

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).

Pour ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent, vous pouvez recevoir la Lettre d'information de l'Espace seniors par e-mail/courriel, vous pouvez la demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : [eslittoral@aude.fr](mailto:eslittoral@aude.fr).



### ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION/ ATELIER ANIMATION NUMERIQUE



#### ARMISSAN/ Alignement postural seniors/ Mme Sylvie AZAM-LAURENS

Atelier de 11 séances du 2 septembre au 18 novembre de 10h à 11h30

Lieu : Salle Coluche – Rue de la Mairie

Places limitées sur inscription obligatoire : Mme Sylvie AZAM-LAURENS au 06 14 31 39 98



#### PORT LEUCATE/ 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 les 2, 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14 octobre, 4, 18, 25 novembre de 10h à 11h30

Lieu : Maison des Associations – 1<sup>er</sup> étage – Rue de la Nadière

Places limitées sur inscription obligatoire : CCAS au 04 68 48 58 06



#### RAISSAC D'AUDE/ Bien-être et vitalité pour préserver sa santé/ Mutualité Française Occitanie

Réunion d'information le 4 septembre de 14h30 à 16h30 suivie de 7 ateliers autour de la découverte d'activités douces et de l'utilisation des plantes du 11 septembre au 13 novembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Mairie – Salle Garçons – Rez-de-chaussée - 2 Rue de la République

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 4 août : MFO 05 31 48 11 55 ou Mairie 04 68 43 80 82

#### CUXAC D'AUDE/ Les Gestes qui sauvent/ MSA Services Grand Sud

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours à destination d'un maximum de 15 participants les 8, 15, 22 et 29 septembre de 9h à 12h

Lieu : Mairie – Salle du Conseil – 29 Boulevard Yvan Pélissier

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



#### SALLES D'AUDE/ Atelier découverte et initiation au Krav maga/ M. Nicolas QUETGLAS

Atelier de 12 séances du 9 septembre au 17 octobre les mardis et vendredis de 9h à 10h

Lieu séances mardis : Salle municipale le Cube – Chemin de Rouch

Lieu séances vendredis : Salle polyvalente – Stade Jean Castelnau – Avenue de Coursan

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 25 août : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

#### BIZE MINERVOIS/ Atelier découverte et initiation au Krav maga/ M. Nicolas QUETGLAS

Atelier de 12 séances du 9 septembre au 17 octobre les mardis et vendredis de 11h à 12h

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

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 25 août : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27



#### MIREPEISSET/ 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 14h à 16h

Lieu : Salle Multimédia Alice Guy – Rue du Somail

Places limitées sur inscription obligatoire de préférence avant le 2 septembre : Mairie au 04 68 46 13 30

#### TREILLES/ @-vos-tablettes/ Fédération Familles Rurales de l'Aude

Atelier de 8 séances pour s'initier à la tablette numérique du 11 septembre au 30 octobre de 10h à 12h

Lieu : 6 Place de la Fontaine – Salle au 1<sup>er</sup> étage – Maison Villageoise

Places limitées sur inscription obligatoire : Mairie au 04 68 45 71 81 ou [technique@mairie-treilles.fr](mailto:technique@mairie-treilles.fr)





### SAINT NAZAIRE D'AUDE/ Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Atelier pour allier plaisir et santé avec une réunion d'information le 9 octobre de 14h30 à 16h suivie de 3 séances les 16 octobre, 6 et 13 novembre de 14h30 à 16h ou de 14h à 17h

Lieu : Salle du conseil municipal – Mairie – Avenue de la République

Places limitées sur inscription obligatoire de préférence avec le 25 septembre :

Mairie au 04 68 93 61 55 ou [stnazaire.accueil@orange.fr](mailto:stnazaire.accueil@orange.fr)

### PORT LA NOUVELLE/ 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 les 13, 27 octobre, 3, 17 et 24 novembre de 15h à 17h

Lieu : Club Rivage d'or – 81 Rue Roger Rapin

Places limitées sur inscription obligatoire du 9 au 30 septembre : Club Rivage d'or au 06 87 84 44 42



