

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.

Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur le site moisenior.aude.fr.

L'agenda !

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

MONTREDON DES CORBIERES

Pilates Relaxation/ Association Siel Bleu

Réunion d'information le mardi 3 septembre de 14h30 à 15h45 suivie de 11 séances Pilates/Relaxation du 5 septembre au 14 novembre de 10h30 à 11h45

Lieu : Salle des Associations - 1 Avenue du Languedoc

Renseignements et places limitées sur inscription : lors de la réunion d'information ou par téléphone auprès de Gauthier CAZE de l'Association Siel Bleu au 06 69 75 44 92

SAINTE VALIERE

Percep'Sens/ IREPS

Conférence de sensibilisation interactive le jeudi 5 septembre de 10h à 12h suivie de 10 séances découverte mémoire et santé du 12 septembre au 28 novembre de 10h à 12h

Lieu : Espace Loisirs – Lotissement Combefort – Chemin de Ventenac

Places limitées sur inscription : à l'issue de la Conférence/ **Renseignements** : IREPS au 06 40 45 10 31

POUZOLS MINERVOIS

Percep'Sens/ IREPS

Conférence de sensibilisation interactive le jeudi 5 septembre de 14h à 16h suivie de 10 séances découverte mémoire et santé du 12 septembre au 28 novembre de 14h à 16h

Lieu : Salle des Fêtes – Rue de la République

Places limitées sur inscription : à l'issue de la Conférence/ **Renseignements** : IREPS au 06 40 45 10 31

RAISSAC D'AUDE

Les gestes qui sauvent/ MSA Services

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours les 9, 16, 23 et 30 septembre de 14h à 17h

Lieu : Mairie – Salle verte – 2 Rue de la République

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 43 80 82/ 06 61 22 08 53

ROQUEFORT DES CORBIERES

Bien-être et saisonnalité/ Gauderique BOUVIER, Emmanuelle LEPAIX et Myriam RIOLS

Réunion de présentation le mardi 10 septembre de 10h à 11h30 suivie de 3 ateliers autour du bien-être et de la prévention santé (yoga, phytothérapie et relaxation) du 17 septembre au 26 novembre de 10h à 11h30

Lieu : L'Ensolehade – 1 Rue de Labadal

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

Renseignements et pré-inscriptions : M. LEBRUN du Club Culture et Loisirs au 07 82 41 59 48

SALLELES D'AUDE

Code la route du numérique : Attention aux arnaques !/ Pimms Médiation du Narbonnais

Atelier de 4 séances pour identifier et éviter les arnaques de vos appareils numériques et de vos données personnelles et financières les 11, 13, 18 et 20 septembre de 9h30 à 11h30

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 04 68 46 68 64

SALLES D'AUDE

Génération@11/ Fédération Familles Rurales

Atelier d'initiation numérique de 10 séances pour les seniors ayant peu ou aucune base informatique les jeudis du 12 septembre au 14 novembre de 10h à 12h

Lieu : Salle du Château – 38 Rue de l'Eglise

Renseignements et places limitées sur inscription : Fédération Familles Rurales au 04 68 71 49 78

PORTEL DES CORBIERES

Atelier bien-être avec les plantes/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le jeudi de 12 septembre de 15h à 16h30 suivie de 5 séances les jeudis du 19 septembre au 14 novembre de 15h à 16h30 pour prendre soin de soi grâce aux plantes

Lieu : Salle Chantefutur – 28 Grand-Rue

Renseignements et places limitées sur inscription : lors de la réunion d'information ou par téléphone auprès de Mme Emmanuelle LEPAIX au 06 89 61 72 89

BIZE MINERVOIS

Code la route du numérique : Attention aux arnaques !/ Pimms Médiation du Narbonnais

Atelier de 4 séances pour identifier et éviter les arnaques de vos appareils numériques et de vos données personnelles et financières les 17 et 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre de 14h30 à 16h30

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 10 29

NARBONNE

Eclats d'Art et de Rires/ MSA Services

Atelier de 5 séances mêlant des exercices de sophrologie, yoga et activités artistiques, à destination de personnes âgées en situation de précarité et d'isolement social en partenariat avec l'Association les Petits Frères des Pauvres, les mardis du 1^{er} octobre au 5 novembre de 14h à 16h

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

VINASSAN

Les gestes qui sauvent/ MSA Services

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours les jeudis 10, 17, 24 et 31 octobre de 9h à 12h

Lieu : Mairie – Salle du Conseil municipal – 9 Rue Jean Jaurès

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

FLEURY D'AUDE

Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le lundi 14 octobre de 10h à 11h30 suivie de 3 séances les 4 et 18 novembre de 10h à 11h30 et le 25 novembre de 14h à 17h pour mettre du bien-être dans son assiette en alliant plaisir et bien-être

Lieu : Salle du Hangar – Boulevard Général de Gaulle

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

Renseignements : Emmanuelle LEPAIX au 06 89 61 72 89

MOUSSAN

Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le vendredi 18 octobre de 14h30 à 16h suivie de 3 séances les 8 et 15 novembre de 14h30 à 16h et le 29 novembre de 14h à 17h pour mettre du bien-être dans son assiette en alliant plaisir et bien-être

Lieu : Salle du Conseil municipal – 9 Avenue de La Mairie

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 06 78 46 66 67

NARBONNE

Culture Zen / Centre social Nelson Mandela

Action Culture Zen qui se décline en plusieurs activités de bien-être et intergénérationnelles (sorties mensuelles, ateliers cuisine et bien-être, randonnée, gym seniors)

Lieu : Centre social Nelson Mandela – 4 promenade Emilie Palomo

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

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 5 et 19 septembre, 3 et 17 octobre pour être accompagné et sécurisé dans ses démarches.

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

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



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 les communes de Sallèles d'Aude, Bize Minervois et Port la Nouvelle, 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 9 septembre de 9h30 à 11h30 à SALLELES D'AUDE

Lieu : Salle des Fêtes – Place de la République

Inscriptions : CCAS au 04 68 46 68 64 ou secretariat.ccas@sallelesdaude.fr

Lundi 9 septembre de 14h30 à 16h30 à BIZE MINERVOIS

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue de l'Amiral Narbonne

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Lundi 30 septembre de 14h30 à 16h30 à PORT LA NOUVELLE

Lieu : Association Rivage d'Or – Salle Elie Ferval – 81 Ru Roger Rapin

Inscriptions : Association au 04 68 41 74 95 de 14h à 17h du lundi au vendredi

Renseignements : Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



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 :

Mardi 10 septembre de 14h à 17h - Consultation-dépistage fragilité senior dès 55 ans avec une infirmière du Centre de Gérontologie Pech d'Alcy (bilan complet du niveau d'autonomie pour rechercher les causes de fragilité : capacités physiques, mémoire, vision, alimentation, autonomie au quotidien, bilan médicamenteux...) **sur rendez-vous au 04 68 49 70 55**

Jeudi 12 septembre de 14h15 à 16h15 – Atelier mémoire tout public souhaitant entretenir ou développer sa mémoire, animé par les psychologues de l'Association France Alzheimer **sur inscription au 04 68 49 70 55**

Jeudi 12 septembre 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 au 04 68 49 70 55**

Mardi 24 septembre de 14h à 17h "Et si on faisait le point sur ma santé ? » - Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'Examen de Santé CPAM 11/66 (prise de tension, glycémie...) **sur rendez-vous au 04 68 49 70 55**

Renseignements par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

RAVIE : RELAIS ASSISTANTS DE VIE



Les mardis 10, 17 et 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre de 14h à 17h

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

Renseignements et inscription obligatoire auprès de l'organisme de formation :
Mme Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08

Les RAVie ont 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.

Ces relais animés par IPERIA sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.



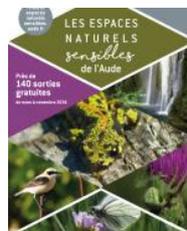
EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

"DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES",

Le Département de l'Aude, avec Gée Aude, vous propose 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://espacesnaturelsensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>



La version numérique de ce guide à retrouver ici

❖ **FLEURY D'AUDE** RDV front de mer à Saint Pierre la Mer, parking Résidence Les Maisons de la Mer

Dimanche 8 septembre de 9h30 à 12h30 « Hé ! La mer monte » 1km/facile

Le changement climatique, mythe ou réalité ? La Clape, une île ? Et l'avenir de notre littoral ? Venez me retrouver en front de mer pour en discuter et comprendre les enjeux sur notre territoire ! Matériel fourni.

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature – 06 49 56 33 64

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

Samedi 14 septembre de 9h à 12h « Le bout du monde » 5km/facile

La plage de la réserve naturelle de Sainte-Lucie est l'un de ces endroits sauvages et déserts que l'on aime à parcourir. Venez découvrir sa nature, son histoire et ses secrets.

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

Samedi 5 octobre de 9h30 à 12h30 « Les trésors de Sainte-Lucie ! » 4km/facile

Entre mer, garrigue, étang et canal, venez découvrir l'île Sainte-Lucie en participant à un jeu de piste. Partez avec une boussole à la recherche de balises et trouver les secrets de l'île ! Matériel fourni.

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature – 06 49 56 33 64

Samedi 12 octobre de 19h à 23h « Le Jour de la Nuit à Sainte Lucie » 1km/facile

Sensibiliser à la préservation de la nuit pour protéger le vivant, c'est le but du Jour de la Nuit. Observation d'insectes et du ciel, biodiversité, contes et comptages d'étoiles au menu de la soirée. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds et éventuellement couvertures, plaids, fauteuils...

Réservation obligatoire : Jamy DELRIEU – Stimuli – 06 17 76 55 15 et Stéphanie DUBOIS – Insectes et Nature

❖ **NARBONNE**

Samedi 21 septembre de 14h à 17h « L'hymne de notre campane... » 4km/facile RDV parking de la Campane

Il est temps de faire une pause, de troquer le quotidien contre le parfum du romarin, en participant à un jeu de piste ponctué d'énigmes. Vous découvrirez la biodiversité du Narbonnais. Matériel fourni.

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature – 06 49 56 33 64

et Inga ERTEL – Nataph – 06 27 92 21 17

Dimanche 13 octobre de 13h30 à 16h30 « De Bikini à Martellière Rouge » 10km/facile

RDV parking du domaine du Grand Castérou - Balade interprétative à vélo le long des fossés et « canelous », entre roselière, prairie humide, pré salé, sansouïre et rizière ! Un périple insolite, extra plat, à angle droit d'un étang à l'autre. Prévoir vélo personnel, possibilité de location.

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

❖ **BAGES** RDV grand parking à l'entrée de Bages en venant de Narbonne

Dimanche 22 septembre de 8h30 à 12h30 « Le grand départ, en route vers l'Afrique » 5km/facile

Il est grand temps de partir vers les contrées africaines et de nombreux oiseaux se rassemblent en grand nombre pour filer vers le sud avant l'arrivée de l'hiver. Pourquoi, comment ? Matériel et ouvrages naturalistes fournis.

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

❖ **ARMISSAN** RDV cave coopérative

Dimanche 29 septembre de 9h à 12h « L'île du Lacus Rubresus » 10km/Moyen

Balade interprétative aux points de vue superbes depuis les reliefs escarpés de la montagne de la Clape, anciennement « île du Lac » ! Lecture de paysage et protection des milieux d'une crête à l'autre entre garrigues, vignes et falaises. Prévoir pique-nique, carte, guide naturaliste et jumelles fournis.

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

❖ **GRUISSAN** RDV devant l'écomusée des salins

Dimanche 20 octobre de 14h à 17h « A l'autre bout du monde ! » 10km/moyen

Randonnée contée en bord d'étang. Histoires naturelles et souvenirs au goût salé se mêlent au paysage pour illustrer la richesse écologique et le patrimoine culturel unique.

Réservation obligatoire : Valérie LEFAILLER – Lutins des mers – 06 22 58 13 87 et Inga ERTEL – Nataph – 06 27 92 21 17



Septembre-Octobre 2024

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, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr

L'agenda aidant !

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc-arrco JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS NARBONNE-PLAGE

Le Comité Action sociale AGIRC-ARRCO Languedoc Roussillon, en partenariat avec l'Espace Séniors du Littoral et le CCAS de la Ville de Narbonne propose :

Conférence « Je prends soin de moi »

le Mardi 15 octobre de 14h à 17h - Accueil à partir de 13h30 à **l'Espace Dominique Baudis - 29 avenue du théâtre à NARBONNE PLAGE** - Entrée libre et gratuite.

Chacun d'entre nous peut être amené au cours de sa vie à aider un proche qui, du fait de l'avancée en âge, a besoin de soutien dans sa vie quotidienne. Savez-vous que cette situation peut avoir des impacts sur votre santé globale ? Cette Conférence sera animée par Mme Alexandra CAUWET, sophrologue, qui expliquera comment trouver un équilibre entre son propre bien être et celui de l'aidé, à travers les bienfaits de la sophrologie. Elle vous proposera des exercices pratiques à mettre en place dans votre quotidien pour évacuer les tensions, gérer le stress et préserver la qualité de votre sommeil.

A l'issue, vous aurez l'occasion d'échanger avec les professionnels du territoire et de connaître les aides et les services d'accompagnement dont vous pouvez bénéficier.

Renseignements par téléphone à l'Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou sur le site de l'AGIRC ARRCO :

www.agirc-arrco.fr rubrique « participer à un évènement »

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc-arrco

Journée Nationale des Aidants « Je prends soin de moi »

**Mardi 15 octobre 2024
de 14h à 17h**

Accueil à partir de 13h30

**Espace Dominique Baudis
29 Avenue du Théâtre
Narbonne Plage**

Entrée libre et gratuite

Être proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, c'est être « multitâche » 24h/24h mais cela peut avoir des répercussions sur notre santé au quotidien: stress, anxiété, charge mentale, troubles du sommeil, fatigue voire même épuisement...

Or pour bien aider il faut prendre soin de son bien être et de sa santé.

Alexandra CAUWET, sophrologue, animera une conférence durant laquelle elle vous donnera des clés pour aller vers un mieux être au quotidien.

A l'issue de la conférence, les professionnels seront heureux de vous accueillir sur leurs stands pour vous apporter informations et conseils.

Renseignements auprès de l'Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

En partenariat avec



Autonomie des séniors
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 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 / Lundi 14 octobre

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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes
aidant.e familial.e
le Département vous propose
un programme de soutien gratuit



Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | Aude

NARBONNE

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie avec des séances d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer, à destination des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Une parenthèse bienveillante pour profiter d'une pause et faire appel à sa créativité, sans aucun pré requis artistique.

Cet atelier se compose de séances à l'Espace seniors les jeudis 26 septembre et 14 novembre et d'une sortie extérieure le jeudi 10 octobre de 14h à 17h à NARBONNE Montplaisir avec une solution de mobilité depuis l'Espace seniors

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Séniors du Département de l'Aude

Un temps pour soi

Animé par
Madame Cécile COSTABELLA, Art-Pédagogue
Des ateliers d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer : à destination des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.
Une parenthèse bienveillante pour profiter d'une pause et faire appel à sa créativité, sans aucun pré requis artistique.

Le premier atelier consistait de 2 ateliers thématiques et de 3 ateliers créatifs pour profiter de cet espace. Le second atelier se fera avec une solution de mobilité depuis l'Espace seniors et aura lieu à destination des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

DATE
14
Mars
2024
de 14h15-16h15

LIEU
Narbonne
Espace Séniors Littoral
1 rue du pont de l'Avenir

INFOS
Places limitées sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

SANTÉ ATELIER

Autonomie des seniors | Aude

NARBONNE

Se reconstruire après le deuil/ Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté. Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier animé par Stéphane CAMBRA psychologue, les mardis 22 et 29 octobre, 5, 12 et 19 novembre de 14h à 16h, seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Séniors du Département de l'Aude

Se reconstruire après le deuil

Animé par
M. Stéphane CAMBRA psychologue de l'Association Brain Up
Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté.
Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.
Les cinq séances de l'atelier seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

DATE
22
Octobre
2024
de 14h - 16h

LIEU
Narbonne
Espace seniors du Littoral
1 rue du pont de l'Avenir

INFOS
Atelier gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

Préparé par
Brain Up

SANTÉ ATELIER

Autonomie des seniors | Aude



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midi détente / Lundis 9, 23 et 30 septembre, 7, 21 et 28 octobre de 14h à 17h

Groupe de parole/ Lundis 9 septembre et 21 octobre de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

PORT LEUCATE

Atelier animé par M. Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Mercredis 11 septembre, 9 octobre, 20 novembre et 11 décembre de 14h à 16h

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Inscriptions : CCAS de la Ville de Leucate par téléphone au 04 68 48 58 06 ou par courriel ccas@mairie-leucate.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80

ou par courriel audealzheimer@sfr.fr



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@audefr.