

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.**

Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux.

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

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

## L'agenda !

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

### JOURNEE BLEUE JEUDI 28 SEPTEMBRE NARBONNE

Le Département de l'Aude et ses partenaires vous proposent de participer à la **Journée Bleue « Pour bien vieillir ensemble, cultivons notre capital autonomie »** organisée **le jeudi 28 septembre à partir de 9h à NARBONNE - Mairie (Place de l'hôtel de ville) – Cour d'honneur - Salle des Consuls** avec le programme suivant :

☐ **9h00: Accueil du public**

☐ **9h30 : Ouverture** par Mme Hélène SANDRAGNE, Présidente du Conseil départemental, Mme Séverine MATEILLE, Vice Présidente du Conseil Départemental, Présidente Commission Autonomie, M. Richard BARTHES, Directeur du Centre Hospitalier de Narbonne, Mme Dominique MARTIN-LAVAL, conseillère municipale déléguée aux seniors et administratrice du CCAS et M. Olivier ALBERT, Vice président de la CPTS du Grand Narbonne, Pilote parcours dépistage prévention et éducation thérapeutique

☐ **10h à 11h : Conférences et témoignages** sur :

➤ *Les déterminants du vieillissement, la présentation de l'application ICOPE et des items de la fragilité : Pourquoi et comment bien se nourrir ou faire attention à son alimentation ? Présentation du dispositif « Sport sur ordonnance » ; Le vieillissement du sommeil et les plaintes associés, approche non médicamenteuse ; Stimuler sa Mémoire ; Améliorer sa Vision ; Entretien son Audition*

➤ *La présentation de l'atelier Bien vieillir Cap prévention seniors /CFPPA*

☐ **14h à 15h : Conférences et témoignages** sur :

➤ *Les troubles du comportement, la présentation de la plateforme et des solutions de répit*

➤ *La présentation du programme départemental en direction des personnes âgées isolées*

➤ *La présentation de l'Association Les petits frères des pauvres*

➤ *La présentation de l'Association France Bénévolat*

☐ **11h à 14h et de 15h à 17h : Découverte des stands et des animations proposées :**

➤ *Stands : CPTS du Grand Narbonne, E-santé Occitanie, Maison de l'Habitat du Grand Narbonne, CARSAT, MSA, AGIRC-ARRCO, Centre Hospitalier de Narbonne, Département de l'Aude, CCAS et Ville de Narbonne, Mutualité Française Occitanie, Association France Bénévolat, Association Les Petits frères des pauvres, Lycée Beauséjour*

➤ *Animations/ Démonstrations : Test ICOPE, Atelier d'animation numérique, Atelier nutrition, Prévention hygiène bucco-dentaire, Atelier d'activité physique adaptée, Quizz audition/vision, Dépistage visuel, Simulateur de vieillesse, Masques virtuels, Exposition sur les politiques sociales....*

**Cette journée est gratuite avec une entrée libre**

**Accès Hôtel de ville/ Centre ville de NARBONNE :**

- Les parkings gratuits à proximité (Parking du Théâtre, Parking Maraussan)
- Les 2 Citadines toutes les 10 minutes sur la ville de Narbonne sont gratuites (Citadine 1 Parking Théâtre – Arrêt mairie et Citadine 2 Parking Maraussan - Arrêt aux Halles)
- Le mini bus Domiville/CCAS sera mobilisé pour véhiculer les seniors des foyers et pour les personnes habitant les quartiers Ouest (de Saint-Jean Saint-Pierre jusqu'à Réveillon) et de Narbonne plage uniquement sur réservation, au moins 48h à l'avance, par téléphone au 06 85 44 28 65 et a minima pour 3 personnes du même secteur

**Renseignements :** Espace séniors du Littoral par téléphone au 04 68 90 27 60 ou par courriel [eslittoral@audefr](mailto:eslittoral@audefr)





## REUNION INFORMATION ET SENSIBILISATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

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 et la commune de Portel des Corbières 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.

**Lundi 2 octobre de 15h à 17h (entrée libre et gratuite)**

**Lieu :** Espace Tamaroque – 2A Avenue du Stade – PORTEL DES CORBIERES

**Renseignements :** Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



### LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

#### Réunion d'information & de sensibilisation

par la **GENDARMERIE NATIONALE**

Dans le cadre de la convention « **tranquillité seniors** » liant la **Gendarmerie de l'Aude, 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 et la commune de Portel des Corbières 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.



