

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.**

Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

Nous continuons via cette lettre à vous transmettre des informations dans l'attente de vous retrouver.

L'agenda !

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

La **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude** finance en partenariat avec **MSA Services Grand Sud**, la mise à disposition d'un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces séniors de l'Aude dans le cadre du programme « **SENIOR Connecté : OUI mais accompagné** ».

☐ **DES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h** sont proposés, **les jeudis 21 décembre, jeudi 18 janvier et mardi 23 janvier** pour être accompagné et sécurisé dans ses démarches :

- ✓ 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
- ✓ 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



Lieu : Espace Séniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir

Places limitées sur inscription : Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

NARBONNE

Digital senior/ CIDFF de l'Aude

Atelier numérique hebdomadaire le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h d'octobre 2023 à septembre 2024

Lieu : Maison de la Famille – CIDFF de l'Aude – « Villa en équipe » - 3 Boulevard 1848

Places limitées sur inscription :

Lieu Ressources insertion au 04 68 42 51 33

ou Accueil Maison de la Famille au 04 68 33 17 38



NEVIAN

Se détendre et libérer les tensions / Association Brain Up

Atelier détente et mobilité corporelle les lundis du 8 janvier au 12 février de 14h à 16h complété par un séance de suivi le lundi 25 mars de 14h à 16h

Lieu : Foyer des Campagnes – Avenue de Marcorignan

Places limitées sur inscription : Association Brain Up au 09 72 52 27 01



COURSAN

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le lundi 8 janvier de 9H30 à 10H30 suivie de 10 séances d'atelier mémoire et santé globale

Lieu : Salle Jacques Miro – Place Voltaire

Places limitées sur inscription : A l'issue de la Conférence



CAVES

Atelier numérique à bord de Proxi'Bus/ Association La douce heure

Atelier numérique niveau perfectionnement 10 séances les lundis du 8 janvier au 25 mars de 10h à 11h30

Lieu : Stationnement du Bus Parking du Foyer

Places limitées sur inscription : Association La douce heure au 06 81 61 17 06



PORT LA NOUVELLE

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le lundi 8 janvier de 10h à 12h suivie de 10 séances d'atelier mémoire et santé globale

Lieu : Club de l'Age d'or – 81 Rue Roger Rapin

Places limitées sur inscription : A l'issue de la Conférence



PORT LEUCATE

Atelier numérique à bord de Proxi'Bus/ Association La douce heure

Atelier numérique niveau perfectionnement 10 séances les lundis du 8 janvier au 25 mars de 14h à 15h30

Lieu : Stationnement du Bus devant la Mairie – Quai Eric Tabarly

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 48 58 06



SIGEAN

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le lundi 8 janvier de 14h à 16h suivie de 10 séances d'atelier mémoire et santé globale

Lieu : Salle Mairie Annexe – 10 Place de la Libération

Places limitées sur inscription : A l'issue de la Conférence



COURSAN

Coup de pouce connexion/ MSA Services

Atelier numérique niveau initiation de 8 séances les mercredis du 10 janvier au 28 février de 9h à 12h

Lieu : Salle Au fil des ans – Mairie – 25 bis Avenue Frédéric Mistral

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 61 72



POUZOLS MINERVOIS

Atelier numérique à bord de Proxi'Bus/ Association La douce heure

Atelier numérique niveau perfectionnement 10 séances les mercredis du 10 janvier au 27 mars 10h à 11h30

Lieu : Stationnement du Bus face à la Mairie

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 74



RAISSAC D'AUDE

Conférence le jeudi 11 janvier de 14h à 16h suivie de 10 séances d'atelier mémoire et santé globale

Lieu : Salle Rez-de-chaussée – Mairie – 2 Rue de la République

Places limitées sur inscription : A l'issue de la Conférence

CUXAC D'AUDE

Bien vieillir tout un programme/ Association ARCOPRED

Atelier de 12 séances multithématiques (mémoire, 1ers secours, prévention cardiaque, bilan santé stress, nutrition/alimentation, bien-être et estime de soi, habitat et autonomie, activité physique, sommeil) les lundis du 15 janvier au 8 avril de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle du Conseil – Parking de la Mairie – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77

SIGEAN

Coup de pouce connexion/ MSA Services

Atelier numérique niveau initiation de 8 séances les mardis du 6 février au 2 avril de 9h à 12h