### 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 15 septembre, 13 octobre et 3 novembre de 14h15 à 15h15
- Atelier socio-esthétique les 22 septembre, 20 octobre et 17 novembre de 14h15 à 16h15
- Goûter rencontre les 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre de 14h15 à 16h15
- Atelier créatif les 6 octobre et 10 novembre 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 au 04 68 41 77 26



### NARBONNE/ Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des personnes âgées isolées : sortie le 25 septembre de 14h30 à 16h30 à Gruissan avec une solution de mobilité

Renseignements sur les points de ramassage et inscription obligatoire :

Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59



### 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 4, 18 septembre, 2 et 16 octobre pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches :

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



PETITS FRÈRES DES PAUVRES  
Non à l'isolement de nos aînés



Dans le cadre de la Semaine bleue, l'équipe narbonnaise des Petits Frères des Pauvres a programmé une séance de cinéma en partenariat avec le ciné-club MJC de Narbonne.

C'est le film « Les Vieux », de Claus Drexel qui a été choisi. Ce documentaire « aux confins de la vie » est un voyage intime, d'une grande force, avec nos anciens. « Des gens qui parlent de qui ils sont. Avec humour et dérision. Qui parlent vraiment, débarrassés de tout ce qui parasite le discours... ».

Toujours à la Maison des Jeunes et de la Culture, une exposition de photographies présentera des personnes âgées isolées sous un angle original. Les PFP de Narbonne, financés par la CFPPA de l'Aude, en partenariat avec l'Espace seniors de l'Aude et le bailleur social Patrimoine SA Languedocienne, ont organisé des séances photographiques : dans ce cadre « Les Voyageurs des Vents » (photographe, musicien et socio-esthéticienne) ont réuni les personnes accompagnées par l'association et ses partenaires, ont noté goûts et couleurs, parcours de vie et d'envies, dans ce projet qui les met en valeur et en beauté. Leur isolement peut s'accompagner d'une perte de confiance, il s'agit ici de leur redonner une estime de soi, se découvrant dans ce nouveau personnage, valorisé par le maquillage, la coiffure, des accessoires. Un moment de complicité.

Film « Les Vieux » de Claus Drexel - Jeudi 2 octobre à 14h30 - Annexe Maison des Jeunes et de la Culture au 4 Rue Lieutenant-colonel Deymes à NARBONNE

Exposition « Regards partagés » du 22 septembre au 10 octobre avec une Inauguration prévue le 2 octobre à partir de 17 h 30 – Maison des Jeunes et de la Culture Place Salengro à NARBONNE



Le **Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon** organise une tournée dans le département de l'Aude à bord du véhicule « l'Agirc-Arrco à votre rencontre » en partenariat avec la ville de Sigean, l'Espace Séniors du littoral et le Bus Parlons Santé du Grand Narbonne.

Au-delà du paiement des retraites, **l'Agirc-Arrco** propose des services d'accompagnement et de prévention pour aider les personnes à mieux vivre tout au long de leur vie. Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets qui nous concernent tous notamment en cas de besoin de soutien à domicile, d'adaptation du logement, de solutions de répit pour les aidants, de prévention, de solutions d'hébergement pour les personnes âgées.

Ce sera l'occasion également d'échanger avec une conseillère de **l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco de Carcassonne** qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion, cumul emploi retraite, impact du rôle d'aidant sur les droits à la retraite, futurs droits à la retraite pour les salariés etc...)

**Le Bus Parlons Santé du Grand Narbonne** vous proposera des ateliers de sensibilisation, d'information et d'écoute pour tous sur différentes thématiques de santé : alimentation, activité physique, perturbateurs endocriniens, maladies évitables et autres.

**L'Espace Séniors Littoral du Département de l'Aude**, guichet d'accueil unique et gratuit, soutient les séniors et leurs proches aidants et renseigne sur vos droits, les prestations et les services en coordination avec l'ensemble des partenaires du territoire. Par une écoute personnalisée, il propose un accompagnement individualisé et des actions collectives de prévention santé pour préserver son capital autonomie.

