

#### ***Nouveau : Faites votre demande d'APA en ligne***

Poursuivant sa volonté de faciliter les démarches administratives pour les Audoise-es et les Audois, le Département propose, depuis ce lundi 3 mai, 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.

[L'allocation personnalisée d'autonomie](#), versée mensuellement par le Département de l'Aude, s'adresse aux personnes âgées dépendantes de plus de 60 ans qui ont besoin d'une aide dans les gestes de la vie quotidienne. Elle peut être attribuée que l'on vive à domicile, ou en établissement.

#### **Remplir son dossier d'APA en ligne sur une plateforme sécurisée**

Jusqu'à maintenant, pour en faire la demande ou procéder à son renouvellement, le bénéficiaire devait remplir un dossier qu'il devait renvoyer ensuite à la direction de l'autonomie. Depuis le 3 mai, il est désormais possible de [remplir son dossier en ligne et de l'envoyer via une plateforme dédiée et sécurisée](#). Il reste toujours possible d'envoyer son dossier par voie postale.

En proposant le dépôt des dossiers APA en ligne, le Département poursuit sa politique de facilitation de l'accès aux services à l'attention des Audois-es et des Audois.

**<https://www.aude.fr/actualites/nouveau-faites-votre-demande-apa-en-ligne>**

#### ***CAF : Participez à notre prochain webinaire***

Ce mois-ci, nous vous proposons un webinaire Vacaf pour tout savoir sur les aides aux vacances.

Rendez-vous le 20 mai à 14h30 pour y participer !

<https://app.livestorm.co/caf-de-l-aude/les-aides-aux-vacances-comment-ca-marche?type=detailed>

**<https://www.caf.fr/allocataires/caf-de-l-aude/actualites>**



## **« En parler, c'est déjà se soigner » une campagne invitant à parler de ses problèmes psychiques**

Depuis plus d'un an, pour faire face à l'épidémie de Covid-19, des mesures de confinement et de couvre-feu ont été imposées. Les conditions de vie ont des conséquences importantes sur la santé mentale des Français. Le stress, la lassitude ou encore la peur sont autant de facteurs favorisant l'apparition de symptômes anxieux et dépressifs. Les détecter afin de permettre une prise en charge adaptée est primordial.

C'est la raison pour laquelle Santé publique France et le ministère des Solidarités et de la santé ont lancé la campagne de sensibilisation « En parler c'est déjà se soigner » à destination du grand public, avec une attention particulière portée aux 18-24 ans. [La vidéo « En parler c'est déjà se soigner »](#) sortie le 20 avril montre à travers des scènes de la vie quotidienne les principaux symptômes : [anxiété](#) (irritabilité, sensation de panique), [état dépressif](#) (tristesse, perte d'intérêt, d'énergie) ainsi que des [problèmes de sommeil](#).

L'objectif est d'encourager la parole auprès de son entourage ou d'un professionnel de santé et de rappeler les dispositifs d'information, d'écoute et de soutien psychologique existants.

Il existe plusieurs dispositifs d'aides, trop peu connus encore :

- **le numéro vert 0 800 130 000** (24h sur 24, 7 jours sur 7), créé par le gouvernement pour répondre à toutes les questions liées à la Covid-19 et pour apporter un soutien psychologique ;
- [le site psycom.org](#), site d'information proposant une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale et les troubles psychiques ;
- [filsantejeunes.com](#) et **le numéro 0 800 235 236**, accessible 7 jours sur 7 de 9h à 23h pour les jeunes de 12 à 25 ans ;
- [un espace dédié à la santé mentale sur le site internet de Santé publique France](#) qui présente les données disponibles sur la santé mentale des Français et recense l'ensemble des dispositifs d'aide à distance, classés par populations

(1) [Étude CoviPrev](#) de la 22e vague du 15 au 17 mars menée par Santé publique France depuis un an.

<https://www.ameli.fr/aude/assure/actualites/en-parler-cest-deja-se-soigner-une-campagne-invitant-parler-de-ses-problemes-psychiques>

## ***Un numéro pour les femmes handicapées victimes de violences***

INTERVIEW. 80 % des femmes handicapées subissent des violences. L'association Femmes pour le dire, femmes pour agir (Fdfa) propose un numéro d'écoute pour les accompagner. Entretien avec Marie Conrozier, chargée de mission « lutte contre les violences ».

**Marie Conrozier** : C'est la première permanence d'accompagnement en France dédiée aux femmes handicapées victimes de violences et/ou de maltraitances. Le numéro d'écoute, 01 40 47 06 06\*, est ouvert le lundi de 10 h à 13 h et de 14 h 30 à 17 h 30, et le jeudi de 10 h à 13 h. Les bénévoles au bout du fil sont là avant tout pour écouter, mais aussi pour proposer des accompagnements adaptés.

Nous conseillons des rendez-vous avec des professionnelles qui travaillent avec nous. Par exemple, de nombreuses appelantes sont orientées vers notre avocate pour avoir des conseils sur le dépôt d'une plainte. Notre assistante sociale peut aider à écrire de nombreux courriers pour relancer des démarches administratives. Notre écrivaine publique peut aussi aider à remplir des dossiers d'aide juridictionnelle. Enfin, la psychologue accueille de nombreuses femmes avec un handicap psychique et propose une écoute approfondie en face à face. Elles prennent véritablement le temps pour expliquer, orienter et conseiller, ce qui n'est pas toujours possible en dehors d'un cadre associatif.

