

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.

Actualité !



Et si vous receviez la lettre d'information par e-mail/courriel ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Littoral dans votre boîte aux lettres.

Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la Lettre par e-mail/courriel.

Pour [ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent](#), nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : eslittoral@aude.fr.



PLAN NATIONAL CANICULE



N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.

MAUX DE TÊTE **CRAMPES** **NAUSÉES**

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS **BUVEZ DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66* (appel gratuit) meteo.fr • #canicule

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS **BUVEZ DE L'EAU**

Évitez l'alcool Mangez en quantité suffisante Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

Mouillez-vous le corps Donnez et prenez des nouvelles de vos proches Préférez des activités sans efforts

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66* (appel gratuit) meteo.fr • #canicule

Soucieuse de la santé et de la sécurité de ses habitants, notamment des plus vulnérables, le CCAS de la Ville de Narbonne met en place un dispositif de prévention, dans le cadre du « Plan national canicule » organisé par le Ministère de la santé.

Plusieurs actions sont ainsi instaurées :

- Ouverture du registre permettant de **recenser les personnes âgées, fragiles, isolées et/ou en situation de handicap** de la commune et de sa station balnéaire. L'inscription sur ce fichier de vigilance reste une démarche volontaire. Ainsi, les personnes intéressées doivent se manifester auprès du CCAS. Ce registre est le seul moyen de repérer et d'aider les personnes vulnérables en cas d'événements majeurs comme les fortes chaleurs à venir cet été.
- Trois agents de prévention engagés pour assurer des **visites au domicile** de personnes inscrites et de maintenir des contacts réguliers, durant l'été. Ces agents sont munis d'une attestation du CCAS, d'une carte professionnelle et de leur pièce d'identité lors des visites.
- Remise aux intervenants à domicile du **guide de recommandations**, lors d'intervention auprès de personnes âgées.
- Diffusion d'une **brochure à destination des publics sans domicile fixe**, recensant les points d'eau et les lieux d'accueil de jour disposant de douches.
- Par ailleurs, à noter que le service du CCAS Domiville, qui facilite les sorties des seniors en matinée, est équipé de la **climatisation**. Pour autant les dessertes ne seront assurées que les matinées.

Renseignements : Centre communal d'action sociale par téléphone au 04 68 90 30 70 ou par courriel : ccas@mairie-narbonne.fr



LA CPTS DU GRAND NARBONNE MET EN PLACE UNE PLATEFORME DE RECHERCHE DE MEDECIN TRAITANT

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Grand Narbonne vient de mettre en place une **Plateforme de recherche de médecin traitant** qui permet de recenser et d'accompagner la population dans la recherche de médecin traitant.

Cette démarche permet de faire remonter l'information mais ne garantit pas le résultat, elle tente de faciliter le lien et la prise de contact.

Les habitants du territoire du Grand Narbonne peuvent maintenant saisir directement la plateforme via un formulaire en ligne en flashant le QR Code sur le flyer ci-joint.

Pour les habitants dans l'incapacité de faire cette demande en ligne, il est possible :

- * de récupérer un formulaire papier auprès des services et institutions de la zone gérontologique du Littoral,
- * de le renvoyer complété par e-mail/courriel à la CPTS : plateforme.gncpts@gmail.com,
- * ou de déposer le formulaire en format papier au secrétariat de la CPTS au 20 rue Xavier Ruel - 11100 NARBONNE.



Vous ne trouvez pas de médecin traitant ?

Scannez ce code pour nous faire part de votre recherche d'un médecin traitant.

Nous nous engageons à faciliter les mises en relation possibles, sans garantie de disponibilité immédiate, mais avec la promesse de vous soutenir dans votre démarche.

Flashez ce QR Code



Etablissements et Services Sociaux et Médico-Sociaux : Nomination d'une personne qualifiée



La nomination d'une personne qualifiée en Etablissements et Services Sociaux et Médico-Sociaux (ESSMS) est effective depuis le 8 avril 2024. La première personne à être nommée est **Madame Claudie LAIGNELOT**. Elle exerce sa mission auprès des usagers, notamment les personnes âgées accueillies au sein d'établissements ou services médico-sociaux comme les EHPAD, les résidences autonomes, les services d'aide à domicile, les SPASAD, les SSIAD, (...) ainsi que les services assurant des mesures de protection judiciaire des majeurs (...)

Qui peut faire appel à la personne qualifiée ?

« Toute personne prise en charge par un établissement ou un service social ou médico-social (...) peut faire appel, en vue de l'aider à faire valoir ses droits, à une Personne Qualifiée ... » (article L.311-5 du Code de l'Action Sociale et des Famille). L'usager dispose donc à présent d'un soutien à la résolution d'un conflit personnel ou collectif ou d'une information gratuite et en toute discrétion.

