

Madame, Monsieur,
 L'Espace Seniors 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 Français | Aude

ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
 bien vieillir dans l'Aude

Toutes les activités sont GRATUITES

ROQUEFORT DES CORBIERES

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

Atelier numérique niveau initiation à bord d'un bus aménagé et connecté de 10 séances d'1h30 pour vous initier à l'usage quotidien et pratique de l'ordinateur, de la tablette numérique et du smartphone, les mardis 4, 11, 18, 25 mars, 1^{er}, 8, 29 avril, 6, 13 et 20 mai de 10h à 11h30

Lieu : Proxi'Bus – Place du Marché – 10 Rue des Trois Moulins

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

MARCORIGNAN

Marche Santé/ Association Ma Vie

Réunion de présentation le mardi 4 mars de 14h à 15h30 suivie d'un bilan individualisé des capacités physiques, de 12 séances de marche santé d'1h30 les mardis du 18 mars au 17 juin de 14h à 15h30, d'une évaluation finale, d'une séance application ICOPE et d'une sortie de 3 heures avec les Espaces Naturels Sensibles.

Lieu : Mairie – Salle du Conseil municipal – 1^{er} étage- 9 Avenue de Narbonne

Places limitées sur inscription : lors de la réunion d'information du mardi 4 mars

Renseignements et pré-inscriptions : Mme Marion LAUZE au 06 15 83 69 27



GRUISSAN

Bien-être avec les plantes / Emmanuelle LEPAIX

Atelier de 5 séances pour prendre soin de soi grâce aux plantes les lundis 10, 17 mars de 10h à 11h30, 28 mars et 5 mai de 9h30 à 11h30 complété par la visite d'une distillerie le jeudi 10 avril de 9h à 13h à MONTLAUR

Lieu : MJC – Salle Rez-de-chaussée – Avenue de la douane

Places limitées sur inscription : lors de la réunion d'information du lundi 10 mars

Renseignements et pré-inscriptions : Mme Emmanuelle LEPAIX au 06 89 61 72 89



COURSAN

En route vers l'autonomie des seniors/ Merci Julie et WIMOVOV

Atelier de 6 séances de 2h30 animé par une ergothérapeute et une conseillère mobilité pour se mouvoir en sécurité du domicile jusqu'en ville, les jeudis 13, 20, 27 mars, 10 avril de 9h15 à 11h45, le mardi 29 avril de 9h15 à 11h45 qui sera complété par une sortie de groupe le mardi 6 mai de 9h15 à 11h45

Lieu : Salle Papy Loft – Résidence Les Ecoles – 13 Avenue de Toulouse

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

VINASSAN

En route vers l'autonomie des seniors/ Merci Julie et WIMOVOV

Atelier de 6 séances de 2h30 animé par une ergothérapeute et une conseillère mobilité pour se mouvoir en sécurité du domicile jusqu'en ville, les jeudis 13, 20, 27 mars, 10 avril de 14h30 à 17h, le mardi 29 avril de 14h30 à 17h qui sera complété par une sortie de groupe le mardi 6 mai de 14h30 à 17h

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

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

MARCORIGNAN

Coup de pouce connexion / MSA Services

Atelier numérique niveau initiation de 8 séances de 3 heures pour apprendre à manier un ordinateur et surfer sur internet les lundis 17, 24, 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril, 5 et 12 mai de 9h à 12h

Lieu : Mairie – Salle du Conseil municipal – 1^{er} étage- 9 Avenue de Narbonne

Places limitées sur inscription de préférence avant le 10 mars : Mairie au 04 68 93 60 09

PORTEL DES CORBIERES

L'alimentation comme compagnon pour bien vieillir/ M. Anthonin BERMOND

Atelier nutrition en 4 séances les vendredis 21, 28 mars, 4 et 11 avril de 14h30 à 16h30 alliant théorie et pratique : bases de l'équilibre alimentaire, alimentation équilibrée et petit budget, avoir un repas équilibré sans avoir à trop cuisiner, enrichir son alimentation avec des recettes simples

Lieu : Salle Chantefutur – 28 Grand 'Rue

Renseignements et places limitées sur inscription : M. Anthonin BERMOND au 07 44 44 71 54

OUVEILLAN

La mobilité écocitoyenne/ Association ISCAP

Atelier de sécurité routière en 3 séances de 3 heures pour se mettre à jour des nouveautés, connaître les risques routiers, adopter un comportement sécuritaire et courtois, avec une pratique de la conduite avec une enseignante les mardis 25 mars, 1^{er} et 8 avril de 9h à 12h