Nous vous invitons à venir nous rencontrer le **vendredi 19 septembre** de 9h30 à 13h30 sur le marché à **SIGEAN** (sans rendez-vous)

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**



**L'AGIRC-ARRCO**

**À VOTRE RENCONTRE**

En partenariat avec la Ville de Sigean, l'Espace Séniors du Littoral et le Bus Parlons Santé du Grand Narbonne

Découvrez nos services d'accompagnement et de prévention :

Le soutien à domicile

L'adaptation du logement

L'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie

Les solutions de répit pour les aidants

La prévention : anticipation des bons comportements pour vieillir en bonne santé

**SIGEAN**  
Vendredi 19 septembre 2025

de 9h30 à 13h30  
SUR LE MARCHÉ  
Sans rendez-vous

Bénéficiez de nos conseils pour préparer votre retraite et faites le point, en fonction de votre parcours professionnel et personnel

Les démarches à réaliser  
Vos droits à la retraite complémentaire



Retrouvez l'ensemble des événements organisés par l'AGIRC ARRCO près de chez vous :  
<https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/>

**LE BUS Parlons SANTÉ**  
Grand Narbonne

vendredi 19 sept 9h30-13h30

**SIGEAN**  
PLACE DE LA LIBERATION

Comment préserver sa santé ? jeux en santé globale, nutrition et activités physiques... Avec une déléguée

Services d'accompagnement des séniors : droits, soutien à domicile, autonomie, aidants... Avec le bus Agirc-Arrco

Guichet d'accueil unique et gratuit pour les séniors et leurs proches aidants Avec l'Espace Séniors Littoral du Département de l'Aude

UN LIEU RESSOURCE en PREVENTION SANTE CONSEILS ECOUTE DEPISTAGE

Informations et programme complet <https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/>

Gratuit et ouvert à tous, **le Bus Parlons Santé** est un lieu d'échanges et d'informations qui vient à votre rencontre sur l'ensemble du territoire du Grand Narbonne. Accompagné par de nombreux partenaires locaux, Parlons Santé vous propose des ateliers de sensibilisation, des événements, des dépistages, de l'écoute, de l'information et de la documentation pour tous sur différentes thématiques de santé. Chaque trimestre, la programmation et les lieux de passage sont disponibles sur le site internet du Grand Narbonne.

**Les ateliers permanents :**

- Sensibilisation à l'alimentation saine et durable** : éveil au goût, micronutrition, flore intestinale, alimentation et maladies chroniques...
- Sensibilisation aux perturbateurs endocriniens** dans l'alimentation, les cosmétiques et les produits d'entretien
- La roue de la santé** : quizz et défis ludiques pour renforcer ses connaissances sur les éléments protecteurs ou à risque pour la santé (les bienfaits de l'activité physique, le sommeil, la santé à chaque saison, la santé environnementale, les addictions, les maladies chroniques ...)
- Et vous, comment préservez-vous votre santé ?** (discussion et questionnaire)

**Le Bus Parlons santé du Grand Narbonne** sera présent lors de la tournée audoise de « **L'Agirc-Arrco à votre rencontre** » le **vendredi 19 septembre** de 9h30 à 13h30 sur le marché à **SIGEAN**

**Renseignements** : 06 30 12 59 17/ [m.biason@legrandnarbonne.com](mailto:m.biason@legrandnarbonne.com)/  
[www.legrandnarbonne.com/parlons-sante](http://www.legrandnarbonne.com/parlons-sante)





## ENSEMBLE, DÉCOUVRONS 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 6 septembre de 9h à 11h à SIGEAN/ 4km facile/ Rendez-vous parking Carrefour Market pour covoiturage**  
Venez découvrir l'activité ornithologique autour des étangs et salins en période de migration. Si la tramontane est au rendez-vous, peut-être aurons-nous la chance d'observer des cigognes de passage. Matériel d'observation fourni.  
**Réservation obligatoire** : La Nature du Sud - Karline Martorell au 06 98 30 95 85

❑ **Le 6 septembre de 10h à 17h à GRUISSAN/ 4km facile/ Rendez-vous parking de l'étang en face du Palais des congrès** : Venez emprunter le chemin thématique et découvrir toute la diversité de l'écosystème vivant en symbiose avec l'étang. Observation, énigmes et exposition jalonnent notre balade. Beau paysage assuré ! Matériel d'observation fourni. Prévoir pique-nique.

