le journal du CCAS de Saint-André de Sangonis

Février 2021 • N°8

Journal d'informations du Centre Communal d'Action Sociale

RÉNOVATION

RENOVISSIME vous aide à rénover votre logement

Profitez gratuitement de l'aide d'un conseiller expert pour obtenir jusqu'à 80 % du montant de vos travaux en subventions.

Renovissime, c'est le service d'accompagnement de la Communauté de Communes de la Vallée de l'Hérault offert aux propriétaires souhaitant effectuer des travaux pour améliorer leur logement.

Pour quels types de travaux ?

- Travaux d'économies d'énergie (dont copropriétés fragiles)
- Maintien de l'autonomie (adaptation au vieillissement et au handicap)
- Réhabilitation de logement dégradé et vétuste

Pour qui ?

Pour tout propriétaire dont le bien est situé sur le territoire de la Communauté de Communes de la Vallée de l'Hérault et date de plus de 15 ans

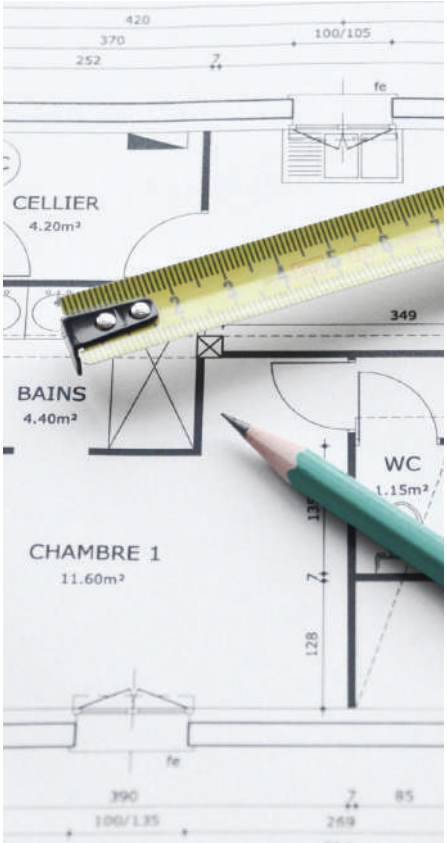
- Pour les propriétaires bailleurs qui veulent rénover un logement déjà loué ou réhabiliter un bien vacant afin de le louer
- Pour les propriétaires occupants qui souhaitent améliorer leur résidence principale
- Pour les copropriétés qui souhaitent améliorer leurs parties communes

Comment faire ?

Un interlocuteur unique pour un accompagnement personnalisé

L'équipe d'Urbanis, vous accompagne à chaque étape de votre projet :

1. 1er entretien téléphonique ou physique pour comprendre les besoins
2. Visite à domicile pour évaluer les travaux à réaliser
3. Conseils techniques : estimation du coût des travaux, évaluations énergétiques, analyse des devis...
4. Fourniture de la liste des artisans signataires de la charte Rénovissime
5. Information sur l'ensemble des aides auxquelles vous pouvez prétendre
6. Montage du plan de financement et des dossiers de subventions
7. Suivi des travaux et demande de solde des subventions



Pour cela, prenez contact au 04 67 73 61 76.

Permanences (sur RDV uniquement) :

- Saint André de Sangonis (mairie) :
- mercredi 14 Avril de 9h00 à 12h00
- mercredi 18 Août de 9h00 à 12h00
- mercredi 15 Décembre de 9h00 à 12h00

- Gignac (CCVH – parc d'activités Camalcé) :
- tous les mercredis de 9h à 12h

Santé mentale et COVID-19

La crise actuelle bouscule nos habitudes, nos comportements, nos relations sociales et a un impact considérable sur nos vies et notre santé, y compris mentale.

La santé mentale des Français est mise à mal depuis la pandémie de Covid-19. Selon le dernier point épidémiologique de Santé Publique France, les états dépressifs ont doublé entre fin septembre et début novembre, surtout chez les plus jeunes, les inactifs et les personnes ayant une situation financière très difficile. Les états anxieux ont aussi augmenté en même temps qu'a diminué la satisfaction de vie.

