

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Actualité !

Madame, Monsieur,

Toujours dans le respect des règles sanitaires en vigueur, l'Espace seniors du Département/Littoral reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches.

Afin de vous protéger au mieux, si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, un seul accompagnant sera autorisé. Vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment, décliner votre identité, utiliser le gel hydroalcoolique mis à votre disposition et porter un masque.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées, présenter obligatoirement un passe vaccinal et appliquer les gestes barrières.

Nous continuons via cette lettre à vous transmettre des informations dans l'attente de vous retrouver.

L'agenda

Toutes
les activités
sont
GRATUITES



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA



SIGEAN

Percep'Sens : Bien-être et confiance en soi

Mardi 8 mars de 9h30 à 11h30

Conférence / IREPS

Atelier 12 séances

Lieu : Cinéma – Place de la Mairie

Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence



ROQUEFORT-DES-CORBIERES

Percep'Sens : Bien-être et confiance en soi

Mardi 8 mars de 14h à 16h

Conférence / IREPS

Atelier 12 séances

Lieu : Foyer des Campagnes – Place du marché

Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence



PORT LEUCATE

Bien être et saisonnalité

Mardi 8 mars de 15h30 à 17h

6 Ateliers découvertes sur 3 séances - 1 fois par

mois / Collectif de 3 professionnelles : Mme

BOUVIER, Mme LEPAIX et Mme RIOLS

Lieu : Mairie Annexe – Espace Henry de Monfreid

– Salle de Spectacle – Quai Tabarly

Places limitées sur inscription : CCAS au

04 68 48 58 06



GRUISSAN

Percep'sens : Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien


Mardi 15 mars de 14h00 à 16h00


Conférence / IREPS


Atelier mémoire 12 séances


Lieu : MJC – Hall - Montée du Pech


Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence


 **COURSAN**
Santé vous bien
Jeudi 17 mars de 14h30 à 16h30
Conférence / Ma vie
Atelier Activité physique adaptée 14 séances - Atelier nutrition 3 séances
Lieu : Salle Jacques Miro – MJC – Place Voltaire
Places limitées sur inscription :
Marion LAUZE au 06 15 83 69 27


 **MONTREDON DES CORBIERES**
Les douceurs littéraires
Vendredi 18 mars de 14h30 à 16h -Lecture parfumée et fleurie
Vendredi 1er avril de 14h30 à 16h -Lecture aromatique
Vendredi 15 avril de 14h30 à 16h - Lecture douillette
Atelier 5 lectures/ Association La douce heure
Lieu : Salle Mourverdre – Pôle culturel – 1 Avenue du Languedoc
Places limitées sur inscription : Mairie au
04 68 42 06 38


 **PORTEL DES CORBIERS**
Activités physiques adaptées et Nutrition
Jeudi 24 mars de 10h à 12h
Conférence / Siel Bleu
Atelier Activité physique adaptée 1 séances – Bilans nutrition individuels
Lieu : Salle du Conseil municipal - Mairie
Places limitées sur inscription :
Lise DELAFORGE au 06 69 75 44 92


 **POUZOLS MINERVOIS**
Alignement Postural seniors
Mercredi 30 mars de 10h à 11h30
Réunion d'information/ ACORPS
Atelier 11 séances
Lieu : Foyer Municipal – 19 Rue de la République
Places limitées sur inscription à l'issue de la réunion
Renseignements : Sylvie AZAM-LAURENS au
06 14 31 39 98

 **COURSAN**
Mieux être et mieux vieillir au quotidien
Jeudi 31 mars de 10h à 12h
Réunion d'information/ Alexandra CAUWET
Atelier Sophrologie 11 séances
Lieu : Salle des Mariages – Mairie
Places limitées sur inscription : CCAS au
04 68 46 61 72

 **MOUSSAN**
Plaisir, sécurité et sérénité au volant
Jeudi 31 mars de 14h à 16h
Conférence/ Brain Up
Atelier 3 séances
Lieu : Salle du Conseil municipal – Mairie
Places limitées sur inscription : CCAS au
06 78 46 66 67 ou au 04 68 93 65 48 ou par
courriel au ccas@moussan.fr