**Réservation obligatoire** : C'est ma nature - Delphine Bruyère au 06 49 56 33 64/NATAPH - Inga Ertel au 06 27 92 21 17

❑ **Le 10 septembre de 9h à 11h à LEUCATE/ 4km facile/ Rendez-vous parking place Antoine-de-Saint-Exupéry à côté de la Poste** : Après la chaleur de l'été, la vie s'active de nouveau chez les oiseaux en période de migration automnale. Venez redécouvrir quelles espèces fréquentent les lagunes de La Franqui en début d'automne. Matériel d'observation fourni. **Réservation obligatoire** : La Nature du Sud - Karline Martorell au 06 98 30 95 85

❑ **Le 13 septembre de 9h30 à 12h à PORT LA NOUVELLE/ 8km facile/ Rendez-vous maison éclusière, à 10 minutes à pied du parking obligatoire** : À la découverte de l'île de Sainte-Lucie, de son histoire, de sa mosaïque de milieux naturels au cœur de la lagune et de ses points de vue remarquables! Prévoir chaussures de marche, casquette, eau et produit anti-moustiques.

**Réservation obligatoire** : Réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie - Éric Joubertout au 07 79 86 27 22

❑ **Le 13 septembre de 13h30 à 16h30 à LEUCATE/ 2km facile/ Rendez-vous parking camping Sandaya, chemin des Coussoules** : Balade et collecte d'indices sur cette grande étendue sableuse qu'est la plage des Coussoules. Observation naturaliste et poétique des trésors marins et jeux d'identification à l'aide d'une exposition. Matériel d'observation et sacs de collecte fournis.

**Réservation obligatoire** : Lutins des mers - Valérie Le Faille au 06 22 58 13 87/ NATAPH - Inga Ertel au 06 27 92 21 17

❑ **Le 20 septembre de 14h à 16h30 à OUEILLAN/ 2km facile/ Rendez-vous au magasin SPAR, puis covoiturage jusqu'à la zone de balade, au sud-est d'Ouveillan** : Lorsque l'on parle de « mante », on pense immédiatement à l'élégante « mante religieuse ». Cependant, huit autres espèces de mantes existent en France ! Partons à la découverte des mantoptères de l'Aude. Matériel d'observation fourni. Goûter offert.

**Réservation obligatoire** : L'Aude au Nat' - Manon Lucasson au 06 33 31 01 57

❑ **Le 28 septembre de 10h à 15h à ARMISSAN/ 5km moyen/ Rendez-vous parking de la cave coopérative** : Gagnons les hauteurs pour découvrir les moulins, leur lien avec la nature environnante, leurs histoires de meuniers... Prévoir pique-nique. **Réservation obligatoire** : Gratte Galine - Mireille Oliver au 06 85 45 09 00

❑ **Le 4 octobre de 15h à 18h à LA PALME/ 3km facile/ Rendez-vous devant l'école** :

Explorons la nature sur le parcours de la classe à ciel ouvert des écoliers de La Palme avec une série d'ateliers, chasse aux papillons, arbre qui es-tu, land art et goûter sauvage.

**Réservation obligatoire** : Phacélie agir pour la biodiversité - Sophie Pasquer au 06 68 30 20 44

❑ **Le 5 octobre de 13h30 à 16h30 à SIGEAN/ 20km moyen/ Rendez-vous parking de la réserve africaine de Sigean** : Balade sympathique à vélo le long des canelous et des étangs. Nous roulerons tranquillement sur les chemins frais et observerons cette mosaïque de milieux que sont les zones humides. Lecture de paysage et biodiversité surprenantes ! Apporter son vélo personnel. **Réservation obligatoire** : Lutins des mers - Valérie Le Failler au 06 22 58 13 87

❑ **Le 20 octobre de 14h à 17h à COURSAN/ 2,5 km facile/ Rendez-vous parking de l'asinerie du Rivage** :

