

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors 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 les sites moisenior.aude.fr / pourbienvieillir.fr



ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION



TREILLES/ Perfectionnement-@-11/ Fédération Familles Rurales de l'Aude

Atelier de perfectionnement numérique/ordinateurs de 5 séances en direction de séniors ayant des bases en informatique du 26 février au 26 mars de 10h à 12h

Lieu : Maison Villageoise – Salle 1^{er} étage – 6 Place de la Fontaine

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 71 81 ou technique@mairie-treilles.fr



CUXAC D'AUDE/ Mon voyage intérieur : Une expérience relaxante pour prendre soin de soi / Eté Indien

Conférence de présentation le 10 mars de 14h à 15h30 suivie de 19 séances d'1h/1h30 d'activités physiques adaptées autour du bien-être du 24 mars au 19 mai de 14h à 15h et du 26 mai au 28 juillet de 9h30 à 11h

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

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77 ou lors de la réunion d'information du 10 mars

NARBONNE/ Senior connecté : Oui mais @compagné / MSA Services

Rendez-vous individuels numériques d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés, les 19, 24 mars, 2 avril pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches

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

Places limitées sur inscription : Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



MIREPEISSET/ Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le 20 mars de 15h à 16h30 suivie de 3 séances autour de la nutrition alliant plaisir et santé les 27 mars, 3 avril de 15h à 16h30 puis une séance le 10 avril de 14h à 17h

Lieu : Salle multimédia Alice Guy – Rue du Somail

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 30

VINASSAN/ Bien-être avec les plantes/ Emmanuelle LEPAIX

Atelier de 5 séances pour prendre soin de soi grâce aux plantes du 31 mars au 19 mai de 15h à 16h30 avec la visite d'une distillerie le 5 mai de 14h à 18h

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

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

NARBONNE/ Loto Séniors : santé gagnante à vos cartons ! / Mutualité Française Occitanie

Le vieillissement n'est pas une fatalité ! Après 60 ans, il est possible de préserver sa santé, son autonomie et son bien-être en prenant soin de soi et en ayant des conseils adaptés. L'action « Loto Séniors : santé gagnante à vos cartons ! » est composée de 3 temps forts pour permettre aux séniors de bénéficier de tests simples afin d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, nutrition, mobilité, humeur. C'est l'occasion idéale pour jouer, apprendre et prendre soin de sa santé, dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Un loto santé le 3 avril de 14h30 à 16h30 suivi d'un atelier sur la vue et l'audition le 10 avril de 14h30 à 16h30 puis d'une journée de dépistages le 17 avril de 9h à 17h

Lieu Loto santé : Chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié – Entrée Avenue Jean Antagnac

Lieu Atelier sur la vue et l'audition : Palais des Sports, des Arts et du Travail - Boulevard Frédéric Mistral

Lieu Journée dépistages : Chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié – Entrée Avenue Jean Antagnac

Places limitées sur inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55 du lundi au vendredi de 9h à 19h

POUZOLS MINERVOIS/ Bien-être et vitalité pour préserver sa santé / Mutualité Française Occitanie

Atelier de 8 séances axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être du 2 avril au 11 juin de 14h à 16h

Lieu : Foyer municipal – 21 Rue de la République

Places limitées sur inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55 du lundi au vendredi de 9h à 19h ou sur place en Mairie



BIZE MINERVOIS/ Pilate Relaxation Nutrition/ Siel Bleu

Réunion d'information le 13 avril de 10h à 11h30 suivie de 14 séances d'activités physiques du 27 avril au 28 septembre de 10h à 11h30 et d'une séance d'hydratation d'1h30 programmée avec les participants

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

Places limitées sur inscription aux 15 séances : à l'issue de la réunion d'information du 13 avril