Quelle est le rôle et la mission de la personne qualifiée ?

La personne qualifiée a pour mission d'accompagner l'usager (ou son représentant légal) afin de lui permettre de faire valoir ses droits au sein des structures qui l'accueillent. Ni conciliateur, ni médiateur, la personne qualifiée apparaît comme un défenseur saisi par l'usager qui estime que ses droits ne sont pas respectés :

- * Le respect de la dignité, de l'intégrité, de la vie privée, de l'intimité et de la sécurité de l'usager,
- * Le libre choix entre les prestations (accompagnement à domicile ou en établissement),
- * La prise en charge ou l'accompagnement individualisé et de qualité, respectant un consentement éclairé,
- * La confidentialité des données concernant l'usager,
- * L'accès à l'information,
- * L'information sur les droits fondamentaux, sur les protections particulières légales, contractuelles et les droits de recours dont l'usager bénéficie,
- * La participation directe de l'usager ou avec l'aide de son représentant légal au projet d'accueil et d'accompagnement,
- * La personne qualifiée peut également solliciter et signaler aux autorités les difficultés ou éventuelles situations de maltraitance identifiées.

La personne qualifiée est donc une personne bienveillante, à l'écoute et capable de trouver des solutions aux situations d'incompréhension ou de conflit, et de fait, de contribuer à améliorer la qualité des prises en charge dans ces établissements et services.

Comment solliciter l'aide de la personne qualifiée ?

La personne qualifiée ne peut s'autosaisir elle-même d'une situation, elle doit être sollicitée par un usager ou son représentant légal. **Si vous souhaitez solliciter la personne qualifiée en ESSMS, vous pouvez la contacter directement par mail à cette adresse : laignelot.claudie@orange.fr ou bien demander que la personne qualifiée vous contacte, en appelant le numéro unique suivant : 04 68 11 69 67.**

Et après ?

La personne qualifiée prendra contact avec vous pour convenir des modalités d'une rencontre. Un premier échange vous permettra de lui expliquer votre situation. Elle contactera ensuite l'établissement ou le service pour en discuter. Elle pourra interroger sur place les différents responsables sur l'objet du litige en question. Elle étudiera les documents remis et pourra demander un complément d'informations. Puis, elle vous proposera des solutions et apportera une réponse pertinente et adéquate à votre demande.

L'agenda !

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

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

Visite de la Chapellerie d'Espérazza le jeudi 4 juillet de 9h15 à 18h

Lieu : Centre social Nelson Mandela – 4 promenade Emilie Palomo

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



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

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 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



cap Prévention
Seniors

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 de juin à septembre 2024

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

Places limitées sur inscription : Lieu Ressources au 04 68 42 51 33 ou Maison de la Famille au 04 68 33 17 38



pimms médiation
DU NARBONNAIS

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

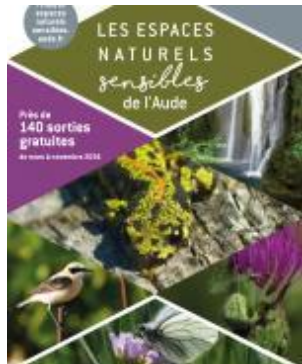
☐ Le Pimms Médiation du Narbonnais propose une initiation personnalisée dans ses locaux à SIGEAN – 2 Place de la Libération, les vendredis après-midis sur rendez-vous, 3 plages horaires sont proposées : 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

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

"**DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**", le Département de l'Aude, avec Gée Aude, vous proposent d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !

Retrouvez le programme :

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



PRÉVENTION INCENDIE

Le département de l'Aude est particulièrement sensible aux feux de forêt et le déficit hydrique constaté depuis le début de l'année accroît encore ce risque pour la période d'activité du programme Ensemble 2024.

Les massifs les plus directement concernés sont les massifs de La Clape, de Fontfroide et de Pinèdes-Crémades, qui font ou feront l'objet d'arrêtés préfectoraux de fermeture en cas de risque incendie sévère, généralement sur quelques jours. Il est alors interdit de s'y rendre, y compris pour les promeneurs.

En cas de risque classifié "extrême", l'ensemble des zones naturelles pourra être interdit, toutes les sorties étant alors annulées sur les quelques jours concernés, et reprogrammées si possible. Pour les animations du programme Ensemble développé par le Département et ses partenaires - PNR de la Narbonnaise en Méditerranée, PNR Corbières-Fenouillèdes et Gée Aude - il conviendra de se renseigner sur les sites web ou d'appeler l'animateur de la sortie naturaliste.

Ces mesures, destinées à vous protéger, ne seront prises qu'en cas d'absolue nécessité.

Nous espérons bien sûr que les conditions météorologiques permettront au programme Ensemble 2024 de se dérouler normalement et de vous proposer l'intégralité des animations prévues.

