



# Lettre d'information

## DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

### 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, un seul accompagnant sera autorisé. Vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment, décliner votre identité et utiliser le gel hydroalcoolique mis à votre disposition.  
Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées et appliquer les gestes barrières. Nous continuons via cette lettre à vous transmettre des informations dans l'attente de vous retrouver.

### L'agenda



## ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION



**SAINT NAZAIRE D'AUDE**  
**Les douceurs littéraires : Lectures à haute voix douillettes**  
Mardi 11 octobre de 14h30 à 16h  
Lecture aromatique  
Mardi 8 novembre de 14h30 à 16h  
Lecture en-chantée  
Mardi 22 novembre de 14h30 à 16h  
Lecture chocolatée  
**Atelier 5 lectures / Association La douce heure**  
**Lieu :** Salle de la République ou Mairie  
**Places limitées sur inscription :** Mme AUGÉ Mairie  
au 04 68 93 61 57

**MAILHAC**  
**Atelier improvisation théâtrale**  
Mardi 8 novembre de 10h à 12h  
**Pièce de théâtre « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! »**  
Mardi 8 novembre à 14h30  
**Association La Façon**  
**Lieu :** Salle des Fêtes – Place de l'église  
**Places limitées sur inscription :** Mairie  
au 04 68 46 13 13



## ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION



**NARBONNE**  
**Ateliers numériques/ CCAS Ville de Narbonne**  
Le vendredi du 16 septembre au 28 octobre 2022 de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30  
Le lundi du 19 septembre au 31 octobre 2022 de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30  
**Lieu :** CCAS – 29 Rue Mazzini  
**Places limitées (6 participants) sur inscription :** CCAS de Narbonne au 04 68 90 30 70

**NARBONNE**  
**Digital senior/ CIDFF de l'Aude**  
Atelier hebdomadaire le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h  
**Lieu :** Maison de la Famille – CIDFF de l'Aude – « Villa en équipe » - 3 Boulevard 1848  
**Places limitées (6 participants) sur inscription :** Lieu Ressources insertion au 04 68 42 51 33 ou Accueil Maison de la Famille au 04 68 33 17 38

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver sur les actions de prévention.  
Retrouvez toutes les informations sur le site [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

La **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude** finance en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, la mise à disposition d'un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces Seniors de l'Aude.

Ces ateliers numériques gratuits ont pour objectifs de :

- ✓ Découvrir l'usage de base du smartphone, de la tablette ou d'un ordinateur portable
- ✓ Pouvoir réaliser seul-e les démarches de la vie courante : Création d'un mot de passe sécurisé, d'une adresse mail et des espaces personnels, Démarches en ligne via France Connect (Retraite, CESU, Impôts, ...etc.)
- ✓ Utiliser Windows, Reconnaître un site sécurisé, Gérer, protéger et récupérer des dossiers
- ✓ Communiquer par message électronique ou via les réseaux sociaux
- ✓ Savoir utiliser les principaux sites ou applications de la vie quotidienne, de mobilité et de services en ligne

**UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL** pourra vous être proposé pour être accompagné et être sécurisé dans vos démarches.

Des tablettes tactiles seront mises à disposition, vous pouvez apporter votre propre matériel :

- 2 JEUDIS PAR MOIS : 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1<sup>er</sup> et 15 décembre**
- Ateliers individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h**
- Dans les locaux de l'Espace seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE**
- Places limitées sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60**



## MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque du Grand Narbonne située Esplanade André Malraux, 1, Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE propose des ateliers multimédia sur le mois d'octobre :

**Mercredi 5 octobre de 10h à 12h – Tableur 1 (Excel et les autres) : Initiation à l'utilisation des tableurs**

**Vendredi 7 octobre de 10h à 12h – Tableur 2 (Excel et les autres) : Acquérir les notions de classeur, feuille, cellule, formule et réaliser des calculs de base**

**Mercredi 12 octobre de 10h à 12h – Nouveau (Prendre un rendez-vous sur Doctolib) : Trouver rapidement un médecin près de chez vous et prenez rendez-vous gratuitement en ligne en quelques clics avec Doctolib**

**Vendredi 14 octobre de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel : 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser**

