

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.



Le 16 mai, la flamme olympique se déplace dans l'Aude !

2024 est une année sous le signe des Jeux Olympiques de Paris.

À cette occasion, la flamme olympique parcourra la France entière et fera une étape dans l'Aude !

Le 16 mai 2024, la flamme traversera notre département, illuminera nos villes audoises et lieux incontournables !

Découvrez son itinéraire pour aller à sa rencontre !



Le Déroulement

Un **convoi d'engagement** de 30 à 40 véhicules encadrera et déplacera la flamme de ville en ville. Pour les lieux un peu moins accessibles, un **convoi agile**, composé d'une flotte plus petite, l'accompagnera.

Deux modes de transport seront utilisés pour conduire la flamme olympique à bon port :

- **le mode relais**, où elle sera active,
- et **le mode transfert**, pour les trajets les plus longs, où elle sera active mais réduite à l'état de lanterne.

Le Parcours

C'est à **Peyrepertuse** que partira la flamme olympique, elle y restera de **8h15 à 8h35** pour être transportée à **Narbonne**.

Elle apparaîtra à l'Arena à **8h55** et cheminera jusqu'à l'Hôtel de ville où elle est attendue à **9h40**.

A **Lagrasse**, on pourra la voir de **11h30 à 11h50**, à **Limoux** de **12h à 12h45**, à **Castelnaudary** de **15h25 à 16h15**.

Elle sera de retour dans l'Est audois, à **Gruissan**, où elle sera présente de **16h40 à 17h10**.

Enfin, c'est à **Carcassonne** qu'elle terminera sa course avec une arrivée à **18h** et un allumage du chaudron à **19h30**.



NARBONNE

Cuisinons et jardinons / Association Les Petits Frères des Pauvres

Atelier 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

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 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 Somail

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



COURSAN

Code de la route du numérique : Attention aux arnaques / PIMMS Médiation du Narbonnais

Atelier de 4 séances pour découvrir l'univers d'internet, adopter des réflexes simples, se prémunir correctement des arnaques et se simplifier la vie en toute sécurité les mercredis 22 et 29 mai, 5 et 12 juin de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle des Aînés – Mairie – 25 bis Avenue Frédéric Mistral

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

VILLEDAIGNE

Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! / Association La Façon

Pièce de théâtre explorant de manière souriante les pièges de la prise de retraite et de l'avancée en âge le mercredi 29 mai de 14h30 à 16h30

Lieu : Foyer municipal – Route de Canet

Entrée libre et gratuite

SIGEAN

Seniors, à l'écoute de votre santé ! / Mutualité Française Occitanie

Concert-conférence sur l'audition le jeudi 6 juin de 14h à 16h suivi d'une journée de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants le jeudi 13 juin de 9h à 17h

Lieu Concert-conférence : Cinéma des Corbières – 21 Place de la Libération

Lieu Journée tests : Mairie annexe – 10 Place de la Libération

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

BIZANET

Les gestes qui sauvent / MSA Services

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours
les lundis 10, 17 et 24 juin, 1^{er} juillet de 9h à 12h

Lieu : Espace de vie sociale – 4 Rue des Lauriers Roses

Places limitées aux ateliers sur inscription : Mairie au 04 68 45 11 85

RAISSAC D'AUDE

Perfectionnement génération-@-11 / Fédération Familles Rurales de l'Aude

Atelier de 5 séances de perfectionnement au numérique les jeudis 13, 20, 27 juin, 4 et 11 juillet de 14h à 16h

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 43 80 82 / 06 61 22 08 530

CUXAC D'AUDE

Alignement postural seniors / ACORPS

Réunion d'information le mardi 2 juillet de 10h à 11h30 suivie d'un atelier de 11 séances du 3 septembre au 19 novembre de 10h à 11h30

Lieu : Salle du conseil municipal – Mairie – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77 ou lors de la réunion d'information du mardi 2 juillet de 10h à 11h30

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

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 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 2 et 23 mai, 20 juin, 4 et 18 juillet, mardi 9 juillet 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



REUNION INFORMATION ET SENSIBILISATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES NARBONNE-PLAGE

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 Ville de Narbonne 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.

Mercredi 26 juin de 10h à 12h à NARBONNE PLAGES

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Lieu : Espace Dominique Baudis – 29 Avenue du Théâtre

Renseignements : Espace seniors au 04 68 90 27 60



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 Ville de Narbonne 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

Mercredi
26 Juin
2024

10H – 12H

LIEU

NARBONNE -
PLAGE
Espace Dominique
Baudis

INFOS

Entrée libre
et gratuite
En partenariat avec la
Ville de Narbonne

Narbonne



Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude
Renseignements auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



ATELIER PREVENTION MOBILITE SENIORS MOUSSAN

WIMO OV réagit et s'attache, avec ses équipes et ses partenaires à accompagner tous les publics en situation de fragilité vers une mobilité autonome, durable et responsable.

