

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, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

L'agenda !

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

Cuisinons et jardinons / Association Les Petits Frères des Pauvres

Ateliers de jardinage et de cuisine à destination de personnes âgées en situation de précarité et d'isolement social les mardis du 12 mars au 16 juillet de 14h à 16h30

Lieu : Jardin Hestia – 72 Avenue Anatole France

Renseignements et places limitées sur inscription : Association Les Petits Frères des Pauvres au 07 56 30 22 51

NARBONNE

Culture Zen / Centre social Nelson Mandela

Action Culture Zen se décline en plusieurs activités de bien-être et intergénérationnelles: Gymnastique douce, randonnées guidées, sorties intergénérationnelles, ateliers cuisine et artistique

Atelier Gym douce les lundis de 14h15 à 15h15, tous les 15 jours, du 11 mars au 24 juin

Lieu : Centre social Nelson Mandela – 4 promenade Emilie Palomo

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Rizlène HAMNICH au 04 68 41 77 26

NEVIAN

Bien-être avec les plantes / Emmanuelle LEPAIX

Atelier de 5 séances pour prendre soin de soi grâce aux plantes les mardis 2 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai de 15h à 16h30 complété par la visite d'une distillerie le mercredi 15 mai de 15h à 17h à MONTLAUR

Lieu : Mairie – 13 Rue de la Mairie – Salle Rez-de-chaussée – 13 Avenue de la Gare

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 93 60 55

ST MARCEL SUR AUDE

Percep'Sens / IREPS

Conférence « Mémoire et santé » ouverte à tous le jeudi 11 avril de 9h30 à 11h30 suivie de 10 séances les jeudis 18 et 25 avril, 2, 16, 23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle de la Coopé – Chemin des Coopératives

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

Renseignements : Audrey BRUN au 06 40 45 10 31

SALLES D'AUDE

Atelier bien-être et vitalité pour préserver sa santé / Mutualité Française Occitanie

Atelier de 8 séances alliant bien-être, découverte des plantes et lien social les lundis 22 et 29 avril, 6 et 13 mai, vendredi 24 mai, lundis 27 mai, 10 et 17 juin de 10h à 12h

Lieu : Salle du Château - 38 Rue de l'église

Renseignements et places limitées sur inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55

PORT-LEUCATE

Percep'Sens / IREPS

Conférence « Mémoire et confiance » ouverte à tous le jeudi 25 avril de 14h30 à 16h30 suivie de 10 séances les mardis 30 avril, 7, 14, 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin, 2 juillet de 9h30 à 11h30

Lieu : Espace Henry de Monfreid – Rue du Dour

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

Renseignements : Audrey BRUN au 06 40 45 10 31

SALLELES D'AUDE

Atelier découverte et initiation au Krav maga / Nicolas QUETGLAS

Atelier self défense de 12 séances à destination des seniors le lundi et le vendredi de 9h à 10h du 26 avril au 14 juin

Lieu : Salle des fêtes – Place de la République

Renseignements et inscriptions : Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

VINASSAN

Atelier découverte et initiation au Krav maga/ Nicolas QUETGLAS

Atelier self défense de 12 séances à destination des seniors le lundi et le vendredi de 10h15 à 11h45 du 26 avril au 14 juin

Lieu : Complexe socioculturel – Parc de Thel - 5 Rue de la Font

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

Renseignements : Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

ST MARCEL SUR AUDE

Percep'Sens / IREPS

Conférence « Mémoire et santé » ouverte à tous le jeudi 11 avril de 9h30 à 11h30 suivie de 10 séances les jeudis 18 et 25 avril, 2, 16, 23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle de la Coopé – Chemin des Coopératives

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

Renseignements : Audrey BRUN au 06 40 45 10 31

PORT LA NOUVELLE

Mobilité, sécurité, je m'informe / La Poste

Atelier pour aborder la sécurité routière avec utilisation d'un simulateur de conduite et formation sur une voiture auto-école agréée le lundi 6 mai de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Lieu : Association Rivage d'or – Salie Elie Ferval – 81 Rue Roger Rapin

Places limitées aux ateliers sur inscription : Association Rivage d'or au 04 68 41 74 95 uniquement les après-midis de 14h à 17h

MIREPEISSET

Les gestes qui sauvent / MSA Services

Atelier de 4 séances de 3 heures pour apprendre les gestes de premiers secours les vendredis 17, 24, 31 mai et 7 juin de 9h à 12h

Lieu : Salle Multimédia Alice Guy – Rue du Somaill

Places limitées aux ateliers sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 30

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs Aude

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 seniors 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 4 et 18 avril, 2 et 23 mai 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 Seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir

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



CUXAC D'AUDE

Atelier tablette niveau initiation / MSA Services

Atelier tablette de 4 séances de 3 heures les mardis du 9 avril au 7 mai de 14h à 17h

Lieu : Salle du Conseil – Mairie – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77



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 lundis et 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



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 d'avril :

☐ **Mercredi 3 avril de 10h à 11h ou de 11h à 12h - Comprendre son matériel :**

Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser

☐ **Vendredi 5 avril de 10h à 12h – Découvrir les différents types de connexion :**

Une exploration des réseaux filaires et non filaires (WIFI, Bluetooth, ADSL, Fibre optique...)

