites/recevez-notre-guide-pour-jardiner-nature>

Pour plus d'informations et inscription, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

---



## BIEN-VIVRE

### DÉCOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES... EN LIGNE !

Vous ne connaissez pas bien les espaces naturels sensibles de l'Aude ? La richesse de la biodiversité qu'ils présentent et les enjeux environnementaux qu'ils représentent en font un sujet à part entière... qui valait bien que le Département de l'Aude leur consacre un site internet dédié. Les curieux peuvent étancher leur soif de découverte en se rendant sur [espacesnaturelssensibles.aude.fr](https://espacesnaturelssensibles.aude.fr).

Réalisé en collaboration avec le service environnement et SIG (cartographie, ndlr) du Département, le site, à l'attention du grand public, balaie de nombreux thèmes liées aux espaces naturels sensibles.

L'internaute y découvrira non seulement des cartographies détaillées des ENS mais aussi des itinéraires de balade et l'agenda complet des sorties "nature" organisées tout au long de l'année aux abords de ces espaces préservés. Gageons qu'une fois parcouru le site, vous aurez une idée de sortie en tête pour le week-end prochain, et les autres !

---



## HappyVisio : CONFÉRENCES GRATUITES EN LIGNE

### COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

HappyVisio est un site qui vous permet de participer facilement à des conférences et des ateliers en visioconférence.

Pour vous accompagner durant cette période si particulière, HappyVisio met en place un dispositif exceptionnel en vous proposant de nouveaux rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées... Du bien être et de la convivialité au programme ! 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](https://www.happyvisio.com) et de renseigner dans le formulaire d'inscription, et de saisir le code partenaire **ENSEMBLE**.

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).

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90



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

L'Equipe Régionale du Vieillissement et de la 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'informations sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>,

URL vidéo : <https://youtu.be/09IgfOLC1JE>

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90**

***Toute l'équipe de l'Espace Seniors Lauragais espère vous retrouver prochainement sur de nouvelles actions. Dans cette attente, nous vous souhaitons de passer d'agréables fêtes de fin d'année.***



**PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES**

 <p>Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique</p>	 <p>Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir</p>	 <p>Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter</p>	 <p>Éviter de se toucher le visage</p>	 <p>Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres</p>
 <p>Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades</p>	 <p>Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire</p>	 <p>Limitier au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)</p>	 <p>Aérer les pièces 10 minutes, 3 fois par jour</p>	 <p>Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)</p>