Lieu : Salle Mairie Annexe – 10 Place de la Libération

Places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33

CUXAC D'AUDE

Coup de pouce Connexion/ MSA Services

Atelier numérique niveau perfectionnement de 8 séances les mardis du 6 février au 2 avril de 14h à 17h

Lieu : Salle du Conseil – Parking de la Mairie – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77



ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers multimédia dans les locaux d'IN'ESS- 30 Avenue Pompidor à NARBONNE, pour les mois de décembre et de janvier :

- Mardi 12 décembre de 10h à 12h – Cartes de voeux :** Réaliser des cartes de vœux avec Canva
- Mercredi 13 décembre de 14h30 à 16h30 – Déjouer les pièges de la cyber malveillance :** Comment prévenir et se protéger des actes néfastes sur internet
- Vendredi 15 décembre de 10h à 12h – Cloud et Drive Comment ça marche ?** Je découvre le stockage en ligne avec Google drive, google photos
- Mardi 19 décembre de 10h à 12h – Je découvre l'intelligence artificielle :** Apprendre à utiliser rapidement le raisonnement artificiel
- Mercredi 20 décembre de 14h30 à 16h30 – Découvrir les principaux navigateurs web :** Faciliter votre navigation sur internet librement et en toute sécurité
- Vendredi 22 décembre de 10h à 12h – Utiliser Doctolib :** Découvrir et utiliser les fonctionnalités de Doctolib
- Mardi 9 janvier de 10h à 12h – Comprendre son matériel :** Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- Mercredi 10 janvier de 14h30 à 16h30 – Les réseaux sociaux :** Découverte des médias d'influence
- Vendredi 12 janvier de 10h à 12h – Démarches en ligne :** France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite, comment ça marche ?
- Mardi 16 janvier de 10h à 12h – Les logiciels libres :** Accéder à des programmes gratuitement et sans restriction
- Mercredi 17 janvier de 14h30 à 16h30 – L'histoire de l'informatique :** De la naissance à aujourd'hui, vous connaîtrez toute l'évolution de ce monde qui nous entoure
- Vendredi 19 janvier de 10h à 12h – Ecologie numérique :** Réfléchir sur les bonnes pratiques liées aux technologies et faire des économies
- Mardi 23 janvier de 10h à 12h – Comprendre son matériel :** Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- Mercredi 24 janvier de 14h30 à 16h30 – Les bases de la programmation :** Quelle logique faut-il pour créer un programme ?
- Vendredi 26 janvier de 10h à 12h – Ressources numériques :** Sur le site de la Médiathèque, consulter la presse, faire de l'autoformation, regarder les films, télécharger des livres numériques....
- Mardi 30 janvier de 10h à 12h – Applis utiles au quotidien :** Découverte des applis qui facilitent le quotidien
- Mercredi 31 janvier de 14h30 à 16h30 – Initiation aux microcontrôleurs :** Comment réaliser un circuit électrique ?

Renseignements et inscription au 04 68 43 40 40

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** dans ses locaux à NARBONNE –

2 Rue Mosaïque, du lundi au vendredi sur rendez-vous

Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 43 68 93 ou par courriel narbonne@pimmsmediation.fr

❑ Le Pimms Médiation du Narbonnais propose **une initiation personnalisée** dans ses locaux à SIGEAN – 2 Place de la Libération, les vendredis après-midis sur rendez-vous, 3 plages horaires sont proposées : 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel sigean@pimmsmediation.fr



Animations, ateliers conférences, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne programme tout au long de l'année des rendez-vous d'information gratuits et accessibles à tous pour mieux vivre chez soi :

❑ **Mardi 12 décembre à 18h30 à FLEURY D'AUDE – Devant la Mairie – Boulevard de la République – Inscription conseillée – Balade thermographique :**

Lors d'une courte balade (environ 1h30), les participants sont invités à suivre les conseillers rénovation énergétique de la Maison de l'Habitat, munis d'une carte thermique qui permet de visualiser les déperditions de chaleur à travers les parois, les défauts d'étanchéité à l'air et les ponts thermiques. La caméra thermique est l'un des outils de diagnostic pour les projets de rénovation énergétique.