Renseignements : Gauthier CAZE au 06 69 75 44 92



PROGRAMME DEPARTEMENTAL PERSONNES AGEES ISOLEES ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION

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



NARBONNE/ Atelier Bien-Être Senior & Sophrologie/Alexandra CAUWET

Atelier pour prendre soin de soi au quotidien de 12 séances en direction des personnes en situation d'isolement social et des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie du 9 mars au 18 mai de 14h30 à 16h30 et du 1^{er} au 29 juin de 9h30 à 11h30

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

Places limitées sur inscription : Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

NARBONNE/ Solidarité Séniors : un lien intergénérationnel pour rompre l'isolement social des séniors par des activités ludiques collectives/ Unis-Cité

Atelier de 8 séances animées par des jeunes en service civique passionnés de jeux vidéo (Wii/Casque de réalité virtuelle) adaptés aux participants séniors en situation d'isolement social pour jouer, bouger et voyager, les 10, 24 mars, 14, 28 avril, 12, 26 mai, 9 et 23 juin de 14h30 à 16h30

Lieu : Locaux Unis-cité – Local associatif – 1 Rue Calas

Places limitées sur inscription : Unis-Cité – Lucie BARRAL au 06 62 77 72 91

NARBONNE/ Prenons soin de notre santé mentale/ Laetitia DADOLLE

Atelier de 5 séances en direction des personnes en situation d'isolement social favorisant l'estime de soi et la valorisation personnelle en stimulant les sens, la mémoire affective et la créativité les 1^{er}, 15 avril, 6, 20 mai et 3 juin de 14h à 16h30

Lieu : Locaux Association Petits Frères des Pauvres – Les Jardins d'Hestia – 72 Avenue Anatole France

Places limitées sur inscription : Association Petits Frères des Pauvres – Equipe Narbonne au 07 56 30 22 51

VINASSAN/ Un temps pour soi/ Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie de 8 séances en direction des personnes en situation d'isolement social et des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie les 7 avril, 12 mai, 16 juin (Narbonne La Nautique), 7 juillet, 25 août, 15 septembre (Musée Narbo Via), 13 octobre et 3 novembre (concert) de 14h30 à 16h30

Lieu : Complexe socioculturel – Hall d'accueil - Rue de la Font

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



Le **DÉPARTEMENT DE L'AUDE**, dans le cadre de sa compétence centrale en matière de solidarité humaine et plus spécifiquement en faveur des personnes âgées, souhaite soutenir le programme national, proposé par l'Etat **«SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS»**, qui lutte contre l'isolement des aînés en privilégiant la solidarité intergénérationnelle. Il a choisi de signer une convention avec **UNIS-CITÉ**, association pionnière du service civique en France.

Le programme **SOLIDARITÉ SÉNIORS** consiste à permettre aux seniors de recevoir des visites de convivialité d'un binôme de jeunes, à votre domicile ou dans le lieu de votre choix, mais également la mise en place d'animations collectives visant à favoriser les échanges entre générations et à créer des opportunités de rencontres entre les bénéficiaires.

Si vous souhaitez bénéficier des visites de convivialité par des jeunes en service civique, **contactez Lucie BARRAL, coordinatrice UNIS-CITÉ au 06 62 77 72 91.**

4 jeunes volontaires vous invitent à **un atelier esthétique (séances coiffure/brushing, manucure et soins des mains) le vendredi 3 avril de 14h à 16h** dans les locaux de l'Espace seniors – 1 rue du Pont de l'Avenir à **NARBONNE**

Places limitées sur inscription : Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION



PORT LEUCATE/ **Equilibrez Vous Evitons les chutes !/ Ma Vie**

Réunion d'information le 3 mars de 10h30 à 12h suivie d'un bilan équilibre/nutrition, de 16 séances de Gym Santé, d'ateliers Nutrition/Habitat et d'une séance ICOPE

Lieu : Leucate Seniors – Espace Henry de Monfreid – 165 Rue du Veyret

Renseignements et places limitées sur inscription : Ma Vie au 06 15 83 69 27 ou mavie.apa@gmail.com