☐ **Judi 18 avril de 14h30 à 16h30 – Jouons en famille :**

Après-midi jeux vidéos « Everybody ! », environnement avec les parents, les grands-parents...

☐ **Mercredi 24 avril 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 26 avril de 10h à 12h – Messagerie instantanée**

Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40



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 :

☐ **Mercredi 3 avril de 14h à 15h**

Atelier prévention écrans animé par l'Association Addictions France **sur inscription**

☐ **Judi 4 avril de 9h à 12h et jeudi 25 avril de 14h à 17h**

Dépistages auditifs par les audioprothésistes de Narbonne **sur inscription**

☐ **Judis 11 avril et 2 mai de 14h30 à 15h30**

Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur animé par les bénévoles du Club Cœur et Santé **sur inscription**

☐ **Mercredi 24 avril de 14h à 15h30**

Echanges et atelier : Comment se prémunir des petites bêtes ? Sensibilisation aux enjeux sanitaires et environnementaux liés aux chenilles processionnaires, moustiques tigres, tiques animé par Mme Marianne BANCAL de l'Association Aude Nature **sur inscription**

☐ **Judis 25 avril et 23 mai de 14h à 17h**

Permanence de la plateforme sport santé / sport sur ordonnance sans inscription

Renseignements et places limitées sur inscription par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.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 :

❑ Vendredi 19 avril 12h à NARBONNE – Maison de l'Habitat et du Développement durable – Atelier Restaurer sa façade traditionnelle, comment s'y prendre ?

Restaurer sa façade, ce n'est pas qu'un coup de propre! Prendre le temps de l'observer pour comprendre son fonctionnement, son histoire, et bien souvent ses maux, vous garantit de lui apporter le traitement le plus adapté et le plus durable. Pour la soigner et la mettre en valeur, des malettes vous permettront de choisir des matériaux et des couleurs qui ont du sens. Venez les découvrir et discuter de votre projet avec un conseiller de la Maison de l'Habitat.

Sur inscription par courriel habitat@legrandnarbonne.com ou par téléphone au 04 68 65 41 68

❑ Jeudi 25 avril, de 9h30 à 14h à PEYRIAC DE MER – Maison de l'Habitat itinérante – Place Joseph Aubin

Les conseillers de la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne seront présents pour vous conseiller et vous orienter dans le cadre de vos travaux de rénovation énergétique, de restauration patrimoniale, et pour l'adaptation d'un logement à la perte d'autonomie. **Au programme :**

- ❖ **Travaux de rénovation - conseils et orientation :** échange autour de votre projet avec les conseillers du Grand Narbonne (adaptation du logement à la perte d'autonomie, rénovation énergétique, restauration des façades...)
- Bricolage - conseils et visites flash :** les compagnons bâtisseurs seront présents avec leur camion Bricobus afin de donner des conseils en bricolage. Des rendez-vous à domicile pourront être pris directement.
- ❖ **Jeux et sensibilisation** autour de la rénovation du bâti ancien : "Qu'est-ce qu'elle a ma façade ?", "les tubes de l'été", « Fichue Maison"...
- ❖ **Atelier pratique Entretien et protéger ses volets en bois :** Vos volets en bois ont besoin d'un coup de jeune ? Avec les Compagnons Bâtisseurs, apprenez les différentes étapes de leur restauration : démontage, décapage, réparation, ponçage et peinture (conseils et démonstration ouverts à tous). Intervention sur vos propres volets (4 places disponibles) **sur inscription par téléphone au 07 55 65 66 08 ou par courriel o.crapella@compagnonsbatisseurs.eu**

Retrouvez tous les autres évènements sur la page « évènement » du site internet

de la Maison de l'Habitat : <https://www.legrandnarbonne.com/maison-habitat/animations-rencontres>

Renseignements : 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



CCAS VILLE DE LEUCATE : SALON SENIORS PORT LEUCATE

Le C.C.A.S. de la ville de Leucate organise un **Salon Seniors**, **le mercredi 24 avril de 9h30 à 12h30**, à l'Espace HENRY DE MONFREID – Rue du Dour à PORT LEUCATE (11370 LEUCATE)

Venez nombreux participer à cet événement dédié au « bien-vieillir ! »

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le CCAS au Tél. 04 68 48 58 06 / 04 68 40 51 21 ou par e-mail à ccas@mairie-leucate.fr



FEDERATION FAMILLES RURALES : SEJOUR VACANCES SENIORS



SEJOUR VACANCES SENIORS
FAMILLES RURALES DE L'AUDE
Du : 31/08 au 07/09/2024

La **FEDERATION DEPARTEMENTALE FAMILLES RURALES DE L'AUDE** propose un **séjour vacances séniors** dans le cadre du dispositif ANCV/CARSAT du 31/08 au 07/09/2024 à **Miléade - LA GRANDE MOTTE**.