 **SALLELES D'AUDE**
Les gestes qui sauvent
Lundi 4 avril de 14h à 17h
Atelier 4 séances / MSA Services
Lieu : Salle des Mariages – Mairie
Places limitées sur inscription : CCAS au
04 68 46 68 64

 **OUVEILLAN**
Mieux être et mieux vieillir au quotidien
Jeudi 7 avril de 14h à 16h
Réunion d'information/ Alexandra CAUWET
Atelier Sophrologie 11 séances
Lieu : Salle des fêtes – Place Carnot
Places limitées sur inscription : Mairie au
04 68 46 81 90

 **ST NAZAIRE D'AUDE**
Perfectionnement Génération @11
Les jeudis du 14 avril au 12 mai de 14h à 16h
Atelier perfectionnement numérique 5 séances/
Fédération Familles Rurales
Lieu : Salle du Conseil municipal – Mairie
Places limitées sur inscription : Suzy Auge au
06 20 95 73 27



ACTION COLLECTIVE CARSAT



TREILLES

Bus numérique

Tous les Vendredis du 11 mars au 8 avril de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h

5 Ateliers de 3 heures en 2 Groupes de 4 participants sur une journée / Solutions Vie Pratiques

Lieu : Place de la Fontaine devant la Mairie

Renseignements : Solutions vie Pratique 06 16 02 35 73

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



ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



CABANES DE FLEURY

Percep'sens : Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien

Mardi 15 mars de 10h à 12h

Conférence / IREPS

Atelier mémoire 12 séances

Lieu : Camping Municipal – Salle rencontre

– 1 Avenue Eric Tabarly

Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence



BIZANET

Clic et dé clic : Atelier d'usage numérique

Les mardis du 5 avril au 28 juin de 10h à 11h30

Atelier perfectionnement numérique 10 séances/

Association La Douce Heure

Lieu : Salle de la Distillerie – Rue de la Distillerie

Places limitées sur inscription :

Stéphane ASTRUC au 06 81 61 17 06



GRUISSAN

Clic et dé clic : Atelier d'usage numérique

Les mardis du 5 avril au 28 juin de 14h à 15h30

Atelier perfectionnement numérique 10 séances / Association La Douce Heure

Lieu : Bus de l'Association – Devant la MJC –

Avenue de la douane

Places limitées sur inscription :

Stéphane ASTRUC au 06 81 61 17 06



VILLEDAGNE

Atelier informatique seniors

Les jeudis du 14 avril au 23 juin de 10h à 12h

Atelier numérique 10 séances / Fédération Familles Rurales

Lieu : Foyer Municipal – Route de Canet

Places limitées sur inscription :

Mairie au 04 68 43 80 06 ou Fédération Familles

Rurales au 04 68 71 49 78



ACTION TENNIS SANTE



LEUCATE

Le Tennis Club de LEUCATE organise en partenariat avec le CCAS des séances de Tennis Santé :

Tous les mardis matin de 10h à 11h30 au Complexe sportif.

Les bénéfices de la pratique du Tennis Santé ont été largement démontrés pour les Seniors de même que pour les personnes présentant une pathologie comme des affections de longue durée, des maladies métaboliques, cardio-vasculaires, d'obésité, d'asthme...

Le Tennis Santé est une pratique sécuritaire, adaptée à chacun, ludique, doux dans les gestes mêlant convivialité et plaisir tout en créant du lien social.

Alors n'hésitez plus, c'est **entièrement gratuit**.

Places limitées sur inscription auprès du CCAS 04 68 48 58 06



« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude, présidée par le Département, propose chaque année de nombreuses actions en direction des seniors, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR**. Sur 2022, parmi les nouvelles actions retenues, elle va financer un partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD** pour mettre à disposition un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces Seniors de l'Aude. Celui-ci proposera des ateliers numériques gratuits sur **TABLETTE TACTILE munie d'une interface simple et facile à apprivoiser** sur l'ensemble du territoire à partir du mois de MARS.