En partenariat avec le CCAS de la commune de Moussan et l'Espace seniors du Littoral, **l'Association WIMO OV** propose **un atelier de prévention mobilité seniors le mardi 11 juin de 14h à 17h** sous forme de jeux interactifs comme la roue de la mobilité « Mobiliz'jeu » et le tapis Sécurité Routière.

Lieu : Salle Jean-Pierre Pépy – Boulevard des Remparts à MOUSSAN

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS au 06 78 46 66 67 ou ccas@moussan.fr



OPERATION « Voilà l'été, si on bougeait ? » NARBONNE

Face au succès rencontré lors des années précédentes, **l'AGIRC-ARRCO** a décidé de reconduire son opération « **Voilà l'été, si on bougeait ?** » et de la positionner à **NARBONNE** en partenariat avec le CCAS de la Ville et l'Espace seniors du Littoral.

Ce programme de marche est ouvert pour la première fois à tous les seniors quel que soit leur régime de retraite.

Il se déroulera **du 1er juillet au 25 août 2024**, avec cette année une thématique qui nous accompagnera tout au long des sorties : **l'évènement sportif de l'été 2024**.

Durant ce programme, vous serez accompagné(e) par les équipes de leur partenaire Eté Indien, spécialiste en prévention santé grâce à l'activité physique auprès des « jeunes » seniors.

L'engagement de l'AGIRC-ARRCO :

- * Ces sorties de marche, ludiques et conviviales, durent 1h30 et sont à la portée de toutes et tous même si vous ne faites pas souvent d'activité physique
- * Elles sont encadrées par des enseignants diplômés en activité physique
- * Les distances sont adaptées en fonction de la composition des groupes
- * Aucune participation financière ne vous sera demandée

Vous êtes intéressés.ées ?

Une réunion d'information aura lieu **mardi 18 juin de 10h à 11h30**, avec la participation exceptionnelle, en visioconférence, de **Julien LEPERS**, animateur de radio et de télévision, célèbre présentateur d'un jeu télévisé sur France 3.

Vous pourrez participer à cette réunion soit :

- * **En présentiel, en vous rendant à partir de 9h30 au Domaine Montplaisir – Salle des Foudres - Route de Perpignan à NARBONNE**
- * En distanciel en visioconférence en scannant ce QR code avec votre téléphone
- * **Ou sur le site :** www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2024/

Cette réunion permettra de vous présenter le déroulement de ce programme et de répondre à vos questions.

Si vous le souhaitez, vous pouvez dès à présent vous pré inscrire aux sorties de marche ludiques et conviviales auprès du partenaire Eté indien :

- * **En ligne** sur le site www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2024/
- * **Par téléphone** au 03 10 93 08 58 (appel non surtaxé - du lundi au vendredi de 9h à 17h - hors jours fériés)
- * **Sur formulaire papier** en participant à la réunion d'information **le mardi 18 juin de 10h à 11h30**



agirc-arrco Voilà l'été, si on bougeait ?

Profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et retrouver votre tonus !

Du 1er juillet au 25 août, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous



Une réunion d'information aura lieu **mardi 18 juin de 10h à 11h30** à partir de 9h30

au Domaine Montplaisir, salle Foudres, route de Perpignan, Narbonne grâce à notre partenaire le CCAS de Narbonne

- * En distanciel en visioconférence en scannant le QR code avec votre téléphone



- * Ou sur le site : www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2024/





EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

❖ **PORT LA NOUVELLE** RDV Maison éclusière à 10 minutes à pied du parking obligatoire

Mercredi 1^{er} mai de 8h à 11h « Attention réserve » 4km/facile

Réservation obligatoire : Dominique CLEMENT – Aude nature – 06 88 35 50 90

Mercredi 5 mai de 9h30 à 12h30 « Les dessous de Lucie » 2,5 km/facile

Réservation obligatoire : Laurie BEAUFILS – Herba Venti – 06 31 77 00 34

Lundi 20 mai de 14h à 17h « Les secrets de Lucie » 5km/facile

Réservation obligatoire : Mickaël FALGUERA – Je vous emmène – 06 84 43 82 30

Samedi 25 mai de 16h à 19h « Cauquenne de sort, le sort de Cauquenne » 5km/moyen

Réservation obligatoire : Mireille OLIVER – Gratte Galine – 06 85 45 09 00

Dimanche 2 juin de 9h30 à 12h30 « Les mangeurs de bois » 3km/facile

Réservation obligatoire : Stéphanie DUBOIS – Insectes et Nature – 06 81 44 84 70



La version numérique de ce guide à retrouver ici

❖ **TREILLES** RDV Parking en bas du village **Mercredi 19 mai de 9h30 à 12h30 « Entre terre et eau, dans les vallons de Treilles » 4km/moyen** Réservation obligatoire : Syndicat mixte Rivage – 06 73 11 52 23

❖ SIGEAN

RDV Musée des Corbières – Place de la Libération **Mercredi 22 mai de 14h30 à 18h « A la découverte de la Berre » 6km/facile** Réservation obligatoire : David RICHIN – Ecodiv – 06 18 75 43 19

