

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 seniors
Conférence des maires | Aude

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

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 9 et 23 janvier, 6 et 20 février** 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 à **NARBONNE**

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



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.

Renseignements et places limitées sur inscription par téléphone au 04 68 43 68 93 ou par courriel

narbonne@pimmsmediation.fr

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 par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel

sigean@pimmsmediation.fr



ATELIERS MULTIMEDIAS ET RENDEZ-VOUS NUMERIQUES SENIORS

L'Espace Média propose dans ses locaux au 1 Boulevard Frédéric Mistral à **NARBONNE** **des ateliers multimédia et des rendez-vous numériques :**

- Mercredis 8 janvier et 5 février de 10h à 12h – Apprentissage/ Démarches en ligne :** Une initiation aux démarches en ligne pour accéder en toute autonomie aux services publics (France connect, impôts...)
- Vendredis 10 janvier et 7 février de 10h à 12h – Apprentissage/ Espace Média en ligne 24h/24 :** Une initiation aux services en ligne de la Médiathèque, 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...)
- Mercredi 15 janvier de 10h à 12h – Apprentissage/ Internet :** Découvrez différents navigateurs et moteurs de recherche pour vos recherches et vos démarches
- Vendredi 17 janvier de 10h à 12h – Apprentissage/ Messagerie :** S'initier à l'envoi de mail et utiliser les fonctionnalités de sa messagerie (carnet d'adresses, pièces jointes, messages automatiques, archivage)
- Mercredi 29 janvier et Vendredi 14 février à 10h ou à 11h (Rendez-vous individuel) – Apprentissage/ Comprendre son matériel :** Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- Vendredi 31 janvier de 10h à 12h – Partage des savoirs/ Cycle MED'IA Origine et fonctionnement de l'intelligence artificielle :** Découvrez l'histoire de l'intelligence artificielle, son fonctionnement, ses implications en matière de droits, les dérives possibles

Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 43 40 40

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 du 1er octobre 2024 au 29 avril 2025 de 10h à 11h30 (hors vacances scolaires).

Une participation financière de 80 € est demandée (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 janvier à septembre de 9h à 12h ou de 14h à 17h

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

PORT LEUCATE

Atelier numérique à bord de Proxi'Bus/ Association la douce heure

Atelier numérique à bord d'un bus aménagé et connecté de 10 séances d'1h30 pour vous perfectionner dans l'usage quotidien et pratique de l'ordinateur, de la tablette numérique et du smartphone, les lundis du 6 janvier au 24 mars de 10h à 11h30

Lieu : Parking du Veyret, derrière l'Espace Henry de Monfreid

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 04 68 48 58 06

LEUCATE VILLAGE

Atelier numérique à bord de Proxi'Bus/ Association la douce heure

Atelier numérique à bord d'un bus aménagé et connecté de 10 séances d'1h30 pour vous perfectionner dans l'usage quotidien et pratique de l'ordinateur, de la tablette numérique et du smartphone, les lundis du 6 janvier au 24 mars de 14h à 15h30

Lieu : Place Pierre Gonzales

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 04 68 48 58 06

CUXAC D'AUDE

Dispositif Percep'sens / IREPS

Conférence mémoire et santé le lundi 13 janvier de 9h30 à 11h30 suivie de 10 ateliers de 2h les lundis du 27 janvier au 7 avril de 9h30 à 11h30

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

Places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 04 68 46 68 77

Renseignements : IREPS au 04 67 79 07 82 ou 06 88 07 08 27

NEVIAN

Atelier informatique Coup de pouce connexion/ MSA Services

Atelier numérique niveau perfectionnement de 8 séances de 3h les mardis du 21 janvier au 18 mars de 9h à 12h

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

Renseignements et places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33

SALLELES D'AUDE

Atelier mobilité « Du domicile à la ville »/ Merci Julie et WIMO OV

Atelier de 6 séances de 3h animé par une ergothérapeute et une conseillère mobilité pour se mouvoir en sécurité du domicile jusqu'en ville, les jeudis du 30 janvier au 13 mars de 9h à 12h qui sera complété par une sortie de groupe

Lieu : Salles des Fêtes – Place de la République

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune par téléphone au 04 68 46 68 64 ou par courriel secretariat.ccas@sallelesdaude.fr

NEVIAN

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

Réunion de présentation le jeudi 13 février de 14h30 à 16h suivie de 3 ateliers autour du bien-être et de la prévention santé (yoga, phytothérapie et relaxation) les mardis du 4 mars au 3 juin de 14h à 15h30

Lieu : Foyer des campagnes – Avenue de Marcorignan

Renseignements et pré-inscriptions : Mairie au 04 68 93 60 55



INTERVENTION GENDARMERIE NATIONALE 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, 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.