**Mercredi 19 octobre de 10h à 12h - 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser**

**Vendredi 21 octobre de 10h à 12h - Aide administrative (FranceConnect, Impôts, CAF, Caisse de retraite...)**

**Mercredi 26 octobre de 10h à 12h – Internet 1 : Découverte d'internet, moteurs de recherche (Bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats)**

**Vendredi 28 octobre de 10h à 12h – Internet 2 : Les sites préférés en favoris, simulation réservation train, avion, questions diverses**

**Renseignements et inscriptions (places limitées) au 04 68 43 40 40**



## ACCOMPAGNEMENT INCLUSION NUMERIQUE



La **CARSAT Languedoc-Roussillon**, via sa politique d'action sociale et de prévention, investit pour favoriser l'autonomie numérique des retraités de la région : 500 tablettes seront distribuées en 2022 à des retraités non-équipés et éloignés du numérique qui souhaitent gagner en autonomie pour réaliser des démarches en ligne : conserver ou développer du lien social, accéder à leurs droits, prendre rendez-vous chez le médecin etc.

Sur le département de l'Aude, l'**Association MA VIE** propose cet accompagnement et dispose d'une dotation de 50 tablettes maximum. Tout est entièrement GRATUIT.

Les critères d'éligibilité à l'offre "Tablette numérique" sont :

- Être âgé de moins de 75 ans,
- Retraité(e) CARSAT ou polypensionné(e) CARSAT,
- Ne pas avoir d'équipement numérique chez soi (pas d'ordinateur ou tablette),
- Avoir une connexion internet ou s'engageant à souscrire à une offre internet à domicile,
- Avoir de faibles revenus mensuels (1 415 €/ mois personne seule ou 2 224 € / mois en couple),
- Et s'engager à suivre les 6 heures de formation à la prise en main de l'outil.

**Pour plus de détails, n'hésitez pas à contacter l'Association MA VIE au 06 15 83 69 27**

Vous avez envie d'apprendre les bases de l'informatique, surfer sur internet ou découvrir vos espaces personnels ?

**Le Pimms Médiation du Narbonnais** propose une initiation personnalisée les vendredis après-midis, 2 Place de la Libération à SIGEAN, uniquement sur rendez-vous, 3 plages horaires sont proposées : 14h-14h45, 15h-15h45, 16h-16h45.

**Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel [sigean@pimms.org](mailto:sigean@pimms.org)**



Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, le Capitole - Maison de l'Habitat et du Développement durable 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.

**La Maison de l'Habitat itinérante du Grand Narbonne sera présente le mardi 11 octobre de 10h à 14h sur la Place de la Mairie à SALLES D'AUDE**

Retrouvez toutes les informations sur le site : <https://maisonhabitat.legrandnarbonne.com>

**Renseignements : 8 avenue Maréchal Foch à NARBONNE - tél: 04 68 65 41 68 - [habitat@legrandnarbonne.com](mailto:habitat@legrandnarbonne.com)**



## MAISON DE LA PREVENTION SANTE VILLE DE NARBONNE

Ouverte du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h et située en cœur de ville, au 41 bd Ferroul, à NARBONNE, la maison de la Prévention Santé propose des ateliers sur inscription :



**Mardi 4 octobre de 9h à 11h30 - Atelier confection de coussins cœur et sacs à redon dans le cadre d'Octobre Rose** se déroulant dans les Accueils santé seniors de Narbonne (Récantou au 4 Bis rue Turgot, Saint Sébastien au 19 rue Cuvier, Moulin du Gua au 4 quai de Lorraine) et Narbonne-Plage (Rue de la Fontaine de verre)

**Mardi 4 octobre de 14h à 17h – Entretien individuel autopalpation du sein** : Dépistage des lésions du sein animé par le Dr Mireille COURREGES

**Mercredi 5 octobre de 14h à 18h - Bar à smoothies « anticancer »** : Importance de l'alimentation dans les cancers, discussions et dégustations animées par Marie-Line BIASON, diététicienne à la ville de Narbonne



**Jeudi 6 octobre de 14h30 à 16h30 - Atelier mémoire** animé par les psychologues de l'Association France Alzheimer

**Vendredi 7 octobre de 9h à 12h - Atelier individuel numérique en santé** animé par le PIMMS de Narbonne

**Lundi 10 octobre de 14h à 15h30 – Séance découverte Pilates** animée par Isabelle MAUREL, animatrice MJC et EPGV

**Mercredi 19 octobre de 10h à 16h – Bilan de santé en quartier** à la Maison de proximité de Razimbaud et autres locaux annexes - Boulevard du Roussillon

**Mercredi 19 octobre de 14h à 17h – Entretien individuel santé** avec une infirmière du Centre d'examen de santé CPAM 11/66

**Renseignements et inscription (places limitées) au 04 68 49 70 55 ou [maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr](mailto:maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr)**

## LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**Le DEPARTEMENT** poursuit son engagement auprès des personnes âgées isolées en finançant un accompagnement individualisé : 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.

