

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 et utiliser le gel hydroalcoolique mis à votre disposition.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées 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



MONTREDON DES CORBIERES

Les douceurs littéraires

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



SALLELES D'AUDE

Les gestes qui sauvent

Du 4 au 25 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

Jedi 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



ARMISSAN

Ma santé au menu

Les 28 et 29 avril de 9h30 à 16h30

Atelier nutrition activité physique et alimentation 2 jours/ Mutualité Française Occitanie

Lieu : Salle de la Gaieté – Place Léon Blum

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



BAGES

Coup de pouce connexion

Du 26 avril au 14 juin de 9h à 12h

Atelier 8 séances initiation numérique/ MSA Services

Lieu : Espace Louis Daudé – Esplanade – Rue des Elysées

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 41 38 90



VINASSAN

Coup de pouce connexion

Du 2 mai au 27 juin de 9h à 12h

Atelier 8 séances initiation numérique/ MSA Services

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

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



NEVIAN

Les gestes qui sauvent

Du 3 au 24 mai de 9h à 12h

Atelier 4 séances/ MSA Services

Lieu : Foyer des campagnes – Route de Marcorignan

Places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33



MARCORIGNAN

Coup de pouce connexion

Du 5 mai au 30 juin de 9h à 12h

Atelier 8 séances perfectionnement numérique/ MSA Services

Lieu : Mairie – Salle des Mariages – 9 Avenue de Narbonne

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 93 60 09



PEYRIAC DE MER

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé

Du 9 mai au 4 juillet de 10h à 12h

Réunion d'information/ Mutualité Française Occitanie

Atelier 8 séances

Lieu : Salle du foyer de l'Étang – Rue de l'Étang

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



NARBONNE

Bulle d'évasion

Atelier 5 séances pour les seniors souffrant de solitude et en précarité/

Association Les Petits frères des pauvres

Mardi 17 mai de 13h30 à 17h – Balade Gourmande

Lieu : Rendez-vous devant la Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Lundi 23 mai de 14h à 16h30 – Bulle de bien-être

Mardi 31 mai de 14h à 16h30 – Evasion avec un masque virtuel

Lieu : Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Places limitées sur inscription : Séverine CALDERON au 07 85 09 31 24

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver en sur les actions de prévention.
Retrouvez toutes les informations sur le site moisenior.aude.fr



ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



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



VILLEDAIGNE

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



DIRECTION SANTE VILLE DE NARBONNE : ATELIERS LECTURE ET MEMOIRE

La Direction de la santé de la Ville de Narbonne propose un programme spécifique d'activation cérébrale et de stimulation de la mémoire en direction des Narbonnais de plus de 55 ans et un atelier lecture à tout public.

Contact et informations : Mireille CAVALIER au 06 38 32 44 83

Renseignements : Direction de la santé de la Ville de Narbonne au 04 68 90 26 34



PLATEFORME SPORT SANTE BIEN-ÊTRE : SPORT SUR ORDONNANCE

La plateforme « Sport, Santé, Bien-être » propose de l'activité physique pour lutter contre les maladies chroniques adaptée à votre pathologie sur prescription médicale,

Contact et informations : Direction de la santé de la Ville de Narbonne – Plateforme « Sport, Santé, Bien-être » - Parc des Sports et de l'Amitié – Avenue Pierre de Coubertin par téléphone au 04 68 90 30 18 ou par courriel sport-sante@mairie-narbonne.fr



MAISON DE LA PREVENTION SANTE

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 de la documentation, des expositions, des conférences, des ateliers et des 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

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, le Capitole - Maison de l'Habitat et du Développement durable 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.