Vendredi 10 janvier de 9h30 à 11h30 à ROQUEFORT DES CORBIERES

Lieu : L'ensolehade – 1 Rue de Labadal

Inscriptions et renseignements : M. LEBRUN du Club Culture et Loisirs par téléphone au 07 82 41 59 48 ou par courriel dominic.lebrun@yahoo.fr

Vendredi 10 janvier de 14h à 16h à BIZANET

Lieu : Espace de Vie Sociale – Rue des Lauriers Roses

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Renseignements : Espace de Vie Sociale au 07 61 67 10 13/ evs@bizanet.fr

Mardi 11 février de 9h30 à 11h30 à CUXAC D'AUDE

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

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Renseignements : CCAS de la commune par téléphone au 04 68 46 68 77

Mardi 11 février de 14h30 à 16h30 à SAINTE VALIERE

Lieu : Salle Espace Loisirs – Route de Ventenac

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Renseignements : Mairie par téléphone au 04 68 46 13 63

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
Vendredi 10 janvier 2025
9h30 - 11h30

LIEU
ROQUEFORT DES CORBIERES
1 Rue de Labadal

INFORMATIONS
Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie Nationale, le Département de l'Aude 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 l'Association de la commune de Roquefort des Corbières 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.

Représentants agréés de l'Association de la Commune de Roquefort des Corbières par téléphone au 07 82 41 59 48 ou par courriel dominic.lebrun@yahoo.fr

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
Vendredi 10 janvier 2025
14h - 16h

LIEU
BIZANET
Espace de Vie Sociale
4 Rue des Lauriers Roses

INFORMATIONS
Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie Nationale, le Département de l'Aude 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 l'Association de la commune de Bizanet 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.

Représentants agréés de l'Association de la Commune de Bizanet par téléphone au 07 61 67 10 13 ou par courriel evs@bizanet.fr

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
Mardi 11 février 2025
9h30 - 11h30

LIEU
CUXAC D'AUDE
Mairie
Salle du conseil municipal

INFORMATIONS
Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie Nationale, le Département de l'Aude 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 le CCAS de la commune de Cuxac d'Aude 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.

Représentants agréés de l'Association de la Commune d'Aude par téléphone au 04 68 46 68 77

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation

par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
Mardi 11 février 2025
14h30-16h30

LIEU
SAINTE VALIERE
Salle Espace Loisirs
Route de Ventenac

INFORMATIONS
Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant la Gendarmerie Nationale, le Département de l'Aude 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, le Club Loisirs Centre et le CCAS de la commune de Sainte Valière 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.

Représentants agréés de la Mairie de Sainte Valière par téléphone au 04 68 46 13 63



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 :

- ❑ **Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur**, animé par les bénévoles du club cœur et santé, **les jeudi 9 janvier et le 13 février de 14h30 à 15h30.**
- ❑ **Séance découverte de renforcement cardio et équilibre** animée par les éducateurs sportifs de la Maison du Sport Santé **de 9h30 à 10h30 les mercredis 8 janvier et 5 février** la séance se déroule au Parc des sports et de l'amitié.
- ❑ **Atelier mémoire le mercredi 22 janvier de 10h à 12h** par les psychologues de France Alzheimer
- ❑ **Dépistage fragilité** dès 55 ans, bilan complet d'autonomie pour rechercher les causes de fragilité, avec une infirmière Du Centre de gérontologie de Pech Dalcy **les mardis 14 janvier et 11 février de 14h à 17h**
- ❑ **Entretien santé** : Et si on faisait le point sur ma santé ? Entretien individuel avec une infirmière du Centre d'examen De Santé (prise de tension, glycémie, conseils personnalisés...) **les jeudis 16 janvier et 6 février de 14h à 17h**

Renseignements et places limitées sur inscription auprès de la Maison de la Prévention Santé par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

Facebook www.facebook.com/maisonpreventionsante

Instagram www.instagram.com/mdpsnarbonne

Youtube www.youtube.com/maisonpreventionsante

**Lutter contre l'isolement et apporter un soutien psychologique**

En France, on estime que 900 000 personnes âgées sont isolées de leur famille ou de leurs amis. Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interactions sociales... de plus en plus de personnes âgées sont en situation d'isolement. Maintenir un lien social est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.