Lieu : Salle des Fêtes – Place Carnot

Places limitées sur inscription de préférence avant le 15 mars : CCAS au 04 68 46 81 90 ou ccas@ouveillan.fr

POUZOLS MINERVOIS

La mobilité écocitoyenne/ Association ISCAP

Atelier de sécurité routière en 3 séances de 3 heures pour se mettre à jour des nouveautés, connaître les risques routiers, adopter un comportement sécuritaire et courtois, avec une pratique de la conduite avec une enseignante les mardis 25 mars, 1^{er} et 8 avril de 14h à 17h

Lieu : Salle des Fêtes – 19 Rue de la République

Places limitées sur inscription de préférence : Mairie au 04 68 46 13 74

MONTREDON DES CORBIERES

Mémoire et santé/ IREPS

Conférence mémoire et santé le mercredi 2 avril de 10h à 12h suivie de 10 ateliers de 2 heures les mercredis du 16 avril au 18 juin de 10h à 12h

Lieu : Pôle culturel – Salle Mourvèdre – Avenue du Languedoc

Places limitées sur inscription : lors de la Conférence du mercredi 2 avril

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

MOUSSAN

Les gestes qui sauvent / MSA Services

Atelier de 4 séances de 3 heures pour apprendre les gestes de premiers secours les mardis 8, 15, 22 et 29 avril de 9h à 12h

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

Places limitées sur inscription de préférence avant le 1^{er} avril : CCAS au 06 78 46 66 67 ou ccas@moussan.fr

FLEURY D'AUDE

Mémoire et santé/ IREPS

Conférence mémoire et santé le lundi 14 avril de 9h30 à 11h30 suivie de 10 ateliers de 2 heures les lundis ou mercredis du 28 avril au 7 juillet de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle Le Hangar- 39 Boulevard Général de Gaulle

Places limitées sur inscription : lors de la Conférence du lundi 14 avril

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

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 6, 20 mars, 3 et 17 avril** pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches individuelles :

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



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

TREILLES

Ateliers informatiques séniors/ Fédération Familles Rurales de l'Aude

Atelier informatique niveau initiation de 10 séances de 2h les **jeudis de 10h à 12h du 6 mars au 22 mai**

Lieu : Maison villageoise – Salle du 1^{er} étage – 6 place de la Fontaine

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 71 81

CUXAC D'AUDE

Coup de pouce connexion niveau initiation/ MSA Services

Atelier informatique niveau initiation de 8 séances de 3h les **mardis de 14h à 17h du 25 mars au 20 mai**

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

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

Autonomie des séniors | Aude
Conférence des financeurs

PROGRAMME DEPARTEMENTAL PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

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 séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou eslittoral@aude.fr

NARBONNE

Bien Vieillir dans mon quartier/ Centre social et culturel Nelson Mandela

Action Bien Vieillir dans mon quartier se décline en plusieurs ateliers, en partenariat avec le bailleur social Domitina Habitat, dans le quartier prioritaire de Narbonne Centre (secteurs Bourg et Charité), **pour les personnes âgées en situation d'isolement social :**

- Atelier Gym douce les **lundis 3 mars, 28 avril, 26 mai et 2 juin**, de 14h15 à 15h15
- Atelier créatif les **lundis 10 mars, 19 mai et 23 juin**, de 14h15 à 16h15
- Goûter rencontre les **lundis 17, 31 mars et 5 mai**, de 14h15 à 16h15
- Atelier socio-esthétique les **lundis 24 mars, 7 avril, 12 mai et 30 juin**, de 14h15 à 16h15

Lieu : Local de Bourg – 4 Rue de l'Etoile

Renseignements et places limitées sur inscription : Centre social et culturel Nelson Mandela - Mme Rizlène HAMNICH au 04 68 41 77 26

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 et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, 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 4 et 11 mars de 10h à 12h, 18 mars de 14h à 16h, 25 mars et 1^{er} avril de 10h à 12h** 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



NARBONNE

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des personnes âgées isolées,

les jeudis après-midis de 14h30 à 16h30, une fois par mois, composé de 6 séances :

- Atelier découverte le 27 mars à l'Espace seniors du Littoral
- Sortie le 24 avril à Peyriac de Mer avec une solution de mobilité
- Sortie le 22 mai à Gruissan avec une solution de mobilité
- Atelier créatif le 26 juin à l'Espace seniors du Littoral
- Sortie le 24 juillet à Narbonne La Nautique avec une solution de mobilité
- Atelier visite le 29 août au Musée Narbo Via à Narbonne

Lieu : Espace seniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir

Renseignements et places limitées aux 6 séances sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