NARBONNE PLAGES/ **Dispositif Percep'sens/ IREPS Sport**

Conférence Mémoire et Santé le 23 mars de 10h à 12h suivie de 10 séances du 30 mars au 15 juin de 10h à 12h

Lieu : Mairie annexe – Avenue du Théâtre – Salle Henry de Monfreid (Rez-de-Chaussée)

Places limitées sur inscription aux 10 séances: à l'issue de la Conférence du 23 mars

Renseignements : IREPS Sport au 07 88 59 43 12/ 06 13 19 25 33



NEVIAN/ **Séniors en harmonie : bien-être et mouvement/ SIEL Bleu**

Réunion d'information le 31 mars de 9h à 10h30 suivie de 14 séances d'activités physiques adaptées du 7 avril au 7 juillet de 9h à 10h30

Lieu : Foyer des Campagnes – Avenue de Marcorignan

Places limitées sur inscription aux 14 séances: préinscription en Mairie au 04 68 93 60 55 et inscription lors de la réunion d'information du 31 mars/ **Renseignements :** Gauthier CAZE au 06 69 75 44 92



NARBONNE/ **Digital Senior/ CIDFF de l'Aude**

Action favorisant l'autonomie numérique et ainsi prévenir la perte d'autonomie le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h de mars à septembre 2026

Lieu : Maison de la Famille – « Villa en équipe » - 3 Boulevard 1848

Sur inscription : Maison de la Famille au 04 68 33 17 38 ou Lieu Ressources Insertion au 04 68 42 51 33

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 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 sur rendez-vous**, au 04 68 33 51 12 ou sigean@pimmsmediation.fr



La Mutualité Française Occitane lance une nouvelle série de webinaires pour prendre soin de santé au quotidien en 2026, **les « Mut'Online »**, gratuits et ouverts à tous.

Mardi 17 mars de 18h à 19h/ Les allergies sous contrôle animé par Audrey DE TASSIGNY pharmacienne : découvrez des solutions naturelles pour retrouver confort et bien-être

Mardi 14 avril de 18h à 19h/ A vos tabliers : cuisinons ensemble ! animé par Mallorie FERREC diététicienne : recettes rapides, conseils nutrition et bonne humeur au menu !

Inscriptions sur : occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Contact : Justine MANDROU au 06 23 10 10 14 ou justine.mandrou@mutoccitanie.fr

Atelier individuel numérique en santé avec le PIMMS les 6 mars et 3 avril de 9h à 12h, sur rendez-vous
Atelier Pilates le 9 mars de 14h30 à 16h séance découverte avec Isabel Maurel de la MJC pour tout public, sur inscription
Dépistages auditifs le 11 mars de 9h à 12h, le 16 mars de 14h à 17h, le 17 mars de 14h à 17h, sur rendez-vous
Dépistage des maladies rénales le 12 mars de 9h à 16h30 avec l'Association France Rein et le service de néphrologie de l'Hôpital Privé du Grand Narbonne, sans rendez-vous
Atelier initiation au massage cardiaque et défibrillateur les 19 mars et 9 avril de 14h30 à 15h30 par le Club Cœur et santé, sur inscription
Dépistage fragilité les 24 mars et 21 avril de 14h à 17h avec Mélanie SELINGUINO du Centre Hospitalier de Narbonne, sur inscription
Atelier mémoire les 25 mars et 22 avril de 10h à 12h pour tout public avec France Alzheimer, sur inscription

Renseignements et inscriptions : 04 68 49 70 55 ou maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

Lieu : Maison de la Prévention Santé à **NARBONNE** - 41 Boulevard Ferroul

Ouverture au public du mardi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h

Facebook www.facebook.com/maisonpreventionsante

Instagram www.instagram.com/mdpsnarbonne

Youtube www.youtube.com/maisonpreventionsante



Gratuit et ouvert à tous, **le Bus Parlons Santé** est un lieu d'échanges et d'informations en prévention santé qui vient à votre rencontre dans les communes du Grand Narbonne.