L'interdit et la privation de liberté nous confrontent directement à nos sentiments d'impuissance, à nos peurs et à nos besoins. Être obligé de rester à domicile n'est naturel pour personne. Chaque individu a un besoin fondamental de se sentir libre de faire ce qu'il veut, de sortir s'il en a envie, de prendre l'air comme bon lui semble. Il a également besoin de maintenir des liens sociaux pour conserver un équilibre de bien-être. L'isolement ou le confinement à domicile entrave cet équilibre psychique et ce sentiment de liberté. Face à cet environnement inhabituel, l'esprit rumine, le corps somatise et peut réagir au stress par différents maux (troubles du sommeil, douleurs musculaires, perte d'appétit, maux de tête, problèmes digestifs...)

Quels sont les facteurs principaux associés à ces états dépressifs ?

- l'inquiétude vis-à-vis de la situation financière
- la colère et la frustration
- la peur, le fait de se sentir vulnérable au risque d'infection
- le fait que les proches adoptent et approuvent moins les mesures de prévention
- le sentiment d'isolement et de solitude

Conseils

Voici quelques conseils pour prendre soin de soi :

- Restez en lien et parlez avec votre entourage
- Aidez ceux qui en ont besoin
- N'écoutez pas les informations toute la journée
- Si vous êtes confiné, organisez vos journées
- Limitez la consommation d'alcool et de tabac
- Prenez soin de votre santé
- Gardez une activité physique (le sport est un antidépresseur)

CONTACTS

Pour un grand nombre d'entre nous, la clef est de parler de ses appréhensions et de ses craintes au maximum. Pour cela, les permanences téléphoniques sont un bon moyen de briser la solitude et l'anxiété.

Croix-Rouge écoute
Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions, etc.)
0 800 858 858 (7j/7 8h à 20h)

Plateforme téléphonique Information COVID-19 et orientation vers une ligne de soutien psychologique (Gouvernement)
Aide pour les personnes en détresse psychologique pendant l'épidémie
0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

Point Accueil Ecoute Jeunes EPE34 (école des parents et des éducateurs)
Pour les enfants de 0 à 25 ans et leurs parents (permanences sur Clermont l'Hérault et Gignac)
04 67 03 43 58

SOS Amitié
Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage
09 72 39 40 50 (7j/7 24h/24)

Solitud'Ecoute
Pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement
0 800 47 47 88 (7j/7 15h-20h)

Cellule de soutien psychologique pour les chefs d'entreprise
Soutien, information et orientation des entrepreneurs en détresse en cette période de crise économique et sanitaire (avec l'Association APESA, Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë)
0805 65 50 50 (7j/7 8h-20h)

Suicide Ecoute
Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage
01 45 39 40 00 (7j/7 24h/24)

Sources : solidarites-sante.gouv.fr et sante.journaldesfemmes.fr

TEST COVID 19

Covid 19 : où se faire tester quand on habite à Saint André de Sangonis ?

Les tests virologiques (RT-PCR) et antigéniques de dépistage du COVID-19 sont désormais réalisables sans ordonnance et sont pris en charge intégralement par l'assurance-maladie obligatoire.
Merci de contacter par téléphone ou internet le lieu de dépistage avant de vous y rendre.

Les tests antigéniques s'adressent en priorité aux personnes symptomatiques (au plus tard 4 jours après l'apparition des symptômes), et aux personnes asymptomatiques lorsqu'elles sont personne contact, font partie d'un cluster ou sont testées au cours d'une opération de dépistage.

Ils sont réalisables en pharmacie.
À Saint-André-de-Sangonis : contactez la pharmacie Raynaud Borel, 2 Avenue de Montpellier, 34725 Saint-André-de-Sangonis, Tel : 04 67 57 80 21. (Elle se situe au feu de circulation, près du square Aussel, en face de l'école maternelle).

Dans les autres cas, préférez les tests RT-PCR, d'une plus grande fiabilité et reconnaissance officielle.