### **De quelles violences sont victimes les femmes qui vous appellent ?**

Nous recevons la parole de toutes les femmes handicapées, quel que soit leur handicap et quelles que soient les violences dont elles sont victimes. [Ce peut être pour dénoncer des violences psychologiques, physiques, sexuelles, ou économiques commises par son conjoint ou par d'autres membres de la famille.](#) Certaines femmes dénoncent également des violences sexuelles au sein d'une institution, des violences verbales faites par le voisinage ou encore des violences administratives dans le cas où des policiers refuseraient de prendre une plainte par exemple.

### **Que recherchent les femmes qui composent ce numéro d'écoute ?**

Les femmes en situation de vulnérabilité peuvent se sentir isolées face aux violences. Pour une grande majorité de nos appels, nombreuses sont celles qui expriment uniquement l'envie de se faire écouter. Il y a un vrai besoin d'avoir un espace de parole libre, car beaucoup de femmes n'ont pas forcément la possibilité de se confier dans leur vie quotidienne.

[Pour les femmes victimes de violences conjugales,](#) maltraitées par un membre de la famille ou par un aidant, parler avec l'une de nos bénévoles permet de mettre des mots sur une situation, d'expliquer ce qui se passe, sans forcément vouloir porter plainte. Nous respectons la parole et les envies de ces femmes qui ont parfois besoin de temps. L'écoutante fait savoir que l'association est évidemment là pour elle si après le « dire » lui vient l'envie « d'agir ».

*\* Appel anonyme non surtaxé*

**<https://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille/vivre-avec-un-handicap/vos-droits/un-numero-pour-les-femmes-handicapees-victimes-de-violences>**

## Simplimmat : une nouvelle application pour immatriculer son véhicule

Simplimmat, c'est la nouvelle application mobile, officielle, simple et gratuite, pour immatriculer son véhicule. Elle permet le dépôt d'une demande d'immatriculation en quelques minutes, à partir d'un smartphone, au moment même de la vente ou de l'achat du véhicule.

### Qui peut l'utiliser ?

Actuellement, **seuls les résidents de l'Eure, l'Eure-et-Loir, et les Yvelines peuvent utiliser cette application** pour déclarer la vente de votre véhicule. Elle est en revanche accessible à tous pour déclarer l'achat de votre véhicule.

### Comment ça fonctionne ?

Il suffit de télécharger l'application Simplimmat.gouv sur Apple Store ou Google Play. Le jour de la transaction, demandez à votre interlocuteur de télécharger comme vous l'application. Munissez-vous, chacun, d'une pièce d'identité. Un justificatif d'adresse sera également demandé à l'acheteur. Puis laissez-vous guider par l'application. Après paiement des taxes liées à l'immatriculation, l'acheteur recevra sa nouvelle carte grise en quelques jours.

Pour en savoir plus, consultez cette page dédiée: <https://www.ants.gouv.fr/Les-solutions/Simplimmat>

<https://ants.gouv.fr/Actualites/Simplimmat-une-nouvelle-application-pour-immatriculer-son-vehicule>

## Complémentaire santé solidaire : testez vos droits en ligne

Le dispositif de l'Assurance maladie permet aux plus démunis de consulter un médecin ou de se rendre en pharmacie sans avoir à avancer les frais. Un simulateur en ligne permet de savoir qui peut en bénéficier. Avez-vous déjà renoncé à des soins pour des raisons financières ? Si vos revenus sont faibles, vous pouvez peut-être bénéficier de [la complémentaire santé solidaire \(ex Cmu-c et Acs\)](#). Une fois affilié : plus d'argent à avancer pour le médecin, le dentiste ou pour vous procurer des médicaments en pharmacie. « *Le dispositif est gratuit ou revient, selon votre situation, à un euro par jour* », détaille Gwenaëlle Le Bohec, directrice adjointe du Fonds de financement de la complémentaire santé solidaire. Pour pouvoir effectuer une demande, vous devez bénéficier de l'Assurance maladie, et vos revenus ne doivent pas dépasser un certain plafond (746 euros mensuels pour une personne seule en métropole, 830 euros dans les Dom).

[Utilisez le simulateur en ligne du site ameli.fr](#) pour connaître vos droits. Si vous remplissez les conditions requises, vous pouvez déposer un dossier en ligne. [Connectez-vous à votre compte personnel](#) et accédez au formulaire en vous rendant dans la rubrique « Mes démarches »\*.

### Renouvelez votre demande chaque année

Vous pouvez scanner les justificatifs demandés et les transmettre directement en ligne. Le traitement de votre dossier peut prendre jusqu'à deux mois. Si besoin, votre caisse primaire d'Assurance maladie (Cpam) vous contactera pour des informations complémentaires. Si votre situation ne permet pas de procéder à votre inscription en ligne, [vous pouvez adresser le formulaire par courrier à votre Cpam](#).

Attention : la complémentaire santé solidaire est accordée pour un an et doit être renouvelée chaque année. Votre demande de renouvellement devra être déposée, au plus tôt quatre mois et au plus tard deux mois, avant l'expiration de votre droit. Pour les bénéficiaires du Rsa (revenu de solidarité active) et de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), le renouvellement est automatique.

<https://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille/accident-de-vie-precarite/sante/complementaire-sante-solidaire-testez-vos-droits-en-ligne>