Retrouvez tous les autres événements sur la page « événement » du site internet de la Maison de l'Habitat :

<https://www.legrandnarbonne.com/maison-habitat/animations-rencontres>

Renseignements et inscription : Le Capitole - Maison de l'Habitat et du Développement durable – 8 Avenue Maréchal Foch à NARBONNE - tél: 04 68 65 41 68 – courriel : habitat@legrandnarbonne.com

Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ?

Obtenez des conseils personnalisés, pour vous aider :

- À vous adapter au changement de rythme de vie et aux changements de votre corps
- À préserver votre bien-être, vos capacités physiques et intellectuelles

L'objectif ? renforcer votre capital santé pour profiter pleinement de vos années futures !

Des consultations de Prévention, avec un médecin et un psychologue, sont organisées en partenariat avec le Département de l'Aude au sein des locaux de l'Espace Séniors du Littoral à NARBONNE - 1 rue du Pont de l'Avenir

Prenez rendez-vous dès maintenant au Centre de Prévention de Montpellier (accueil.montpellier@centredeprevention.fr) pour un bilan de prévention **entièrement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco**, en nous contactant au 04.99.51.24.02 ou en quelques clics sur www.centredeprevention.fr



**L'Agirc-Arrco,
c'est plus que
de la retraite !**

Vous voulez préserver ou améliorer votre capital santé ? Des professionnels de santé vous écoutent, répondent à vos questions et vous proposent des solutions.

LE DÉPARTEMENT DE L'AUDE s'engage pour que vieillir ne soit plus jamais synonyme d'isolement. En se rendant sur la plateforme en ligne, les seniors et leur entourage peuvent être aidés pour faire face à une situation de solitude. Il leur suffit de remplir un court questionnaire (moins de 3 minutes en moyenne), eux-mêmes ou avec l'aide d'un tiers (proche, aide à domicile, professionnel de santé, facteur...).

Leurs réponses sont envoyées par le site aux interlocuteurs d'un Espace seniors du Département de l'Aude. Ceux-ci prennent ensuite contact par téléphone avec les demandeurs, échangent avec eux, déterminent leurs besoins et identifient des solutions adaptées à leur situation.

Ces mises en relation permettent aux seniors et à leur entourage d'avoir accès facilement et gratuitement à une oreille attentive et qualifiée pour les accompagner vis-à-vis d'une situation de solitude.

Sur Ogenie.fr, les seniors audois ont également accès à l'agenda "Moi senior, bien vieillir dans l'Aude" qui recense les ateliers gratuits organisés par des associations et structures mandatées par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie : Activité physique, santé, conduite, mémoire, informatique...

La plateforme été pensée pour être facilement accessible à toutes et tous. Si elle est premièrement destinée aux seniors, les aidants et intervenants auprès de seniors pourront la prendre en main pour accompagner leur proche âgé, créant ainsi de véritables chaînes de solidarité autour de nos aînés.

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



En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Un phénomène qui s'est accentué depuis la crise sanitaire. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interaction sociale... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est pourtant un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.

L'ISOLEMENT se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

Le DEPARTEMENT s'engage auprès des personnes 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 sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

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



Spécial Aidants !

Vous êtes proche aidant.e 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.

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 Séniors du littoral

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou par courriel eslittoral@aude.fr



NARBONNE GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Une après-midi par mois / 14h30-17h

Lundis 11 décembre et 8 janvier

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

Renseignements et inscriptions : Cécile FURET au 06 37 97 65 61



ASSOCIATION ALZHEIMER UN AUTRE REGARD : GROUPES DE PAROLE ET APRES-MIDIS DETENTE



GRUISSAN

Après-midis détente / Deux lundis par mois / 14h-17h

Lundis 11 et 18 décembre

Groupes de parole / Un lundi par mois / 9h-11h30

Lundi 18 décembre

Lieu : MJC – Montée du Pech

Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 26 17 18 91



ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AUDE : FORMATION EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS



NARBONNE

Module droits et prestations animé par l'équipe de l'Espace seniors du Littoral

Mercredi 13 décembre de 9h à 11h30

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

Renseignements et inscriptions : Christine HELGOAT par téléphone au 04 68 65 35 80

ou par courriel audealzheimer@sfr.fr

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention et vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.

Retrouvez toutes les informations sur le site moiaidant.aude.fr