La Barquette ? Le rivage ? Des noms à résonnance d'eau... Et des ânes au milieu ? Allons découvrir le lien entre tout cela ! **Réservation obligatoire** : Gratte Galine - Mireille Oliver au 06 85 45 09 00

❑ **Le 21 octobre de 9h30 à 12h30 à PORT LA NOUVELLE/ 4km facile/ Rendez-vous parking plage de la Vieille Nouvelle puis aller sur le front de mer** : Venez découvrir sur la plage de l'île de Sainte-Lucie, coquillages et autres laisses de mer, dont les « capoeras » ! Identification et anecdotes vous seront contées. Matériel d'observation fourni.  
**Réservation obligatoire** : C'est ma nature - Delphine Bruyère au 06 49 56 33 64

❑ **Le 24 octobre de 14h30 à 16h30 à FLEURY D'AUDE/ 4km facile/ Rendez-vous parking de la plage des Cabanes de Fleury** : Crabes, moules, étoiles de mer, œufs de raie... Venez sur la plage sauvage à l'embouchure de l'Aude pour découvrir et recenser les espèces présentes dans la laisse de mer. Matériel d'observation fourni.  
**Réservation obligatoire** : LPO Occitanie - Mathias Roth au 06 62 77 17 97

❑ **Le 15 novembre de 11h à 14h à ROQUEFORT DES CORBIERES/ 2km moyen/ Rendez-vous devant la Mairie** : Les plantes médicinales méditerranéennes, découvrez leurs propriétés et le procédé de distillation en alambic. Prévoir pique-nique. **Réservation obligatoire** : Phacélie agir pour la biodiversité - Sophie Pasquer au 06 68 30 20 44

Retrouvez le programme :

<https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

La version numérique de ce guide à retrouver ici



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.

**Mardi 21 octobre de 9h à 11h à PEYRIAC DE MER**

**Lieu :** Foyer de Campagne – Place Joseph Aubin Fabre

**Entrée gratuite et sans inscription**

**Jeudi 23 octobre de 14h30 à 16h30 à ARMISSAN**

**Lieu :** Mairie annexe – Salle du Rez-de-Chaussée – Rue de la Mairie

**Entrée gratuite sur inscription :** [animation@armissan.fr](mailto:animation@armissan.fr) ou Mairie au 04 68 45 33 41



### **CAFES RENCONTRES : Une des clés du Bien Vieillir pour vous amuser et découvrir le Bénévolat (sur inscription)**

En partenariat avec l'Espace Seniors du Littoral, l'équipe bénévoles de France Bénévolat vous propose des moments récréatifs: ateliers participatifs, papotages et rires toujours au rendez-vous. Lors de ces cafés rencontres, vous échangerez sur votre vision du bénévolat (atelier carte illustrée), votre préoccupation à faire du bénévolat (atelier arbre des Valdés), les bénéfices apportés par le bénévolat comme une façon de mieux vieillir et le témoignage d'un retraité en bénévolat (conciliation retraite/bénévolat). 2 Cafés rencontres sont proposés pour un maximum de 10 participants :

soit le **jeudi 25 septembre 2025 de 9h30 à 12h00 dans les locaux de l'Espace Seniors du Littoral -**

1 rue du Pont de l'Avenir à NARBONNE

soit le **lundi 6 octobre 2025 de 09h30 à 12h dans les locaux de l'Espace France Bénévolat -**

10 rue Ancien Pont des Catalans à NARBONNE (Maison des Associations)

**Renseignements et inscriptions :** Association France Bénévolat [francebenevolat11@gmail.com](mailto:francebenevolat11@gmail.com) /

09 51 06 45 48 sur les heures de permanence les lundi et jeudi matin de 9h à 12h



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

**ESPACE MEDIA**  
Narbonne

**Comprendre son matériel** - Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser :

**3, 17 septembre, 1<sup>er</sup> et 8 octobre de 10h à 11h et de 11h à 12h**

**Premiers clics** – Découvrez les bases de l'utilisation des claviers et souris, pour surfer dans le **numérique** : **5 septembre de 10h à 12h**

