

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](http://moisenior.aude.fr).



**ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION  
ATELIER ANIMATION NUMERIQUE**



**PEYRIAC DE MER**

**Prévention des Chutes et Réflexologie/ Association Siel Bleu**

Réunion d'information le 28 avril de 14h30 à 16h suivie de 14 séances de prévention des chutes du 5 mai au 10 novembre de 14h30 à 16h et de 5 séances de réflexologie du 8 septembre au 6 octobre de 14h30 à 16h.

**Lieu :** Foyer de l'Étang – 13 Rue de l'étang

**Places limitées sur inscription obligatoire :** à l'issue de la réunion d'information du 28 avril et par téléphone auprès de Gauthier CAZE au 06 69 75 44 92



**NARBONNE PLAGES**

**La Culture s'invite chez vous !/ Fédération Familles Rurales de l'Aude**

Atelier de 4 séances pour apprendre les mystères de l'histoire et se remémorer les souvenirs d'enfance via des conférences en ligne les 5, 12, 26 mai et 2 juin de 10h à 12h.

**Lieu :** Mairie annexe – Salle Henry de Monfreid (Rez-de-chaussée) – Avenue du théâtre

**Places limitées sur pré- inscription obligatoire avant le 19 avril :**  
Familles Rurales de l'Aude au 04 68 71 49 78

**MAILHAC**

**De la tête au pied, je prends soin de moi/ Association Brain Up**

Atelier de prévention ludique et pratique composé de 5 séances abordant la santé des principaux organes et leurs interactions (le cerveau mon chef d'orchestre, le cœur mon moteur, les os mes appuis, la peau mon rempart, le système immunitaire mes défenses) les 15, 22, 30 mai, 5 et 12 juin de 10h à 12h.

**Lieu :** Salle du conseil municipal – Mairie – 20 Avenue du Pont Neuf

**Places limitées sur inscription obligatoire de préférence avant le 8 mai :** Mairie au 04 68 46 13 13 ou [mairie@mailhac.fr](mailto:mairie@mailhac.fr)

**ARGELIERS**

**Vieillir d'accord mais y'a pas le feu / Compagnie théâtrale La Façon**

Une pièce de théâtre le 22 mai à 15h pour rire, sourire ou s'émuvoir des travers de l'avancée en âge !

**Lieu :** Salle du Lido – Rue des Fossés

**Places limitées sur inscription obligatoire de préférence avant le 16 mai :**  
Mairie au 04 68 46 11 04



**ROQUEFORT DES CORBIERES**

**Atelier Arnaques numériques et Intelligence artificielle / Association La douce heure**

Atelier de 6 séances pour apprendre à vous protéger, sécuriser vos outils, identifier les pièges et réagir efficacement aux arnaques en ligne les 27 mai, 3, 10, 17, 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet de 10h à 11h30

**Lieu :** Proxi'Bus – Place du marché – 10 rue des Trois Moulins

**Places limitées sur inscription :** Dominic LEBRUN – Club Culture et Loisirs au 07 82 41 59 48

**PORTEL DES CORBIERES**

**Seniors, à l'écoute de votre santé !/ Mutualité Française Occitanie**

Un concert-conférence sur l'audition le 6 juin de 14h à 16h suivi d'une journée de dépistages (auditif, visuel, tension, glycémie, évaluation fragilité, aide aux aidants) le 12 juin de 9h à 17h30

**Lieu :** Salle Chantefutur- 28 Grand'Rue

**Places limitées sur inscription obligatoire :** Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55



## ARMISSAN

**Code de la route du numérique : Attention aux arnaques/ PIMMS médiation du Narbonnais**

Atelier de 4 séances pour apprendre à vous protéger, sécuriser vos outils, identifier les pièges et réagir efficacement aux arnaques en ligne les 6, 13, 20 et 27 juin de 14h30 à 16h30

**Lieu :** Mairie annexe – Salle rez-de-chaussée – 18 Rue de la Mairie

**Places limitées sur inscription de préférence avant le 30 mai :** Mairie par téléphone au 04 68 45 33 41 le matin de 8h30 à 12h ou CCAS par courriel ccas@armissan.fr