La **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude** 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 pour reprendre confiance en vous, *un accompagnement assuré par les psychologues de l'IREPS*.

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace seniors du Littoral par téléphone au 04 68 90 27 60 ou par courriel eslittoral@auode.fr

auboutdufil PLATEFORME AU BOUT DU FIL

La société **Au Bout du Fil** propose des activités de loisirs et de prévention réalisées au téléphone à destination des seniors. Ces activités permettent de favoriser le lien social et de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Son programme vise à offrir une gamme complète d'activités centrées sur le bien-vieillir des seniors.

À travers des appels de groupe hebdomadaires, les participants peuvent explorer diverses thématiques telles que l'entraînement de la mémoire, la gymnastique douce, la sophro-relaxation et bien d'autres sujets. Ce service permet de rompre l'isolement en stimulant l'engagement social et en favorisant une meilleure qualité de vie, prouvant que des interactions simples et régulières peuvent avoir un impact significatif sur le moral des personnes âgées.

Chaque séance est dirigée par un animateur compétent et couvre une variété de sujets essentiels pour bien vieillir : Entraînement de la mémoire, Gymnastique douce, Sophro-relaxation, Sommeil, Alimentation, Bien-être, Aménagement de l'habitat, Découverte d'Internet, Automassages. Une séance dure 1 heure.

Ces thématiques sont déclinées en une soixantaine de séances distinctes, chacune accueillant environ une douzaine de participants pour un moment de partage et d'échange.

La grande majorité des participants n'étant pas équipés, ils sont tout d'abord contactés par téléphone pour s'inscrire aux séances de leur choix. Ensuite, à l'heure de la séance, ils n'ont qu'à décrocher leur téléphone pour être immédiatement connectés à l'animation et accueillis au sein du groupe. Ceux qui préfèrent la visioconférence peuvent facilement rejoindre visuellement la session.

Ce programme, entièrement gratuit grâce au financement de partenaires tels que les caisses de retraite, est un pilier dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées. Il offre non seulement une solution accessible à ceux qui sont confinés chez eux, mais il joue également un rôle crucial dans l'amélioration de leur qualité de vie, prouvant une fois de plus que la technologie et l'innovation peuvent apporter des changements significatifs dans la vie des seniors.

Ses séances sont destinées aux personnes suivantes :

- Pour tous ceux et toutes celles qui n'osent pas appeler, n'osent pas déranger,
- Pour tous ceux et toutes celles qui reçoivent peu de nouvelles de leur famille ou amis,
- Pour tous ceux et toutes celles pour qui la solitude est quotidienne,
- Pour tous ceux et toutes celles qui ont tellement envie de partager.

Vous avez une question ? Vous voulez nous connaître ? Vous voulez nous transmettre une suggestion, un commentaire ?

N'hésitez pas à joindre l'Association Au bout du Fil par le moyen qui vous convient :

Courrier : 13 rue des Envierges -75020 PARIS

Téléphone : 01 70 55 30 69 (si répondeur, merci de laisser vos coordonnées et votre message)

Messagerie : service@auboutdufil.org



Toute l'équipe de l'Espace seniors du Littoral vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et une bonne année 2025 !



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



Un aidant sur deux en France s'ignore

Une diversité de situations d'aide en France

Si le rôle des aidants est de mieux en mieux intégré par la société, il est encore trop souvent imperceptible, y compris pour les aidants eux-mêmes.