En fonction des participants, des arrêts seront possibles sur le trajet. Conditions d'éligibilité à l'aide financière proposée par l'ANCV : être retraité et non imposable avant déduction fiscale, validation de l'éligibilité à l'aide lors de l'inscription au dispositif auprès de l'ANCV.

Renseignements complémentaires et inscriptions auprès de la Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude par téléphone au 04 68 71 49 78 ou par courriel : famillesrurales11@hotmail.fr

The flyer contains detailed information about the vacation stay, including the location (Village Club de La Grande-Motte), the dates (31/08 to 07/09/2024), and the ANCV logo. It lists various amenities and services available during the stay.

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



RAVIE : RELAI ASSISTANT DE VIE

Le **RAVie** est un véritable temps de rencontre « sur-mesure » pour les professionnels. Il a pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi entre particuliers en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,
- Rompre l'isolement des salariés.

Ce relai animé par Ipéria est un dispositif de proximité qui s'adapte aux disponibilités des professionnels et impulse la création d'un réseau.



Les mardis 2, 23, et 30 avril, 14 et 21 mai de 14h à 17h

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

Renseignements et inscriptions auprès de l'organisme de formation :

Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08



FRANCE EMPLOI DOMICILE

En 2023, le secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile franchit une nouvelle étape en lançant France Emploi Domicile. Fruit d'un travail de co-construction entre la FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs) et les organisations syndicales à l'échelle de la branche professionnelle, France Emploi Domicile devient le portail de référence pour faciliter et développer le recours à l'emploi à domicile et ainsi obtenir une information fiable, complète et claire ainsi qu'un accès facilité à leurs droits et services.

- 1) Un **PORTAIL INTERNET UNIQUE** franceemploi domicille.fr, destiné **AUX PARTICULIERS EMPLOYEURS, AUX SALARIÉS**, aux futurs utilisateurs du modèle et au grand public, avec :
 - **Des contenus pédagogiques** : informations sur le fonctionnement de l'emploi à domicile, démarches à effectuer, actualités juridiques et fiscales, événements...
 - **Des outils pratiques** : simulateurs de coût, générateurs de contrat, modèles de documents, fiches métiers, guides thématiques, convention collective disponible en cinq langues (anglais, arabe, espagnol, français, portugais).
 - **Des services dédiés** : consultations juridiques, modalités d'accès à la formation professionnelle, la retraite, la prévoyance, aux offres de loisirs à tarif réduit pour les salariés du secteur
- 2) Plus de 350 points de contact sur tout le territoire, qui proposent une information de proximité à l'ensemble des citoyens. Ce maillage territorial se renforce progressivement grâce au partenariat engagé entre la FEPEM et l'Agence nationale de la cohésion des territoires, autour du dispositif France Services.

Plus d'informations sur le site : <https://www.franceemploi domicille.fr/>

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, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

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 / Lundis 8 avril et 13 mai
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 Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie de 9 séances en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie, les jeudis après-midis, une fois par mois, du 14 mars au 14 novembre composé de :
- 4 séances à l'Espace séniors de 14h à 16h : 14 mars, 16 mai, 11 juillet, 26 septembre, 14 novembre
- et 3 sorties extérieures de 14h à 17h avec une solution de mobilité depuis l'Espace seniors : 25 avril à PEYRIAC DE MER, 13 juin à NARBONNE La Nautique, 29 août à NARBONNE Parc des sports, 10 octobre à NARBONNE Montplaisir
Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir
Renseignements et places limitées sur inscription : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



GROUPES DE PAROLE ET APRES-MIDIS DETENTE

GRUISSAN
Après-midis détente / Lundis 8 et 22 avril, 6 et 27 mai de 14h à 17h
Groupes de parole / Lundis 8 avril et 6 mai de 9h à 11h30
Lieu : MJC – Montée du Pech
Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 26 17 18 91



FORMATION EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

NARBONNE
Module droits et prestations animé par l'équipe de l'Espace seniors du Littoral
Mercredi 3 avril de 14h à 17h
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.
Toutes les informations sont disponibles sur le site moiaidant.aude.fr