Ces ateliers ont pour objectifs de :

- ✓ 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* : *Création d'un mot de passe sécurisé, d'une adresse mail et des espaces personnels, Démarches en ligne via France Connect (Retraite, CESU, Impôts, ...etc.)*
- ✓ *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.

UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL pourra vous être proposé pour être accompagné et être sécurisé dans vos démarches. *Des tablettes seront mises à disposition, vous pouvez apporter votre matériel (smartphone, tablette, ordinateur portable).*

- JEUDI 2 FOIS PAR MOIS : 10 et 24 mars, 7 et 21 avril**
- de 9H30 à 12H et de 13h30 à 17h**
- Dans les locaux de l'Espace seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE**
- Sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60**



MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque Le Grand Narbonne situé Esplanade André Malraux, 1, Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE propose des ateliers multimédia sur le mois de mars :

Mercredi 9 de 10h à 12h : Internet, partie 1. Découverte d'Internet, moteurs de recherche : bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats.

Vendredi 11 de 10h à 12h : Internet, partie 2. Mettre ses sites préférés en favoris, simulation de réservation de billet de train ou d'avion, questions diverses

Mardi 15 de 10h à 12h : Messagerie, partie 1. Créer une adresse mail, lire, envoyer et répondre, créer des dossiers d'archives.

Mercredi 16 de 10h à 12h : Messagerie, partie 2. Envoyer des pièces jointes (fichier, image...). Enregistrer les pièces reçues.

Mercredi 23 de 10h à 11h et de 11h à 12h : Comprendre son matériel. Ensemble explorons l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser. (rdv individuel)

Vendredi 25 de 10h à 12h : Aide administrative. France Connect, impôts, CAF, caisse de retraite, Pôle Emploi en ligne : comment ça marche ?

Mercredi 30 de 10h à 12h : Initiation à la visioconférence . Les appels en vidéo, comment ça marche ? Découverte et pratique

Places limitées sur inscription au 04 68 43 40 40



INITIATIONS PERSONNALISEES A L'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 les vendredis après-midis, 2 Place de la Libération à SIGEAN, uniquement sur rendez-vous, 3 plages horaires sont proposées : 14h à 14h45, 15h à 15h45, 16h à 16h45.

Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais au 04 68 33 51 12 ou sigean@pimms.org



ET SI VOUS OPTIEZ POUR L'HABITAT INCLUSIF ?

Cette nouvelle façon d'envisager le logement bénéficie du soutien appuyé du **DÉPARTEMENT DE L'AUDE** qui vient de déployer un ambitieux programme de déploiement sur 7 ans de l'habitat inclusif sur notre territoire, en partenariat avec la Caisse Nationale De Solidarité Pour L'autonomie et l'État.

L'Habitat inclusif, c'est quoi ? Destiné aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap, l'habitat inclusif désigne la volonté de choisir pour résidence principale un mode d'habitation regroupé et assorti d'un projet de vie sociale et partagée. Son but est de favoriser le vivre ensemble et de lutter contre l'isolement. L'habitat inclusif est caractérisé par le libre choix : choix des personnes d'y vivre, choix des services d'accompagnement, sans critères requis pour y habiter. Les habitants peuvent être locataires, colataires, sous-locataires ou propriétaires.

Un habitat partagé : Les habitants disposent de leur espace individuel mais partagent des espaces de vie et des temps communs avec les autres habitants. Dans cet habitat, les habitants peuvent disposer d'une aide pour la vie partagée par l'intervention d'un professionnel chargé de l'animation, de la coordination ou de la régulation du vivre ensemble, à l'intérieur comme à l'extérieur du logement.