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Littoral par téléphone 04 68 90 27 60**



# DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE



Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage. Tout le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

**Samedi 8 octobre de 14h à 17h - « Jouets de plantes » 3km/facile**

**VINASSAN RDV Parking du cimetière vieux**

Sur inscription : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30 ou [jevousemmene@gmail.com](mailto:jevousemmene@gmail.com)

**Dimanche 9 octobre de 13h30 à 16h30 - « Une baleine dans la tête... » 5km/facile**

**PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire**

Sur inscription : Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 87

**Samedi 15 octobre de 14h à 17h - « Boussoles et sac à dos » 5km/facile**

**MAILHAC RDV au cimetière**

Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

Possibilité pour cette sortie de réserver une Joëlette (fauteuil tout terrain mono-roue permettant la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite piloté par des marcheurs valides) auprès d'Ingrid ERTEL au 06 27 92 21 17



**Samedi 15 octobre de 18h30 à 23h - « Les chauves-souris stars de la nuit ! » facile**

**PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire**

Sur inscription : Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15 ou [contact@stimuliasastro.org](mailto:contact@stimuliasastro.org)

**Dimanche 23 octobre de 10h30 à 14h30 - « La mer monte, le retour de Noé ? » 5km/moyen**

**PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire**

Sur inscription : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00

**Mercredi 26 octobre de 14h30 à 18h - « Le belvédère du Mont Cal » 5km/facile**

**BIZANET RDV Boulodrome du lac**

Sur inscription : David RICHIN au 06 18 75 43 19 ou [drichin@free.fr](mailto:drichin@free.fr)

**Mercredi 26 octobre de 18h30 à 23h - « Des chauves-souris.... Sous les étoiles ! » 1km/facile**

**BIZANET RDV Place de l'église**

Sur inscription : Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15 ou [contact@stimuliasastro.org](mailto:contact@stimuliasastro.org)

**Dimanche 30 octobre de 14h à 17h - « L'automne dans la combe de Gasparet » 3km/facile**

**ROQUEFORT DES CORBIERES RDV Parking d'Intermarché à Sigean puis guidage en voiture**

Sur inscription : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20

# 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, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées et appliquer les gestes barrières. 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 aidant



### PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

**ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL**  
**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL**  
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors du littoral  
 Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou par courriel [eslittoral@audefr](mailto:eslittoral@audefr)

**NARBONNE**  
**GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE**  
 Entièrement gratuit et assuré par une psychologue  
**Un Lundi par mois/ 14h30-17h**  
**Lundis 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre**  
**Lieu :** Salle de réunion – Espace Seniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir  
**Renseignements et inscription :** Cécile FURET au 06 37 97 65 61



### APRES-MIDIS DETENTE/ GROUPE DE PAROLE/ JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER

**GRUISSAN**  
 Après-midis détente animées par des bénévoles de l'Association en partenariat avec la MJC  
**Deux Lundis par mois/ 14h-17h**  
**Lundis 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre**  
 Groupe de parole animé par des bénévoles de l'Association en partenariat avec la MJC  
**Un lundi par mois/ 9h30-12h**  
**Lundi 3 octobre**  
**Lieu :** MJC – Montée du Pech  
**Renseignements et inscription :** Ode MULLER au 06 26 17 18 91