## CUXAC D'AUDE

**La mobilité écocitoyenne/ Auto école ISCAP**

Atelier de sécurité routière en 3 séances 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 10, 17 et 24 juin de 9h à 12h

**Lieu :** Mairie - Salle du Conseil Municipal – 29 Boulevard Yvan Pélissier

**Places limitées sur inscription :** CCAS au 04 68 46 68 77

## SALLELES D'AUDE

**La mobilité écocitoyenne/ Auto école ISCAP**

Atelier de sécurité routière en 3 séances 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 12, 19 et 26 juin de 9h à 12h

**Lieu :** Salles des fêtes Gérard Philippe – Place de la République

**Places limitées sur inscription de préférence avant le 5 juin :**  
CCAS au 04 68 46 68 64 ou asf.ccas@sallelesdaude.fr



## PORT LA NOUVELLE

**Self défense seniors/ Association La douce heure**

Atelier de 10 séances adaptées aux seniors pour réagir avec efficacité et protection lors d'une situation menaçante tout en renforçant la mobilité physique et musculaire et en dynamisant le tonus, la réactivité et le bien-être, les 8, 15, 22 septembre, 6, 13, 20 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre de 10h à 11h30.

**Lieu :** Salle activités – Club Rivage d'Or - 81 Rue Roger Rapin

**Places limitées sur inscription obligatoire avant le 14 juin :** uniquement les après-midis auprès de la secrétaire du Club du Rivage d'or au 06 87 84 44 42

## SAINTE VALIERE

**Code de la route du numérique : Attention aux arnaques/ PIMMS médiation du Narbonnais**

Atelier de 4 séances pour apprendre à vous protéger, sécuriser vos outils, identifier les pièges et réagir efficacement aux arnaques en ligne les 9, 16, 23 et 30 septembre de 10h à 12h

**Lieu :** Salle Club Lou Cantou – 4 bis Chemin de Ginestas

**Places limitées sur inscription avant le 25 juin :** auprès de la secrétaire du Club au 06 77 99 33 40



**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 15, 27 mai, 5, 19 juin et 3 juillet 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



## NARBONNE

**Bien dans sa tête pour bien vieillir/ Association Brain Up**

Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les 5 séances de l'atelier animé par Stéphane CAMBRA psychologue, les 3, 10, 17, 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet de 10h à 12h seront l'occasion de découvrir, s'initier aux différentes approches et techniques pour continuer à « être bien dans sa tête pour bien vieillir » et d'échanger avec le groupe sur leurs expériences de vie dans une ambiance conviviale.

**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



## 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 Domitia 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 26 mai et 2 juin de 14h15 à 15h15
- Atelier créatif les lundis 19 mai et 23 juin de 14h15 à 16h15
- Goûter rencontre le lundi 15 mai de 14h15 à 16h15
- Atelier socio-esthétique les lundis 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

### Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des personnes âgées isolées, de 14h30 à 16h30, une fois par mois :

- Atelier créatif le 26 juin à l'Espace séniors 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
- Sortie le 25 septembre à Gruissan avec une solution de mobilité

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

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

Avec une solution de mobilité proposée à l'entrée de Narbonne et jusqu'à l'Espace séniors 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



## ESPACE MEDIA : RENDEZ-VOUS NUMERIQUES



L'Espace Média du Grand Narbonne propose dans ses locaux au 1 Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE des rendez-vous numériques sur inscription :