Lorsque vous serez en zone naturelle, nous vous remercions de veiller au respect des consignes suivantes :

- Usage du feu interdit ;
- Ne pas fumer ;
- Eviter de garer son véhicule sur l'herbe, privilégier les espaces en terre ou bitumés.

Pour vérifier le risque incendie dans le département, FLASHÉZ-MOI

❖ **BIZANET** RDV devant la Médiathèque

Mardi 9 juillet de 18h à 20h « Des faucons sous nos toits » 2km/facile

Je niche sous vos toits, recolonise les collines du Narbonnais et suis pourtant méconnu ! Qui suis-je ? Le faucon crécerellette, bien sûr ! Venez observer ce petit faucon migrateur !

Réservation obligatoire : Rémi CATALA - LPO Occitanie/Aude – 06 62 77 17 97 – Matériel fourni

❖ **LEUCATE** RDV Parking de la piscine municipale

Mercredi 10 juillet de 9h à 11h30 « Secrets d'étang » 3km/facile

Balade pour découvrir la flore méditerranéenne à travers la mythologie ainsi que les légendes locales. En fin de parcours, verre de l'amitié...

Mercredi 24 juillet de 9h à 11h30 « secrets d'étang, le retour ! » 4km/facile

Balade pour découvrir la flore méditerranéenne à travers la mythologie ainsi que les secrets des espaces lagunaires. En fin de balade, verre de l'amitié...

Réservation obligatoire : Mickaël FALGUERA – Je vous emmène – 06 73 11 52 23 – maisondeletang@mairie-leucate.fr



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

Mercredi 17 juillet de 9h à 12h « Insectes de l'été » 3km/facile

Déambulation sur les chemins de Sainte-Lucie pour observer et identifier, avec des outils simples, les insectes qui fréquentent les différents milieux de l'île

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

Vendredi 2 août de 18h30 à 22h30 « Lucy in the sky » 5km/facile

Venez en famille vivre une balade naturaliste, surréaliste et optimiste en bord d'étang.

Quand la terre rencontre la mer et que le soleil a rendez-vous avec la lune, les poissons frôleront vos pieds nus...

Prévoir pique-nique et lampe de poche

Réservation obligatoire : Valérie LFAILLER - Lutins des mers – 06 22 58 13 87

Vendredi 30 août de 9h30 à 12h30 « Et si on créait un salin en argile ? » 1,5km/facile

Partons découvrir comment fonctionne un salin et regagnons la maison éclusière pour le reproduire sur une plaque d'argile.

Argile et outils de travail fournis

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



❖ **GRUISSAN** RDV Roc de Conilhac

Mercredi 21 août de 10h à 12h « Le vent dans le dos ! » 1km/facile

La migration est lancée. Par dizaines, centaines, milliers, les oiseaux nous passent au-dessus de la tête pour aller passer l'hiver sous des contrées plus au sud ! L'occasion, donc, de les observer !

Matériel fourni – Prévoir pique-nique

Réservation obligatoire : Rémi CATALA - LPO Occitanie/Aude – 06 62 77 17 97

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

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie 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 :

- séances à l'Espace séniors de 14h à 16h : 11 juillet, 26 septembre et 14 novembre
- et sorties extérieures de 14h à 17h avec une solution de mobilité depuis l'Espace seniors : 1^{er} août à PEYRIAC DE MER, 29 août à NARBONNE Parc des sports et 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



APRES-MIDI DETENTE

GRUISSAN

Après-midi détente / **Lundi 8 juillet de 14h à 17h**

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



Association France Parkinson
18 rue des Terres au Curé
75013 Paris
www.franceparkinson.fr

INFORMATIONS COMITE AUDOIS FRANCE PARKINSON

Participer à la recherche : Il y a différents moyens de participer à la recherche :

*Retrouvez plus d'informations sur les essais cliniques qui recrutent proche de votre lieu de résidence au lien suivant : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/les-essais-cliniques-qui-recrutent/> .

Si un essai vous intéresse rapprochez-vous de votre neurologue qui vous aidera à déterminer si un essai correspond à votre profil et au besoin contacter l'équipe de recherche. Cette page est mise à jour tous les deux mois.

* Répondez à des questionnaires ou enquêtes : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/> .

Vous trouverez plus d'informations ici : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/>

Programme pas à pas avec Parkinson :

Vous pouvez regarder et partager le replay du dernier webinar du programme Pas à Pas avec Parkinson – nouveaux diagnostiqués, voici le lien pour y accéder : <https://www.youtube.com/watch?v=Lah-yGh4KV5>

Vous pouvez contacter le **Comité Audois de France Parkinson** sur l'adresse courriel : comite11@franceparkinson.fr

Vous trouverez des informations sur le site <https://www.franceparkinson.fr>

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention.
Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr