

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 !

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

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)

Atelier gym douce seniors les lundis 7, 21 octobre, 4 et 18 novembre de 14h15 à 15h15

Atelier pâtisserie le jeudi 7 novembre de 14h à 17h 30

Lieu : Centre social Nelson Mandela – 4 promenade Emilie Palomo

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

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

MIREPEISSET

Mobilité, sécurité, je m'informe/ La Poste

Atelier pour aborder la sécurité routière avec l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une formation sur une voiture d'auto-école agréée le jeudi 7 novembre de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Lieu : Salle Multimédia Alice Guy – Rue du Somail

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 30

NARBONNE

Programme « SENIOR Connecté : OUI mais @accompagné »/ Atelier Animation numérique/ MSA Services

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 7, 21 novembre, 5 et 19 décembre** 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

LEUCATE

Promotion santé du tennis/ Tennis Club Leucatois

Les bienfaits du tennis sur votre santé. Le Tennis n'étant qu'un prétexte à l'activité physique, le Tennis Club Leucatois, club affilié à la FFTennis propose 20 séances de 1h30 pour tous niveaux, les mardis de 10h à 11h30, du 1er octobre 2024 au 29 avril 2025 (hors vacances scolaires). Une participation financière de 80 € est demandée pour l'ensemble des séances (licence et matériel fourni).

Lieu : Gymnase municipal - Avenue de la Caramoun – Leucate Village

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Marie-Pascale SIFFRE au 06 78 04 64 84

NARBONNE

Digital senior/ CIDFF de l'Aude

Atelier numérique hebdomadaire le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h d'octobre 2024 à septembre 2025

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Lieu Ressources insertion au 04 68 42 51 33

ou Maison de la Famille au 04 68 33 17 38

CUXAC D'AUDE

Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le vendredi 18 octobre de 10h à 11h30 suivie de 3 séances les 8 et 15 novembre de 10h à 11h30 et le 22 novembre de 9h30 à 12h30 pour mettre du bien-être dans son assiette en alliant plaisir et bien-être

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

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

VILLEDAIGNE

ACTIV'TOI/ Association Ma vie

Conférence sport santé nutrition le lundi 4 novembre à 10h30 sera suivie d'un rendez-vous santé individuel d'1 heure sur la journée du 13 novembre, de 18 séances de sport santé d'1h30 par semaine, de 2 séances de nutrition les jeudis 28 novembre et 16 janvier de 14h à 17h, de 3 ateliers « Ma Santé au quotidien » et d'1 séance « Application ICOPE ». Une participation financière de 17 € est demandée pour les séances de sport santé (Assurance Association).

Lieu : Foyer municipal – RD 11 - Route de Canet

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Marion LAUZE/Association Ma Vie au 06 15 83 69 27



ATELIER PREVENTION MOBILITE SENIORS À BIZE MINERVOIS

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 la Mairie et l'Espace seniors du Littoral, l'Association WIMO OV propose un atelier de prévention mobilité seniors le lundi 4 novembre de 14h à 17h sous forme de jeux interactifs comme la roue de la mobilité « Mobiliz'jeu » et le tapis Sécurité Routière.

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

Renseignements et places limitées sur inscription :

Mairie par téléphone au 04 68 46 10 29 (du lundi au vendredi de 10h30 à 12h et de 15h30 à 18h30) ou par courriel bizeminervois@gmail.com



ACTIVITÉS COLLECTIVES HABITAT INCLUSIF À NARBONNE

L'Habitat inclusif « Au Cloître Saint-Sébastien » au 13 Rue Garibaldi- Appartement 2 à NARBONNE propose des activités à ses locataires ainsi qu'à des personnes âgées extérieures :

Lundis 4, 18, 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre de 15h30 à 17h – Atelier collectif Gym très très très douce

Mercredis 6, 13, 20, 27 novembre, 4 et 18 décembre entre 14h et 17h – Rendez-vous individuel socio esthétique de 30 minutes

Jeudi 21 novembre à 15h – Confection et décoration du Cloître

Une participation financière de 4 € par séance est demandée aux personnes âgées extérieures non locataires

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Karine ESCOBAR – Coordinatrice Animatrice Habitat inclusif par téléphone au 06 82 52 35 14 ou par courriel : karine.escobar@apf.asso.fr



Après plusieurs mois de travaux pour réaménagement, la Médiathèque du Grand Narbonne, désormais « **Espace Média** » réouverte depuis le 7 septembre propose à nouveau dans ses locaux au 1 Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE **des ateliers multimédia et des rendez-vous numériques** :

- ❑ **Mercredi 6 novembre de 10h à 12h – La Médiathèque en ligne 24h/24** : Découvrez Cafeyn, Skilleos, Toutapprendre, La Médiathèque numérique...pour accéder en toute autonomie à nos ressources disponibles 24h/24 : vidéos, e-book, e-presse, autoformation (code de la route, cours de langues, de yoga...)
- ❑ **Vendredi 8 novembre de 10h à 12h – Démarches en ligne** : Une initiation aux démarches en ligne pour accéder en toute autonomie aux services publics (France connect, caf, impôt...)
- ❑ **Mercredi 13 novembre à 10h ou 11h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser (Rendez-vous individuel de 45 minutes)
- ❑ **Vendredi 15 novembre de 10h à 12h – Partage des savoirs/ Histoire de l'informatique** : Plongez dans l'histoire fascinante de l'informatique et découvrez les inventions qui ont révolutionné notre monde numérique !
- ❑ **Mercredi 20 novembre à 10h ou 11h – Apprentissage/ Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser (Rendez-vous individuel de 45 minutes)
- ❑ **Mercredi 4 décembre de 10h à 12h – Carte de vœux** : Pour les fêtes de fin d'année, créez des cartes de vœux, avec la version gratuite de Canva
- ❑ **Vendredi 6 décembre à 10h ou 11h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser (Rendez-vous individuel de 45 minutes)
- ❑ **Mercredi 11 décembre de 10h à 12h – La Médiathèque en ligne 24h/24** : Découvrez Cafeyn, Skilleos, Toutapprendre, La Médiathèque numérique...pour accéder en toute autonomie à nos ressources disponibles 24h/24 : vidéos, e-book, e-presse, autoformation (code de la route, cours de langues, de yoga...)
- ❑ **Vendredi 13 décembre de 10h à 12h – Démarches en ligne** : Une initiation aux démarches en ligne pour accéder en toute autonomie aux services publics (France connect, caf, impôt...)
- ❑ **Vendredi 20 décembre de 18h à 20h – Jeux/ Médi@jeux** : Lancez-vous et venez découvrir nos différentes activités : casque de réalité virtuelle, jeux vidéo, codage... Des découvertes ludiques pour les grands et les petits

Renseignements et inscription au 04 68 43 40 40



INITIATIONS PERSONNALISÉES INFORMATIQUE À SIGEAN

Vous avez envie d'apprendre les bases de l'informatique, surfer sur internet ou découvrir vos espaces personnels ?

Le Pimms Médiation du Narbonnais Corbières-Méditerranée propose **une initiation personnalisée** dans ses locaux à SIGEAN – 2 Place de la Libération, **les lundis et vendredis après-midis sur rendez-vous**,

4 plages horaires sont proposées : 13h-14h, 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

Renseignements et places limitées sur inscription : Pimms Médiation du Narbonnais Corbières-Méditerranée par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel sigean@pimmsmediation.fr



Le Capitole – Maison de l'Habitat et du Développement durable



La **Maison de l'Habitat**, c'est une adresse, où l'on s'informe, où l'on se sensibilise et où l'on se forme, pour avoir les clés de compréhension de son logement, qui ne ressemble pas à celui de son voisin et de ses besoins.

Retrouvez **leurs animations, ateliers, conférences...** dans leur lettre d'informations mensuelle.

La **Maison de l'Habitat du Grand Narbonne**, c'est une équipe de conseillers neutres et indépendants, aux compétences multiples et complémentaires en matière d'habitat et à votre écoute, **pour un habitat économe, sûr, valorisé et adapté** sur le territoire du Grand Narbonne.

Le **service habitat du Grand Narbonne** et ses nombreux partenaires proposent à tous les habitants du Grand Narbonne un accompagnement adapté aux différents besoins :

- Un conseil et une orientation pour des projets de rénovation de l'habitat : pour des travaux d'adaptation d'un logement à la perte d'autonomie, pour réhabiliter un logement qui sera mis en location, dans le cadre d'un projet d'accession à la propriété,
- Un accompagnement pour réduire les consommations d'énergie ou sécuriser son logement face au risque d'inondation et des recommandations sur la réalisation des travaux,
- Une expertise architecturale dans le cadre notamment de projets de construction, de réhabilitation ou d'extension de votre logement,
- Des assistances juridiques sur les droits et les obligations dans le logement, pour les locataires ou les propriétaires,
- Des animations pédagogiques pour faire soi-même des réparations ou des petits travaux d'amélioration dans son domicile.

Retrouvez tous les événements et les lettres d'information mensuelles sur le 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

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

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 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@audefr

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 9 décembre

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



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'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.

Un atelier créatif et partagé proches aidants/ personnes âgées aidées à l'Espace séniors le jeudi 14 novembre de 14h à 16h.

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

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



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 séniors au 04 68 90 27 60



APRÈS-MIDIS DETENTE À GRISSAN

GRISSAN Après-midis détente

Lundis 4, 18 novembre, 2 et 16 décembre de 14h à 17h

Lieu : MJC – Montée du Pech

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

NARBONNE

Module droits et prestations animé par l'équipe de l'Espace seniors du Littoral

Lundi 4 novembre de 9h30 à 12h

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

Renseignements et inscriptions : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org

MOUSSAN

Groupe de parole

Mercredis 6 novembre et 4 décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Mairie – 9 Avenue de la Mairie

Inscriptions : CCAS/ Mme Marie DURAND par téléphone au 06 78 46 66 67 ou par courriel : ccas@moussan.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org

NARBONNE

Atelier de mobilisation cognitive

Jeudis 14 novembre et 12 décembre de 14h15 à 16h15

Lieu : Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Inscriptions : Maison Prévention Santé par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org

PORT LEUCATE

Atelier Mobilisation Cognitive

Mercredis 20 novembre et 11 décembre de 14h à 16h

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Inscriptions : Mme Marie-Josée VUAILLE par téléphone 06 28 55 46 56 ou par courriel : cat.vuaille@wanadoo.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org

MOUSSAN

Atelier de mobilisation cognitive

Mercredis 20 novembre et 18 décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Mairie – 9 Avenue de la Mairie

Inscriptions : CCAS/ Mme Marie DURAND par téléphone au 06 78 46 66 67 ou par courriel : ccas@moussan.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org

AG2R LA MONDIALE PLATEFORME TELEPHONIQUE ALLO ALZHEIMER

Créée en 2006 par AG2R La Mondiale, en partenariat avec France Alzheimer et SOS Amitié, **Allo Alzheimer** est à l'écoute des aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie neuro-évolutive.

Les écoutants leur apportent, de façon anonyme et confidentielle, soutien, conseil et informations.

Une équipe de bénévoles, formée à l'écoute et aux spécificités de la maladie par des professionnels (médecins, psychothérapeutes et spécialistes de l'écoute), répondent aux aidants de toute la France.

Ligne Allo Alzheimer : 0 970 818 806 – 7j/7 de 20h à 22h (prix appel local)

Pour plus d'informations, consulter le site www.allo-alzheimer.fr.

alloalzheimer
0970 818 806
7 jours sur 7 de 20h à 22h
(hors 1er mardi de mois)



MND Occitanie a mis en place un dispositif d'écoute téléphonique gratuit tous les soirs de 18h à 22h, avec un psychologue sensibilisé aux Maladies Neuro-Dégénératives, capable d'écouter et de conseiller les aidants ayant un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive.

Ligne écoute aidants : 0 816 806 830 - 7j/7 de 19h à 22h

Pour plus d'informations, contacter la mission Aidants de la MND Occitanie par courriel : aidants@mnd-occitanie.fr

Mon Repère Aidant est une application en ligne (accessible sur pc, tablette et smartphone) codéveloppée par My Family UP et les aidants eux-mêmes pour offrir aux aidants un service parfaitement adapté à leurs besoins au quotidien. Tous les aidants retraités ayant droit AG2R et AGIRC-ARRCO peuvent bénéficier de ce service, entièrement financé et gratuit. L'application Mon Repère Aidant propose un soutien continu du quotidien aux aidants de personnes âgées, disponible 24h/24.

Cette application vise à les assister au quotidien, à prévenir les risques de surcharge mentale et à leur offrir des conseils personnalisés pour répondre à leurs inquiétudes. S'il le souhaitent, les aidants ont aussi la possibilité de suivre en autonomie un accompagnement psychologique ou en demandant à prendre rendez-vous avec les psychologues de My Family UP via des consultations à distance (visioconférence/téléphone).

Pour pouvoir bénéficier de Mon Repère Aidant en illimité, les aidants doivent vérifier leur éligibilité, via le questionnaire disponible au lien suivant : [Mon Repère Aidant Votre Soutien Psychologique du Quotidien \(myfamilyup.com\)](https://myfamilyup.com). Si l'aidant est confirmé comme ayant droit AG2R AGIRC-ARRCO, l'équipe de My Family UP pourra alors lui transmettre les accès à la plateforme.

Être aidant ET Être aidé ? Bien-sûr que c'est possible !



Vous êtes retraité ?

Vérifiez si vous êtes éligible au dispositif **Mon Repère Aidant** ainsi qu'aux accompagnements psychologiques proposés*

* si vous ne bénéficiez d'aucune prise en charge psychologique par votre complémentaire santé.

Comment faire ?
Scannez ce QR CODE avec votre téléphone :



Ou allez directement sur ce lien internet :
<https://myfamilyup.com/soutien-psychologique-aidant-gratuit/>
Ou contactez la ligne gratuite
05 32 09 35 74

Mon Repère Aidant
La plateforme de soutien aux aidants co-créée par les aidants eux-mêmes et développée par

MyFamily UP avec le soutien de
AG2R LA MONDIALE
RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco



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.