Des ateliers de sensibilisation, des événements, des dépistages, de l'écoute et de la documentation vous sont proposés sur le thème de l'alimentation, de l'activité physique, de la santé environnement, des addictions et des maladies chroniques.

Retrouvez la programmation et les lieux de passage sur Internet :

www.legrandnarbonne.com/parlons-sante

ou QR Code ci-joint :



Devenir particulier employeur, l'essentiel à savoir !

Vous vous posez des questions sur l'emploi d'un salarié à domicile en CESU, cette réunion d'information est faite pour vous !
 « Quels sont les avantages de ce secteur ? Quelles activités peuvent être déclarées ? Le contrat de travail est-il obligatoire ? Puis-je employer une personne que je connais déjà ? »

Une présentation du dispositif APA du Conseil Départemental vous sera proposée : « Comment ça marche ? Comment rémunérer mon salarié ? Quelles sont les démarches à savoir ? »
 On vous explique tout !

Vendredi 20 mars à Narbonne de 10h30 à 12h

à L'Espace Séniors Littoral

1 Rue du Pont de l'Avenir, 11100 Narbonne

Inscrivez-vous (nombre de places limité)

04 68 90 27 60 ou bien

aslittoral@audefr

En partenariat avec :

NARBONNE/ Devenir particulier employeur, l'essentiel à savoir !

Vous vous posez des questions sur l'emploi d'un salarié à domicile en CESU, cette réunion d'information est faite pour vous !

Quels sont les avantages de ce secteur ? Quelles activités peuvent être déclarées ? Le contrat de travail est-il obligatoire ? Puis-je employer une personne que je connais déjà ?

Une présentation du dispositif APA du Conseil Départemental vous sera proposée : Comment ça marche ? Comment rémunérer mon salarié ? Quelles sont les démarches à savoir ? On vous explique tout !

Vendredi 20 mars de 10h30 à 12h

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

Places limitées sur inscription : Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



NARBONNE/ RAVIES : RELAIS ASSITANTS DE VIE



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 IPERIA sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau. Un cycle RAVIE est prévu les **7, 14, 21, 28 avril et 5 mai de 9h à 12h** - Domaine de Montplaisir – Salle modulable – Route de Perpignan

Renseignements et inscriptions auprès de l'organisme de formation : Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08

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 moiaidant.aude.fr/moisenior.aude.fr/pourbienvieillir.fr



PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX ATELIER COLLECTIF DE PREVENTION PROCHES AIDANTS

ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL/ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Gratuit et assuré par une psychologue, Cécile FURET, à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Littoral

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou eslittoral@audefr

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

Gratuit et assuré par une psychologue, Cécile FURET

Lundis 9 mars et 13 avril de 14h30 à 17h

Inscriptions : Cécile FURET psychologue au 06 37 97 65 61

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



NARBONNE/ Atelier Bien-Être Senior & Sophrologie/Alexandra CAUWET

Atelier pour prendre soin de soi au quotidien de 12 séances à destination des personnes en situation d'isolement social et des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie du 9 mars au 18 mai de 14h30 à 16h30 et du 1^{er} au 29 juin de 9h30 à 11h30

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

Places limitées sur inscription : Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

VINASSAN/ Un temps pour soi/ Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie de 8 séances en direction des personnes en situation d'isolement social et des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie les 7 avril, 12 mai, 16 juin (Narbonne La Nautique), 7 juillet, 25 août, 15 septembre (Musée Narbo Via), 13 octobre et 3 novembre (concert) de 14h30 à 16h30

Lieu : Complexe socioculturel – Hall d'accueil - Rue de la Font

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



ATELIER COLLECTIF DE PREVENTION PROCHES AIDANTS

NARBONNE/ Un temps pour soi/ Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction de proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie en lien avec les services du Centre Hospitalier de Narbonne les 10 mars (sortie à Peyriac de Mer), 14 avril, 19 mai (Narbonne la Nautique) et 9 juin de 14h30 à 16h30