JEUDI 24 MARS à 9H30 : RENDEZ-VOUS AUX ASSISES DE L'HABITAT INCLUSIF VISUEL
Gratuites et ouvertes à tous, les assises de l'habitat inclusif organisées à l'**Hôtel du Département de l'Aude** seront l'occasion d'en savoir plus sur cette nouvelle façon d'habiter. Témoignages, temps d'échanges avec des professionnels, exemples d'habitats inclusifs seront ainsi présentés au public.

Plus de renseignements au 04 68 11 65 36 ou par mail sur habitatinclusif@aude.fr



PERMANENCES MAISON DE L'HABITAT

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne vient à la rencontre des habitants de l'agglomération afin de les renseigner et de les conseiller sur tous les sujets en lien avec l'habitat. Ils peuvent ainsi échanger en un seul et même lieu avec le service habitat du Grand Narbonne et ses partenaires. De nombreux sujets sont abordés comme l'aide à la rénovation de l'habitat, la maîtrise et les économies d'énergie, l'adaptation du logement à la perte d'autonomie... Des ateliers et des interventions à domicile sont également prévus pour une approche pédagogique et attractive.

Une permanence est prévue à FLEURY D'AUDE - Place Jean Moulin – Mercredi 16 mars de 10h à 14h

Retrouvez toutes les informations sur le site : <https://maisonhabitat.legrandnarbonne.com/>

Renseignements : Maison des services au public du Grand Narbonne 8 avenue Maréchal Foch à NARBONNE

tel: 04 68 65 41 68 - habitat@legrandnarbonne.com



MAISON DE LA PREVENTION SANTE : ATELIERS ET CONFERENCE

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 Prévention Santé propose sur le mois de mars :

Conférences dans le cadre de Mars Bleu le mois du dépistage du cancer colorectal

Expositions, documentation et tests auditifs gratuits dans le cadre de la **Journée Nationale de l'Audition du 10 mars**

Ateliers sur inscription : Nutri'santé, Sports et santé, Mémoire, Premiers secours

Permanences associatives : Ligue contre le cancer, France Parkinson, le Souffle Narbonnais; France Alzheimer Aude, Association des diabétiques Occitanie, Information et dépistage fragilité seniors, Club cœur santé

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



« SENIORS EN VACANCES »



La Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude propose un séjour tout compris du 03 au 10 septembre 2022 ouvert à tous les seniors au Domaine du Mas Blanc, Alenya (66), avec l'aide de l'ANCV

Renseignements auprès de la Fédération départementale Familles Rurales de l'Aude au 04 68 71 49 78

Spécial Aidants !

Actualité ! Vous êtes aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner.
 Pour y participer, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées, porter un masque et appliquer les gestes barrières.
 Pour le collectif, vous devez présenter un passe vaccinal.
 Vous trouverez ci-dessous les actions proposées au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L'agenda



ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL

Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors

Inscription : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors du Littoral 04 68 90 27 60 et par courriel eslittoral@aude.fr

L'Association Alzheimer Un Autre Regard continue ses actions et reste à votre écoute

Renseignements au 06 78 03 55 46 et par courriel alzheimerunautre REGARD@gmail.com

L'Association France Alzheimer Aude continue ses actions et reste à votre écoute

Renseignements au 04 68 65 35 80 et par courriel audealzheimer@sfr.fr



NARBONNE

Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

GRUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un lundi par mois / 14h30-17h

Lundis 14 mars et 11 avril

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

Renseignements et inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61



GRUISSAN

Après-midis détente

Animée par des bénévoles de l'Association Alzheimer Un Autre Regard en partenariat avec la MJC

Deux lundis par mois / 14h-17h

Lundis 7, 21 mars et 4 avril

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



ESPACE SENIORS : MODULE AIDES EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

Dans le cadre de ses missions, l'Espace seniors du Littoral à la demande de l'Association France Alzheimer Aude va animer un module d'aides en direction des proches aidants le **Mercredi 6 avril de 9h à 12h**

Places limitées sur inscription : Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80

Lieu : Salle de réunion – Espace seniors- 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE



COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Le Département de l'Aude a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

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

Retrouvez des informations sur le site moiaidant.aude.fr