

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 !



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisénior
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 1^{er} et 29 février, 7 et 21 mars** 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

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les actions de prévention et vous souhaite une belle année 2024 !

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





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



NARBONNE

Un jeune Un senior/ Centre social Nelson Mandela

7 sorties intergénérationnelles de février à août

Lieu : Sorties prévues sur le Département de l'Aude

Renseignements et places limitées sur inscription :

Mme Rizlène HAMNICH Centre social Nelson Mandela au 04 68 41 77 26



MONTREDON DES CORBIERES

Inter Gener'ations/ Association Siel Bleu

Projet intergénérationnel en partenariat avec l'école de la commune composée de 14 séances d'Activité physique adaptée, 1 séance d'Hydratation et 1 séance Jeux de société sur la thématique nutrition

Du 27 février au 25 juin, le matin (de 9h45 à 11h45) ou l'après-midi (de 14h à 16h)

Lieu : Salle des fêtes (Séances Activité physique adaptée)/ Salle des Associations (Séance jeux de société)/ Résidence Autonomie Le Castellans (Séance Hydratation)

Renseignements et places limitées sur inscription : Gauthier CAZE Association Siel Bleu au 06 69 75 44 92



ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION



SALLELES D'AUDE

Atelier alignement postural seniors/ EPGV

Réunion d'information prévue le mardi 27 février à 9h suivie de 11 séances du 5 mars au 14 mai de 9h à 10h

Lieu : Mini Gymnase – 13 Rue Jean Clavel

Places limitées sur inscription : à l'issue de la réunion d'information



INITIATIONS PERSONNALISEES INFORMATIQUE

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

LA MAISON DE L'HABITAT DU GRAND NARBONNE Vous informe !



A partir du 1^{er} janvier 2024 **MaPrimeAdapt'** devient l'aide unique pour les travaux d'adaptation des logements. Elle remplace trois aides nationales qui coexistaient : l'aide de l'Anah, l'aide de la CNAV et le crédit d'impôt équipement à la personne.

MaPrimeAdapt' concerne les personnes de plus de 60 ans ou les personnes en situation de handicap propriétaire occupant de leur logement ou locataire du parc privé. Elle est accordée sous conditions de ressources. Elle finance les travaux d'adaptation tels que l'aménagement de la salle de bains, la pose d'un monte escalier, l'élargissement de portes, les rampes d'accès,...

MaPrimeAdapt' finance jusqu'à 70% du montant Hors Taxes des travaux pour les ménages très modestes et 50% pour les ménages modestes. Sur le territoire du Grand Narbonne le Département et le Grand Narbonne viennent abonder **MaPrimeAdapt'** et ainsi diminuer le reste à charge.

Le recours à un AMO (assistant à maîtrise d'ouvrage) est obligatoire dont le rôle est de réaliser un diagnostic autonomie, de construire un projet de travaux adapté et d'accompagner le particulier tout au long du projet.

La Maison de l'Habitat joue ce rôle d'AMO gratuitement sur le territoire du Grand Narbonne.

Pour en savoir plus sur MaPrimeAdapt' venez participer à l'atelier de la Maison de l'Habitat le :

**☐ Lundi 5 février à 14h30 - Le Capitole, Maison de l'Habitat et du Développement Durable
- 8 Avenue Maréchal Foch à NARBONNE**

Renseignements et Inscription conseillée : 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

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>

ATELIERS MULTIMEDIA NARBONNE

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers multimédia dans les locaux d'IN'ESS
– 30 Avenue Pompidor à NARBONNE, pour le mois de février :

- ☐ **Vendredi 2 février de 10h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- ☐ **Mardi 6 février de 10h à 12h – Démarches en ligne** : France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite, comment ça marche ?
- ☐ **Mercredi 7 février de 14h30 à 16h30 – Créer son premier programme** : Je réalise mon premier programme informatique avec Tinkercard
- ☐ **Vendredi 9 février de 10h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- ☐ **Vendredi 28 février 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....