Les lieux de dépistage Covid-19 les plus proches sont ceux de :

- Centre de Dépistage, Clermont l'Hérault, 24 Avenue Raymond Lacombe, 34800 Clermont-l'Hérault, Tel : 04 67 96 03 69
- LaboSud Gignac, 19, boulevard de l'Esplanade 34150 Gignac, Tel : 04 67 57 58 74

Si le test RT-PCR ou le test antigénique est positif, pour se protéger et protéger ses proches, le malade est invité à contribuer à la recherche des « personnes contact », à respecter les mesures d'isolement, à surveiller son état de santé et à prendre toute une série de précautions qui permettront d'enrayer la transmission du virus.

Pour tout renseignement complémentaire :
www.sante.fr et www.ameli.fr

en bref...

Octobre Rose

La campagne d'informations sur le dépistage précoce et de lutte contre les cancers du sein a eu lieu en octobre 2020. La vente des parapluies par le biais du CCAS de Saint André de Sangonis a rapporté 315€ qui seront reversés directement à la ligue contre le cancer. A été aussi reversée à l'association la vente des 170 masques cousus par Catherine FOURNIER.

Merci Cathy !

Collecte de sang

L'Etablissement Français du Sang (EFS) a organisé une collecte de sang le 18 janvier à la salle des fêtes de Saint André de Sangonis.

Les habitants ont répondu à l'appel au don, car **84 volontaires** ont été accueillis en 5h. Ils contribuent, par leur geste généreux et bénévole, à permettre de faire face aux nombreuses demandes des hôpitaux et cliniques de notre région, qui outre les soins aux malades et aux opérés, doivent faire face également aux nombreux accidents de la route. Sans ces volontaires, la mission de l'EFS n'aurait pu être menée à bien.

NOËL 2020

Colis de Noël seniors

À l'occasion des fêtes de Noël, la crise sanitaire n'a pas empêché le CCAS d'offrir un colis aux séniors de la commune. Le repas ayant été annulé, c'est 512 colis gourmands qui ont été distribués. Même notre centenaire Jeanne MATHERON (102 ans) a fait le chemin jusqu'à la salle des fêtes pour retirer le sien. Quatre personnes ont eu la surprise de gagner une bouteille de champagne offerte par le fournisseur Fleurons de Lomagne.

Comme chaque Noël, le CCAS a offert un cadeau aux 65 résidents de la maison de retraite Yves Couzy, cette année il était composé d'un plaid et d'une eau de Cologne. Muriel Brajon (gérante de la résidence) nous a fait part de l'émotion suscitée par ce geste, et par le mot de Mr le Maire.

SOLIDARITÉ

Bungalow douche

Afin de restaurer la dignité des personnes sans domicile fixe, le CCAS a financé un point hygiène (7 571€). Une convention a été signée avec le Secours Populaire qui en a la gestion.

à noter...

Numéros d'urgence

15 ..... SAMU

17 ..... Police/Gendarmerie

18 ..... Pompiers

112 ..... N° d'appel d'urgence européen

114 ..... N° d'appel d'urgence personnes muettes et malentendantes (fax ou sms)

115 ..... SAMU social / secours aux sans-abri

119 ..... Enfance maltraitée

197 ..... Alerte Attentat/enlèvement

36 24 ..... SOS médecins

39 19 ..... Violences conjugales

39 77 ..... Allô Maltraitance personnes âgées

116 000 ..... SOS enfants disparus

04 91 75 25 25 .. Centre Anti-Poison

Numéros utiles

36 46 ..... CPAM

39 39 ..... Allo Service Public

39 49 ..... Pôle Emploi

0810 25 34 80 ..... CAF

0892 683 208 ..... Chéquier volé ou perdu

0892 705 705 ..... Opposition carte bancaire

0800 23 13 13 ..... Drogues Info Service

0811 91 30 30 ..... Écoute Alcool

0811 91 20 20 ..... Écoute Cannabis

CCAS Centre Communal d'Action Sociale

Directeur de publication : Jean-Pierre Gabaudan - Direction comité de rédaction : Chantal Dumas
Diffusion : CCAS de St-André-de-Sangonis
Conception, réalisation, impression : Dixicom - 04 67 02 68 68
Dépôt légal : 1er trimestre 2021.

dixicom édition & publicité