RDV Base Nautique de Port-Mahon **Samedi 1^{er} juin de 8h30 à 16h30 « De La Nadière aux cabanes de Sigean en kayak et histoire du sel » 4km à la rame et 3km à pied/facile** Réservation obligatoire : Jean-Luc FAYOS – Cercle nautique des Corbières et Mireille OLIVER – Gratte Galine sur la plateforme en ligne www.portmahonsigean.com

❖ PEYRIAC DE MER

RDV Domaine Sainte-Eugénie **Samedi 8 juin de 9h30 à 12h30 « Changement climatique ? Les arbres du futur » 2,5km/facile** Réservation obligatoire : Mireille OLIVER – Gratte Galine – 06 85 45 09 00

RDV Départ du sentier balisé près du parking du centre du village **Mercredi 19 juin de 13h30 à 16h30 « Marchez sur l'eau » 2km/facile** Réservation obligatoire : Valérie LFAILLER - Lutins des mers et Inga ERTEL – Nataph – 06 27 92 21 17

RDV Parking obligatoire puis covoiturage en direction du Mont Milan **Vendredi 21 juin de 20h30 à 23h « Les trayeurs de chèvre » 3,5km/facile** Réservation obligatoire : Dominique CLEMENT – Aude nature – 06 88 35 50 90

❖ **ROQUEFORT DES CORBIERES** RDV Foyer des Campagnes **Samedi 8 juin de 14h30 à 18h « A la découverte du Rieu » 5km/facile** Réservation obligatoire : David RICHIN – Ecodiv – 06 18 75 43 19

❖ FLEURY D'AUDE

RDV Parking de la piscine **Dimanche 9 juin de 10h30 à 12h30 « Dimanche en famille, réalisons notre petit atlas botanique » 3km/facile** Réservation obligatoire : Dominique OSPITAL – Jardin de Langel – 06 87 79 32 21

RDV Parking du camping municipal Rive d'Aude **Samedi 22 juin de 9h30 à 12h30 « Au 223^e km ! » 4km/facile** Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature – 06 49 56 33 64

❖ **NARBONNE** RDV Abbaye des Monges - **Jeudi 13 juin de 10h30 à 12h30 « Patrimoine, vin, géologie à l'abbaye des Monges » 3km/facile** - Réservation obligatoire : Dominique OSPITAL – Jardin de Langel – 06 87 79 32 21

❖ **LA PALME** RDV Parking des salins **Mercredi 19 juin de 14h à 17h « Les prairies aquatiques de nos lagunes » 3km/facile** Réservation obligatoire : Angélique MASVIDAL Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée – 06 16 02 79 16



ATELIERS MULTIMEDIA NARBONNE IN'ESS

Le Grand Narbonne
Communauté d'Agglomération

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers multimédia dans les locaux d'IN'ESS - Salle Ada Lovelace – 30 Avenue Pompidor à NARBONNE, pour les mois de mai et juin :

Jeudi 2 mai de 10h à 12h ou de 11h à 12h
- Comprendre son matériel

Vendredi 3 mai de 10h à 11h ou de 11h à 12h
- Comprendre son matériel

Mercredi 15 mai de 10h à 12h – Démarches en ligne

Vendredi 17 mai – La Médiathèque 24h/24

Mercredi 22 mai de 10h à 12h – Tout savoir sur internet

Vendredi 24 mai de 10h à 12h – Cloud et Drive

Mercredi 29 mai de 10h à 12h – Démarches en ligne

Vendredi 31 mai de 10h à 12h – Boîte mail optimisée

Mercredi 5 juin de 10h à 12h – Découvrir CANVA

Vendredi 7 juin de 10h à 12h – Converser avec l'IA

Vendredi 14 juin de 10h à 12h – Applis utiles au quotidien

Mercredi 19 juin de 10h à 12h – La Médiathèque 24h/24 – Ressources numériques Spécial Fête de la Musique !

Mercredi 26 juin de 10h à 12h – Je lis en numérique sur liseuse, PC, smartphone...

Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40

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.

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

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 13 mai et 10 juin
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



moisenior
bien vieillir dans l'Aude



GROUPES DE PAROLE ET APRES-MIDIS DETENTE

GRUISSAN

Après-midis détente / Lundis 10 et 24 juin, 8 juillet de 14h à 17h
Groupes de parole / Lundi 10 juin de 9h à 11h30
Lieu : MJC – Montée du Pech
Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 26 17 18 91



JOURNEE MONDIALE MALADIE PARKINSON

Le **Comité Audois France Parkinson** organisera une réunion dans le cadre de la journée mondiale **le Vendredi 7 Juin à partir de 10h à 16h.**
Sera proposée une conférence sur l'état de la recherche sur la Maladie de Parkinson par Mme Chirine KATRIB. Le site permettra de passer le moment du midi avec repas tiré du sac ainsi que l'organisation d'activités (balade, boules, ...) l'après-midi. De plus, le Comité offrira le verre de l'amitié.
Lieu : Salle polyvalente – Rue du Foyer – 11700 COMIGNE
Renseignements : Comité Audois par téléphone au 06 58 30 15 30 ou par courriel comite11@franceparkinson.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