En France : **1 personne sur 5 est aidante, soit 9,3 millions de Français.**

- ☐ Une grande partie de ces aidants assume cette responsabilité en parallèle de leur vie professionnelle et personnelle. Le rôle d'aidant peut être source de défis considérables : gestion du stress, épuisement physique et mental, isolement social...
- ☐ **1 aidant sur 2 ne se considère pas comme tel**
- ☐ **et 53 % des Français déclarent ne jamais avoir entendu parler de l'aidance.**

La connaissance de ce rôle est pourtant une étape clé pour s'informer et faire appel aux accompagnements existants :

- ☐ On estime que **49 % des aidants souffrent de leur situation et de ses conséquences** : « C'est quand j'ai eu besoin d'aide que l'on m'a dit que j'étais aidant. Il faut tout de suite se tourner vers des professionnels, parce que c'est une situation difficile », déclare Jean-Michel, mari et aidant de son épouse Dominique.
- ☐ **Ce taux atteint 58 % pour les aidants actifs qui ont du mal à concilier toutes leurs obligations.** Les aides qu'ils peuvent mobiliser sont encore méconnues pour **6 aidants actifs sur 10**. Le rôle de l'entreprise est essentiel pour soutenir les salariés aidants. **Plus de 8 travailleurs sur 10 aimeraient que leur entreprise soit plus active** pour les aider.

Un espace dédié pour les aidants : aidant.gouv.fr

Un espace internet dédié aux aidants qui centralise les ressources existantes, en fonction des situations d'aidants et des difficultés qu'ils peuvent rencontrer, qu'ils soient actifs, parents, à la retraite ou jeunes aidants.

Pour aider certaines personnes à s'identifier en tant qu'aidant, **le site aidant.gouv.fr rassemble des outils existants** (tests, questionnaires, autodiagnostic) pour détecter des situations d'aidance et permettre une prise de conscience.

L'espace aidant.gouv.fr oriente également les aidants vers des ressources adaptées aux besoins des personnes aidées notamment via les sites officiels d'informations : **pour-les-personnes-agees.gouv.fr** : une rubrique dédiée aux aidants liste les dispositifs existants pour trouver un soutien financier ou moral, préserver sa santé, concilier son travail et son rôle d'aidant ainsi que les solutions pour partir en vacances. Il propose également des réponses fiables aux besoins les plus courants, des annuaires et comparateurs de prix des EHPAD et des résidences autonomie pour guider les personnes dans leurs choix de lieu de vie.



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 / Lundis 13 janvier et 10 février

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 PLAGES

Créer son art de vivre/ Association L'Art en Mouvement

Découvrez les clés d'un bien-être durable, plongez au cœur des pratiques ancestrales telles que le Qi Gong et le Tai Chi et découvrez les bienfaits de la méthode Pilates et de la relaxation. Ces ateliers vous permettront d'améliorer votre santé, votre équilibre et votre bien-être au quotidien. Un voyage vers un art de vivre plus serein vous attend.

Ce programme s'adresse exclusivement aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie du 6 janvier au 10 février de 10h à 11h.

Lieu : Mairie Annexe de Narbonne Plage – Avenue du Théâtre – Salle Henry de Monfreid (Rez-de-chaussée)

Renseignements et places limitées sur inscription : Sandra CHASPOUL au 06 18 88 06 58



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées

Lundis 6, 20 janvier, 3 et 17 février de 14h à 17h

Groupes de parole aidants/soignants/ bénévoles

Lundis 6 janvier et 3 février de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



GROUPES DE PAROLE

Groupes de parole pour les nouveaux diagnostiqués :

Dans le cadre du programme Pas à Pas nouveau diagnostiqué, France Parkinson propose une fois par mois un groupe de parole aux malades. Cet échange se déroule en visioconférence, un lundi en milieu de mois de 17h à 19h et est animé par une psychologue et un patient ressource. Pour vous inscrire ou toute question, vous pouvez contacter le service information : info@franceparkinson.fr

Vous pouvez nous contacter le Comité Audois France Parkinson par courriel : comite11@franceparkinson.fr



GRUPE DE PAROLE/ ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

MOUSSAN/ Groupe de parole et Atelier de mobilisation cognitive

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

NARBONNE/ Atelier de mobilisation cognitive

Inscriptions : Maison Prévention Santé par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel :

maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

PORT LEUCATE/ Atelier Mobilisation Cognitive

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 contact11@francealzheimer.org

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.