- ❑ **Vendredi 2 mai et mercredi 14 mai de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser (Rendez-vous individuel de 45 minutes)
- ❑ **Mercredi 7 mai de 14h30 à 16h30 – Cyber-malveillance/ Apprendre à déjouer les pièges** : Sensibilisation aux risques et à la protection de vos données
- ❑ **Vendredi 9 mai de 14h30 à 16h30 – L'ordinateur et ses branchements** : Comprendre les branchements essentiels d'un ordinateur
- ❑ **Vendredi 23 mai de 10h à 12h – Démarches en ligne** : Découvrez différents navigateurs et moteurs de recherche pour faciliter votre navigation sur internet
- ❑ **Mercredi 28 mai de 14h30 à 16h30 – Cycle Intelligence artificielle/ Créer une image avec l'IA** : Créez une image avec l'intelligence artificielle
- ❑ **Vendredi 6 juin de 10h à 12h – Espace Média 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...)
- ❑ **Mercredi 11 juin de 10h à 12h – Réseaux sociaux/ Mode d'emploi** : Comprendre l'impact et les usages des réseaux sociaux
- ❑ **Vendredi 13 juin de 10h à 11h ou de 11h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser (Rendez-vous individuel de 45 minutes)
- ❑ **Mercredi 18 juin de 10h à 12h – Les logiciels libres** : Accédez à des programmes gratuitement et sans restriction
- ❑ **Samedi 21 juin de 10h à 12h – Fête de la Musique** : Des jeux musicaux immersifs où vous jouez, tranchez, tirez ou secouez en rythme, avec ou sans instrument réel !
- ❑ **Mercredi 25 juin de 14h30 à 16h30 – Cycle Intelligence artificielle/ Création d'une image et ses limites** : Optimiser vos créations d'IA Images
- ❑ **Vendredi 27 juin de 10h à 12h – Démarches en ligne** : Une initiation aux démarches en ligne pour accéder en toute autonomie aux services publics (France connect, impôts, ...etc.)

Renseignements et inscription au 04 68 43 40 40



## EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !



« **DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES** » Le Département de l'Aude vous propose d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !

☐ **Le 7 mai de 9h à 12h à TREILLES/ 4 km facile/ Rendez-vous au parking à côté du restaurant L'Atelier**

Découvrez divers milieux à partir du village de Treilles et en direction du chemin de la Loubatière à la découverte des oiseaux du coin - **Réservation obligatoire** : La Nature du Sud – Karline MARTORELL au 06 98 30 95 85

☐ **Le 18 mai de 9h à 12h à PORT LA NOUVELLE/ 5 km moyen/ Rendez-vous au parking de la plage de la Vieille Nouvelle**

Venez découvrir la faune et la flore présentes dans les anciens salins de Sainte-Lucie et la gestion mise en place pour favoriser la biodiversité – **Réservation obligatoire** : Réserve naturelle régionale– Jérôme PAOLI au 06 26 69 35 92

Retrouvez le programme : <https://espacesnaturelsensibles.aude.fr/rendez-vous>



## 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 Boulevard Ferroul, à NARBONNE, la Maison de la Prévention Santé propose des ateliers sur inscription :

☐ **Ateliers initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur** qui auront lieu **les jeudis 15 mai et 12 juin de 14h30 à 15h30**, animés par les bénévoles du Club cœur et santé

☐ **Ateliers mémoire les mercredis 28 mai et 25 juin de 10h à 12h** animés par une psychologue de l'Association France Alzheimer Aude

Inscriptions par téléphone au **04 68 49 70 55** ou par courriel [maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr](mailto:maison.prevention.sante@mairie-narbonne.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 (conseil et orientation pour des projets de rénovation de l'habitat, accompagnement pour réduire les consommations d'énergie ou sécuriser son logement, expertise architecturale, assistances juridiques sur les droits et les obligations dans le logement, animations pédagogiques pour faire soi-même des réparations ou des petits travaux d'amélioration dans son domicile).

**Les prochains déplacements de la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne :**

- Foire du printemps du Grand Narbonne/Narbonne/Parc des expositions **le vendredi 9 mai et le samedi 10 mai**
- Forum du développement durable/Narbonne plage/Front de mer **le samedi 7 juin**

Retrouvez tous les évènements 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](mailto:habitat@legrandnarbonne.com)

## Actualité !



## TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ

### CE QUE LE TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ FAIT POUR MOI

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif « **TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ** » a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

### COMMENT JE PEUX EN BÉNÉFICIER ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social
- Je réside à mon domicile (hors établissement)
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à **1 292,32 €** pour 1 personne ou **1 938.48 €** pour 2 personnes.

### IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'espace seniors, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

*Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.*

**Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 90 27 60**



Aude



**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](http://moisenior.aude.fr) et [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr)**

Autonomie des seniors  
Conférence des Financiers Aude

## PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX ET 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](mailto:eslittoral@aude.fr)



### NARBONNE

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

**GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE** Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

**Une après-midi par mois / 14h30-17h / Lundi 12 mai et jeudi 10 juillet**

**Renseignements et inscriptions :** Cécile FURET au 06 37 97 65 61

**Comment éviter d'arriver jusqu'à l'épuisement ? Peut-on toujours anticiper les solutions de répit notamment quand l'état de santé de l'aidant ne lui permet plus la prise en charge de son proche ?**

Rencontre animée par Mme Cécile FURET psychologue et Mme Françoise FOLCH chargée du suivi des proches aidants

**Mercredi 11 juin de 14h30 à 16h30**

**Renseignements et inscriptions :** Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



### NARBONNE

**Bien dans sa tête pour bien vieillir/ Association Brain Up**

**Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les 5 séances de l'atelier animé par Stéphane CAMBRA psychologue, les 3, 10, 17, 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet de 10h à 12h seront l'occasion de découvrir, s'initier aux différentes approches et techniques pour continuer à « être bien dans sa tête pour bien vieillir » et d'échanger avec le groupe sur leurs expériences de vie dans une ambiance conviviale.**

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, comme suit :**

- 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**

**Lundis 12, 26 mai, 2, 16 et 30 juin de 14h à 17h**

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

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

**Groupe de parole aidants/soignants/ bénévoles**

**Lundi 26 mai de 9h à 11h30**

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:ccas@mairie-leucate.fr)

Renseignements : Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80 ou [contact11@francealzheimer.org](mailto:contact11@francealzheimer.org)

**JOURNEE MONDIALE SUR LA MALADIE DE PARKINSON**

Retenez la date du **lundi 12 Mai** ! Ce sera la **journée consacrée à la Maladie de Parkinson dans l'Aude** : moments d'information pour mieux comprendre la maladie, son fonctionnement, le rôle des traitements, les aides possibles, les bonnes pratiques qui permettent d'améliorer le parcours de soins et entre pairs et de partager des moments de convivialité.

Le **Comité Audois France Parkinson** proposera :

❖ **à partir de 10h et jusqu'à 15h, 2 Conférences :**

**Prise en charge de la douleur** par M. Karel JOINEAU, doctorant en Neurosciences

**Être Aidant Késako ?** par Mme Sabine LARROUDE, Espace Seniors du Lauragais

❖ Complétées par un stand immersif, le stand de l'Espace seniors du Lauragais, un apéritif offert, le repas tiré du sac et **la visite guidée de l'Abbaye à partir de 15h**

Lieu : Salle des fêtes – 7 avenue de l'évêché à SAINT PAPOUL

0 (près de Castelnaudary)

Renseignements auprès du Comité audois France Parkinson : [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr) ou 06 58 30 15 30

Des événements dans toute la France

Conférences – Débats – Animations

**Journée mondiale Parkinson 2025**

Lundi 12 mai 2025 de 10h à 15h  
Salle des fêtes  
7 Avenue de l'évêché 11400 Saint-Papoul

**Conférences**

**Prise en charge de la douleur**  
Karel Joineau, doctorant Neurosciences

**Être aidant, Késako ?**  
Sabine Larroude de l'espace sénior lauragais

Stand immersif, stand espace seniors, apéritif offert et repas tiré du sac. Visite guidée de l'abbaye dès 15h

Retrouvez tous les programmes des événements sur [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

Comité 11 | 06 58 30 15 30 | [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)

Partenaires: Bastide, Sphère, FFR, Metronic, abbvie, etc.



Ligne écoute Aidants  
**0 806 806 830**  
7j/7 de 18h à 22h

**MND OCCITANIE : LIGNE ECOUTE AIDANTS**

Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Vous recherchez des conseils, du soutien ? L'équipe de MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique, **la Ligne écoute Aidants**. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18h à 22h au 0806 806 830**, permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un **accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien** et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !



**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](mailto:eslittoral@aude.fr).