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers dans sa salle multimédia – Esplanade André Malraux
– 1 Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE, pour le mois de mars :

- ☐ **Vendredi 1^{er} mars de 10h à 12h – Les moteurs de recherche sur internet** : Google et ses alternatives
- ☐ **Mercredi 6 mars de 10h à 12h – Optimiser l'utilisation d'une boîte mail** : Organisation de la boîte mail, créer des dossiers d'archives des groupes de diffusion, envoi et enregistrement de pièces jointes
- ☐ **Vendredi 8 mars de 10h à 12h – L'intelligence artificielle/ On en parle ?** : Faut-il avoir peur de l'intelligence artificielle ? Amusons-nous avec ChatGPT 3.5
- ☐ **Vendredi 15 mars de 15h à 17h – Mettre en forme un texte / Word et les autres logiciels de traitement de texte** : Mise en page, insertion de puces, colonnes, images, tableaux
- ☐ **Mercredi 20 mars de 10h à 12h – La Médiathèque chez vous 24h/24** : Toutes nos ressources numériques proposées gratuitement dans votre Médiathèque en ligne 24h/24 (presse, autoformation, films, livres numériques, audio, musique)
- ☐ **Vendredi 22 mars de 10h à 11h et 11h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- ☐ **Mercredi 27 mars de 10h à 12h – Les réseaux sociaux** : Comment ça marche ?
- ☐ **Vendredi 29 mars de 10h à 11h et de 11h à 12h – Démarches en ligne** : France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite, comment ça marche ?

Renseignements et inscription au 04 68 43 40 40



REUNION INFORMATION ET SENSIBILISATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Dans le cadre de la convention « **tranquillité seniors** » liant **la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors du Littoral et la commune de Vinassan est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... Tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Lundi 4 mars de 9h30 à 11h30 à VINASSAN

Lieu : Complexe socio-culturel – Parc de Thel – Rue de la Font

Renseignements et inscriptions : Mairie au 04 68 45 29 00



LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la **GENDARMERIE NATIONALE**

Dans le cadre de la convention « **tranquillité seniors** » liant **la Gendarmerie de l'Aude, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors du Littoral et la commune de Vinassan est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.



DATE

LUNDI
4
MARS 2024

9h30 à 11h30

LIEU

VINASSAN
Complexe socio-culturel
Parc de Thel
Rue de la Font

INFOS

Réunion gratuite sur inscription auprès de la Mairie de Vinassan



Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude
Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie au 04 68 45 29 00

Actualité !



TRANSPORT SANTE SOLIDARITE

Nouveau ! Le Transport Santé Solidarité

Ce que le transport santé solidarité fait pour moi

Les transports médicaux (taxis...) **ne sont pas systématiquement remboursables** par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée

Le dispositif « transport santé solidarité » a pour but de permettre aux audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à **un taxi conventionné** (uniquement) pour se rendre à des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes.

Comment je peux en bénéficier ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA

- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans

- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social

- Je réside à mon domicile (hors établissement) dans un des cantons suivants :

Corbières - **Corbières Méditerranée** - Haute Vallée de l'Aude - La Malepère à la Montagne Noire –

Bassin chaurien - La piège au Razès

- Je dispose de ressources modestes

IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors ou au CIAS de mon canton seuls habilités à établir **les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant** mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

Une **copie de mon dernier avis d'imposition sur le revenu** sera à joindre à votre demande

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



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
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/ Lundi 12 février

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

NARBONNE

Comment accompagner un proche quand le maintien à domicile devient difficile...entre culpabilité et raison...jusqu'à l'épuisement ?

Echange animé par Mme Cécile FURET psychologue et Mme Françoise FOLCH chargée du suivi des proches aidants
Lundi 11 mars de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir
Renseignements et inscriptions : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs
Aude

ART-PEDAGOGIE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

Art-Pédagogie/ Mme Cécile COSTABELLA

Atelier de 9 séances en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie
(4 séances à l'Espace séniors et 3 sorties extérieures proches de Narbonne) une fois par mois,
les jeudis après-midis du 25 avril au 14 novembre

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir
Renseignements et inscriptions : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



GROUPES DE PAROLE ET APRES-MIDIS DETENTE

GRUISSAN

Après-midis détente / Lundis 5 et 19 février, 4 et 18 mars de 14h à 17h
Groupes de parole / Lundi 4 mars de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech
Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 26 17 18 91

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention
et vous souhaite une belle année 2024 ! Retrouvez toutes les informations sur le site moiaidant.aude.fr