**Internet** – Découvrez différents navigateurs et moteurs de recherche pour faciliter vos recherches et démarches sur internet: **12 septembre 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.) : **19 septembre de 10h à 12h**

**Messagerie (débutant)** – S'initier à la messagerie pour envoyer ses premiers mails : **26 septembre de 10h à 12h**

**Apprendre en jouant** – Vous avez toujours eu envie d'apprendre l'italien ou le singhalais? D'apprendre à jouer de n'importe quel instrument? Lequel d'entre vous connaîtra le mieux son code la route? **Le 27 septembre de 15h à 17h**

**Espace Média en ligne 24h/24** - Découvrez Cafeyn, Skilleos, Toutapprendre, La Médiathèque numérique...pour accéder en toute autonomie à nos ressources disponibles 24h/24 : **3 octobre de 10h à 12h**

**Cycle Intelligence artificielle** – Atelier numérique sur l'IA : **10 octobre de 10h à 12h**

**Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40. Vous pouvez vous procurer le programme sur place ou le consulter en ligne sur le site de l'Espace Média <https://www.calameo.com/read/007342218ebdf7dc0133d>**

**Grand NARBONNE**  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMERATION

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 Mosaique, du lundi au vendredi sur rendez-vous.

**Renseignements et places limitées sur inscription** au 04 68 43 68 93 ou [narbonne@pimmsmediation.fr](mailto:narbonne@pimmsmediation.fr)

**pimms médiation**  
DU NARBONNAIS

**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](mailto:sigean@pimmsmediation.fr)

**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)**



## PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX ET ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

### ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL/ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

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/ GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE

Gratuit et assuré par une psychologue

**Lundi 8 septembre de 14h30 à 17h/ Inscriptions :** Cécile FURET au 06 37 97 65 61

**RDV AIDANTS/ Echanger pour se préserver ! Quelles solutions de répit pour éviter l'épuisement ?**

**Comment accepter ses propres limites ?** Rencontre animée par Mme Cécile FURET psychologue et Mme Françoise FOLCH chargée de suivi des proches aidants

**Lundi 13 octobre de 14h30 à 16h30/ Inscriptions :** Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

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

### 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 1<sup>er</sup> septembre à Narbonne La Nautique avec une solution de mobilité
- 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



### NARBONNE/ Halte Relais/ Mardis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre de 14h à 16h30

**Lieu :** EHPAD les Mimosas – 4 Rue des Arts

### NARBONNE/ Atelier de mobilisation cognitive/

**Jeudi 11 septembre de 10h à 12h ou de 14h15 à 16h 15, Mercredis 22 et 29 octobre de 10h à 12h**

**Lieu :** Maison de la Prévention Santé Ville de Narbonne – 41 Boulevard Ferroul

**Vendredis 5, 19 septembre, 3 et 17 octobre de 14h15 à 15h45 ou de 16h à 17h30**

**Lieu :** Maison du Combattant - 1<sup>er</sup> étage – Rue Jean Deschamps (derrière le Club la Romaine)

### NARBONNE/ Groupe de parole/ Mercredis 3 septembre et 1<sup>er</sup> octobre de 14h à 16h

**Lieu :** Siège Association France Alzheimer Aude – 21 Bis Cours Mirabeau

### LEUCATE/ Atelier de mobilisation cognitive/ Mercredis 17 septembre et 15 octobre de 14h à 16h ou de 16h à 18h

**Lieu :** Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

**Renseignements et inscriptions :**

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



### GRUISSAN/ Association Alzheimer Un Autre Regard

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées



**Lundis 8, 22 septembre, 6 et 20 octobre de 14h à 17h**

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

**Renseignements et inscriptions :**

Ode MULLER au 06 18 43 89 41

### NARBONNE/ Comité Audois France Parkinson

Programme A2PA aidants/ Groupes de parole proches aidants



**Lundi 29 septembre de 14h30 à 16h30 (1<sup>ère</sup> réunion)**

**Lieu :** Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

**Renseignements et inscriptions :** Comité Audois France

parkinson au 06 58 30 15 30 ou [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)