Avec une solution de mobilité proposée à l'entrée de Narbonne et jusqu'à l'Espace seniors avant chaque séance et retour assuré après chaque séance

Renseignements sur les points de ramassage et inscription obligatoire : Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59

NARBONNE

Regards Partagés/ Association Les Petits Frères des Pauvres

A travers l'action « Regards partagés » alliant la photographie et la musique, il s'agira de proposer aux personnes âgées en situation de précarité et d'isolement social accompagnées par les Petits Frères des Pauvres et/ou orientées par les partenaires, une rencontre avec les intervenants (une photographe, un musicien et une esthéticienne), deux séances de relooking et de bien-être le mardi 8 avril ou le mercredi 9 avril de 13h30 à 17h suivies d'un vernissage mettant en valeur le grand âge et lutter contre l'âgisme.

Lieu : Jardin Hestia – Rez-de-chaussée - 72 Avenue Anatole France

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



CCAS VILLE DE LEUCATE : SALON SENIORS PORT LEUCATE

Le C.C.A.S. de la Ville de Leucate organise un **Salon Seniors**, le **jeudi 10 avril de 9h30 à 12h30**, à l'Espace Henry de Monfreid – 165 Rue du Veyret à PORT LEUCATE (11370 LEUCATE)

Venez nombreux participer à cet événement dédié au « bien-vieillir ! »

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le CCAS au 04 68 48 58 06/ 04 68 40 51 21 ou

ccas@mairie-leucate.fr



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 au 04 68 43 68 93 ou 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 au 04 68 33 51 12 ou sigean@pimmsmediation.fr



RAVIES : RELAIS ASSISTANTS DE VIE

Les mardis 4, 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril de 14h à 17h

Lieu : Domaine de Montplaisir – Salle des Foudres à NARBONNE

Renseignements et inscriptions 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 Ipéria sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.

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 ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

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 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 10 mars et vendredi 11 avril

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

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 et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, 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 4 et 11 mars de 10h à 12h, 18 mars de 14h à 16h, 25 mars et 1^{er} avril de 10h à 12h 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 Littoral au 04 68 90 27 60

GRUISSAN

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie, les lundis après-midis de 14h30 à 16h30, une fois par mois, composé de 7 séances :

- Atelier découverte le 31 mars à la Maison de la Citoyenneté
- Sortie le 28 avril à l'Etang de Gruissan
- Sortie le 26 mai à Narbonne La Nautique avec une solution de mobilité
- Sortie le 30 juin à l'île St Martin à Gruissan
- Atelier visite le 15 septembre Musée Narbo Via à Narbonne avec une solution de mobilité
- Atelier créatif le 13 octobre à la Maison de la Citoyenneté
- Atelier créatif le 17 novembre à la Maison de la Citoyenneté

Lieu : Maison de la Citoyenneté – Salle 5 – Avenue de la Douane

Renseignements et places limitées sur inscription : Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées **Groupes de parole aidants/soignants/ bénévoles**

Lundis 3, 17, 31 mars, 14 et 28 avril de 14h à 17h

Lundis 17 mars et 14 avril de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech – Avenue de la Douane

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

MOUSSAN/ Groupe de parole et Atelier de mobilisation cognitive

Lieu : Mairie - 9 Avenue de la Mairie

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

NARBONNE/ Atelier de mobilisation cognitive

Lieu : Maison de la Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

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

PORT LEUCATE/ Atelier Mobilisation Cognitive

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 165 Rue du Veyret

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

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

GROUPES DE PAROLE/ PROGRAMME DE FORMATION A2PA

Groupes de parole pour les nouveaux diagnostiqués en distanciel :

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

Programme de formation A2PA à NARBONNE :

Le comité Audois de France Parkinson a lancé son cycle de formation pour les aidants (personnes entourant un malade : conjoint, fratrie, parents, enfants, amis, ...).

La réunion d'information préparatoire à la formation a eu lieu le 17 décembre, au château de Montplaisir à Narbonne et a été suivie de la première séance de formation du programme le 20 janvier dernier.

Un groupe de dix aidants participe à cette formation à raison d'une séance mensuelle jusqu'à juin à la maison de la santé de Narbonne.

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



ATELIERS FRANCE PARKINSON Nouveau

Le **Comité France Parkinson AUDE** propose **6 séances gratuites** pour s'informer, se former, comprendre, se soutenir, discuter entre **aidants et parkinsonniens**.

Programme A2PA et groupes de paroles

Renseignements et inscription auprès du Comité France Parkinson AUDE

Tél : 06.58.30.15.30

Les lundis 20/01, 03/02, 17/02, 17/03, 07/04 et 19/05 de 14h30 à 16h30



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.