La Maison de l'Habitat du Grand Narbonne sera présente le mardi 12 avril de 14h à 17h à NEVIAN

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

Renseignements : 8 avenue Maréchal Foch à NARBONNE - tél: 04 68 65 41 68 - habitat@legrandnarbonne.com



DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage

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

Vendredi 15 avril de 10h à 13h - « Les petites cueillettes sauvages : Salades de printemps » 2km/facile

ARMISSAN RDV Cave coopérative puis covoiturage

Sur inscription : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34/ beaufils.laurie@gmail.com

Mercredi 20 avril de 9h à 12h - « Découvrez autrement l'île des Coussoules » 4km/facile

LEUCATE RDV Parking plage des Coussoules

Sur inscription : Karine MARTORELL au 06 19 77 91 90/ lanaturedusud@gmail.com

Samedi 23 avril de 9h à 12h - « Riche biodiversité fleurissante des étangs Ferrand » 2km/facile

SIGEAN RDV Parking PNR de la Narbonnaise en Méditerranée – 1 Rue Jean Cocteau

Sur inscription : Stéphane AZEMA au 06 08 47 29 23/ dca11@fdca.asso.fr

Dimanche 24 avril de 8h30 à 11h30 – « Des oiseaux steppiques » 4km/facile

OUVEILLAN RDV Abbaye de Fontcalvy

Sur inscription : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90/ aude.nature@hotmail.com

Mardi 26 avril de 19h30 à minuit – « Découvrir, conter et compter... Grenouilles et étoiles ! » facile

SIGEAN RDV Parking salle de l'étang Boyé

Sur inscription : Jean MURATET au 06 87 52 16 54/ jean.muratet@orange.fr et Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15

Vendredi 29 avril de 19h30 à minuit – « Etoiles et chauves-souris, stars de la nuit ! » 1km/facile

GRUISSAN RDV Parking en bas de Notre Dame des Auzils puis prendre le sentier du cimetière marin pour rejoindre la chapelle

Sur inscription : Jean MURATET et Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15/ conatct@stimuliasastro.org

Samedi 30 avril de 9h30 à 17h30 – « Prêts pour un concentré de biodiversité ? » 10km/facile

SIGEAN RDV Devant l'église Saint-Félix

Sur inscription : David RICHIN au 06 18 75 43 19/ drichin@free.fr



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

C'est pratique !



« 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 : 7 et 21 avril, 5 et 19 mai**
- Ateliers individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin et l'après-midi**
- 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 d'avril :

Mercredi 6 avril de 10h à 12h : Applis pratiques – Découverte des applis sur téléphone et tablette qui facilitent le quotidien

Vendredi 8 avril de 10h à 12h : Initiation Photofiltre – Apprendre à retoucher facilement les photos avec le logiciel Photofiltre

Mercredi 13 avril 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 (Atelier individuel d'1 heure)

Vendredi 15 avril 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 (Atelier individuel d'1 heure)

Vendredi 22 avril de 10h à 12h : Aide administrative – France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite : Comment ça marche ?

Samedi 23 avril de 10h à 12h : Médiathèque en ligne – Découverte de nos ressources numériques : Vidéo, Cours de dessin....

Tout est accessible depuis la maison et c'est gratuit

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

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 et appliquer les gestes barrières. 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'ÉCHANGE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un lundi par mois / 14h30-17h

Lundis 11 avril et 9 mai

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 4 avril, 9 et 23 mai

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



FORMATION YOGA DU RIRE POUR LES PROCHES AIDANTS

L'Association Alzheimer Un Autre Regard propose une formation sur le Yoga du Rire, animée par Christian GEGOUT qui s'adresse aux professionnels, proches aidants et bénévoles.

Le jeudi 7 et le vendredi 8 avril de 9h à 17h

Lieu : Siège de l'Association – 14 Avenue de l'Abbaye – CAUNES MINERVOIS

Renseignements et inscription : Mariane TAILLANDIER au 06 78 03 55 46



ATELIER SANTE DES AIDANTS SEANCES EN DISTANCIEL

Cette action vous permettra de participer à un « atelier santé » au cours duquel vous pourrez être informé et échanger avec d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation que vous. Elle vous permettra de bénéficier d'une consultation médicale spécialisée avec le médecin de votre choix et de participer à un atelier d'échange.

Le jeudi 21 avril et le mardi 31 mai de 14h à 16h30

En distanciel : Le lien pour accéder à la visioconférence sera communiqué après l'inscription

Renseignements et inscription : Sylvia PEZAREIX au 04 68 82 65 90

Retrouvez des informations sur le site moiaidant.aude.fr