**CARCASSONNE**  
 Dans le cadre de Journée Mondiale Alzheimer  
 Soirée - Représentation d'une pièce de théâtre « La réunification des deux Corées » par la Compagnie « L'attroupement »  
**Jeudi 6 octobre à 20h30/ Participation au chapeau**  
**Lieu :** ODEUM – 64 Rue Antoine Marty  
 Journée – Ateliers à 9h15 « Tango aidant/aidé » et à 10h « Faire rappel de la mémoire sensorielle », Conférence à 11h « Le Village Landais, un espace et un regard innovants dans l'accompagnement des personnes avec une maladie d'Alzheimer ou apparentée », Présentation des après-midis détente à 14h30, Conférences à 15h « Aimer Jeff Koons protège-t-il de la maladie d'Alzheimer ? » et à 16h « Créativité et démences : nos malades ont du talent ! »  
**Samedi 15 octobre de 9h à 18h/ Entrée gratuite**  
**Lieu :** Auditorium Francis Huster - Fabrique des Arts – Avenue Jules Verne  
**Programme complet et renseignements :** Association Alzheimer Un Autre Regard par téléphone au 04 68 78 06 62, par courriel [alzheimerunautre REGARD@gmail.com](mailto:alzheimerunautre REGARD@gmail.com) ou bien via le site [www.alzheimer-un-autre-regard.com](http://www.alzheimer-un-autre-regard.com)



Dans le cadre de ses missions, l'Espace seniors du Littoral à la demande de l'association France Alzheimer Aude va présenter les droits et prestations en direction des proches aidants

**Mardi 11 octobre/ 9h-12h**

**Lieu :** Salle de réunion – Espace Seniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir - NARBONNE

**Renseignements et inscription :** Christine HELGOAT Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80



Unafor



## FORMATION GRATUITE TUTEURS FAMILIAUX

L'UNAFOR et l'UDAF de l'Aude proposent une formation gratuite pour les tuteurs familiaux : « **La protection des majeurs vulnérables** »

**Samedi 22 octobre/ 9h-16h30**

**Lieu :** UDAF de l'Aude – Maison de la Famille – 195 Rue Latécoère - CARCASSONNE

**Renseignements et inscription :** Mme JACQUEMIN au 06 07 62 99 77 ou sjacquemin@udaf11.org



## CAFE CONSEILS ET ASTUCES A DESTINATION DES PERSONNES MALVOYANTES ET NON VOYANTES

« Le Café Conseils et Astuces » est un temps d'échange animé par notre une Conseillère en Economie Sociale et Familiale, conçu pour favoriser l'échange et le soutien entre pairs, le partage d'expériences et d'astuces, autour de questions de la vie quotidienne que peuvent se poser les personnes qui vivent avec un déficit visuel,

L'Union Nationale des Aveugles et Déficiants visuels Occitanie-Perpignan propose des conférences téléphoniques :

**Jeudi 13 octobre de 14h à 15h30 : « Se réadapter au quotidien »**

**Jeudi 8 décembre de 14h à 15h30 : « Maintenir sa vie sociale »**

**Renseignements et inscription au 04 68 64 49 63**



santé  
famille  
retraite  
services

MSA Grand Sud

## ATELIER CAP BIEN-ÊTRE : UNE NOUVELLE APPROCHE POUR GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS AU QUOTIDIEN



En avançant en âge, des événements de la vie peuvent nous rendre plus vulnérables et affecter notre santé : changement de résidence ou dans la vie familiale, passage à la retraite, précarité financière, problèmes de santé, aide apportée à un proche, isolement, décès d'un proche, ...

Vous vous reconnaissez dans ces situations ? Vous êtes en difficulté pour gérer le stress et les émotions que cela engendre ? La **Mutualité Sociale Agricole Grand Sud** vous propose de participer à un atelier pour vous permettre d'adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.

Ces ateliers s'adressent aux personnes de plus de 60 ans et aux aidants familiaux (personnes s'occupant d'un proche malade, en perte d'autonomie ou dépendant), ressortissants du régime agricole ou pas. Au cours de l'atelier, vous échangerez sur vos expériences avec les autres participants et expérimenterez des activités individuelles générant des émotions positives.

Avec l'atelier Cap Bien-être, vous apprendrez :

- des techniques à utiliser au quotidien pour gérer votre stress et vos émotions,
- à profiter de moments simples et à cultiver votre bien-être vous-même ou avec les autres.

**Atelier sur 4 séances, de 14h à 17h, les mardis 8, 22, 29 novembre et 6 décembre**

**Lieu :** MSA, ZAC de Bonne Source, 10 Rue Aristide Boucicaut à NARBONNE

**Places limitées sur inscription :** Sylvia PEZAREIX au 04 68 82 65 90

**Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver sur les actions de prévention.  
Retrouvez toutes les informations sur le site moiaidant.aude.fr**