Lieu : Centre de Gérontologie Pech Dalcy – 15 Rue Marcelin Boule - Salle réunion rez-de-chaussée

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



COMITE AUDIOIS FRANCE PARKINSON

A2Pa - Entretien téléphonique personnalisé/

Tout proche-aidant peut bénéficier gratuitement d'un entretien téléphonique personnalisé avec un aidant ressource formé à cette mission d'entretien, que nous appelons "parcours aidants". Pour en bénéficier, il suffit d'envoyer un mail à : aidants@franceparkinson.fr en mentionnant NOM-Prénom + adresse mail + téléphone + Département + lien avec la personne malade.

NARBONNE/

Groupe de parole aidants/ Lundi 23 mars à 14h30

Lieu : Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Groupe de parole malades/ Mercredis 4 mars et 1^{er} avril à 14h30

Lieu : Quartier Malard – Salle privée

Renseignements et inscriptions obligatoires :

Comité Audiois France Parkinson au 06 58 30 15 30 ou comite11@franceparkinson.fr



GRUISSAN

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées

Lundis 2, 16, 30 mars, 13 et 27 avril de 14h à 17h

Groupes de paroles aidants

Lundis 16 mars et 13 avril de 9h à 11h30

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

Renseignements et inscriptions obligatoires : Ode MULLER au 06 18 43 89 41

CAUNES MINERVOIS

Formation SNOEZELLEN de 3 jours encadrée par Line BERBIGIER ESCHAUZIER, formatrice France répondant aux standards de l'ISNA MSE :

- Apporter des connaissances aux participants concernant le concept et les fondamentaux Snoezelen,
- Accompagner la personne dépendante en respectant son rythme, ses choix,
- Identifier les modalités de stimulation des 5 sens et de médiation par les sens,
- Travailler sur les modalités pratiques et organisationnelles de la médiation sensorielle,
- Améliorer et renforcer les liens famille-patient et professionnels-patient.

2 journées de formation initiale de 9h à 17h les 30 et 31 mars et 1 journée d'approfondissement de 9h à 17h quelques mois plus tard (dates à préciser)

Modalités de participation :

Formations ouvertes aux adhérents et aux salariés des institutions partenaires (Convention signée)

Les aidants et bénévoles adhérents à l'Association ont un accès gratuit aux formations.

Lieu : Siègne social de l'Association – 14 Avenue de l'Abbaye

Informations complémentaires et inscriptions obligatoires :

Elisabeth BRAUER au 06 84 19 10 76/ elisabeth.brauer3439@gmail.com

NARBONNE

Halte Relais/ Mardis 10, 17, 24, 31 mars, 7 et 14 avril de 14h à 16h30

Lieu : EHPAD les Mimosas – 4 Rue des Arts

Groupe de parole/ Animé par Nicolas CHAPLAIN psychologue/ Mercredis 11 mars et 1^{er} avril de 14h à 16h

Lieu : Siègne Association France Alzheimer Aude – 3^{ème} étage -21 Bis Cours Mirabeau

Atelier mémoire/Animé par Nicolas CHAPLAIN psychologue

Vendredis 13, 27 mars et 10 avril/ Groupe 1 de 14h à 15h45 et Groupe 2 de 16h à 17h30

Lieu : Maison du Combattant – 1^{er} étage – Rue Jean Deschamps (derrière le Club la Romaine)

Atelier mémoire/Animé par Perrine SAUMITOU psychologue/

Mercredis 25 mars et 22 avril de 10h à 12h/ Jeudis 12 mars et 9 avril de 14h15 à 16h15

Lieu : Maison de la Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Atelier Art thérapie/Animé par Perrine SAUMITOU psychologue/ Mercredis 25 mars et 22 avril de 14h à 16h

Lieu : Siègne Association France Alzheimer Aude – 3^{ème} étage -21 Bis Cours Mirabeau

Renseignements et inscriptions :

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

**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. 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@auode.fr.