**DATE**

**LUNDI  
2  
OCTOBRE 2023**

**15h à 17h**

**LIEU**

**PORTEL DES  
CORBIERES**

Espace Tamaroque  
2A Avenue du Stade

**INFOS**

Entrée libre & gratuite

En partenariat avec la commune de Portel des Corbières

Gendarmerie



Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude  
Renseignements à l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



## ENSEMBLE DECOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

❖ **Vendredi 8 septembre de 18h30 à 23h30 – « A la découverte des chauves-souris et des étoiles de Ste-Lucie » 1km/facile**  
**PORT LA NOUVELLE RDV** maison éclusière, 10 minutes à pied du parking obligatoire (matériel d'observation fourni, prévoir pique-nique, lampe de poche, vêtements chauds, couvertures, fauteuils...)  
Réservation obligatoire : **Jamy DELRIEU – Stimuli – [contact@stimuliasastro.org](mailto:contact@stimuliasastro.org)**

❖ **Samedi 9 septembre de 20h à 23h – « Les sens en éveil » 4km/facile**  
**PEYRIAC DE MER RDV** parking obligatoire route de Bages (prévoir lampe de poche)  
Réservation obligatoire : **Mickaël FALGUERA – Je vous emmène au 06 84 43 82 30**

❖ **Mercredi 13 septembre de 14h à 17h – « Les globes trotteurs du bord de mer » 3km/facile**  
**FLEURY D'AUDE RDV** devant le poste de secours n°1 de la plage de Sain-Pierre-la-Mer (matériel d'observation fourni, prévoir chaussures d'eau)  
Réservation obligatoire : **Rémi CATALA – LPO Occitanie Aude – [remi.catala@lpo.fr](mailto:remi.catala@lpo.fr)**

❖ **Samedi 23 septembre de 15h à 17h – « Découvrez un métier de passion et de traditions : manadier » 3km/facile**  
**NARBONNE RDV** domaine du Grand Tournebelle, se garer sur le parking visiteur, continuer à longer le canal à pied sur quelques mètres et tourner à droite (prévoir vêtements pratiques et confortables)  
Réservation obligatoire : **Simone RIBES – Manade Tournebelle – [contact@tournebelle.com](mailto:contact@tournebelle.com)**

❖ **Dimanche 1<sup>er</sup> octobre de 10h à 13h – « Au sommet de la falaise » 5km/facile**  
**LEUCATE RDV** parking du phare du cap Leucate  
Réservation obligatoire : **Delphine BRUYERE – C'est ma nature au 06 49 56 33 64**  
et **Inga ERTEL – Nataph au 06 27 92 21 17 – [inga.nataph@gmail.com](mailto:inga.nataph@gmail.com)**

❖ **Dimanche 8 octobre de 9h30 à 15h30 – « Insula Lecci » 9km/moyen**  
**ARMISSAN RDV** parking de la cave coopérative (prévoir pique-nique)  
Réservation obligatoire : **Valérie LE FAILLER – Lutins des mers au 06 22 58 13 87**

❖ **Samedi 14 octobre de 14h à 17h - « Là-haut la colline » 4km/facile**  
**MOUSSAN RDV** parking avenue de la Promenade, en face du chemin des Pâquerettes  
Réservation obligatoire : **Delphine BRUYERE – C'est ma nature au 06 49 56 33 64**

❖ **Samedi 14 octobre de 18h à 20h – « Des moulins au clair de lune » 3km/moyen**  
**ROQUEFORT DES CORBIERES RDV** parking en face du stade (prévoir lampe de poche)  
Réservation obligatoire : **Mireille OLIVER – Gratte Galine au 06 85 45 09 00**



**Samedi 14 octobre de 19h à 23h – « Fêter les étoiles le jour de la nuit » facile**  
ARMISSAN RDV bergerie de Camplazens sur le D68 (matériel d'observation fourni, prévoir lampe de poche, vêtements chauds, couvertures, fauteuils...)

Réservation obligatoire : Jamy DELRIEU – Stimuli – [contact@stimuliasastro.org](mailto:contact@stimuliasastro.org)

**Dimanche 15 octobre de 14h à 17h – « Jeux de sel sur bois flotté 4km/facile**  
PORT LA NOUVELLE RDV maison éclusière, 10 minutes à pied du parking obligatoire  
Réservation obligatoire : Mireille OLIVER – Gratte Galine au 06 85 45 09 00



**Mercredi 18 octobre de 14h à 17h – « Les globes trotteurs du bord de mer » 3km/facile**  
LEUCATE RDV devant la maison de l'Étang (matériel d'observation fourni, prévoir chaussures d'eau)  
Réservation obligatoire : Rémi CATALA – LPO Occitanie Aude – [remi.catala@lpo.fr](mailto:remi.catala@lpo.fr)

**Samedi 21 octobre de 10h30 à 13h – « Entre terre et mer » 4km/facile**  
NARBONNE RDV parking d'Aquajet  
Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature au 06 49 56 33 64



## Le Capitole – Maison de l'Habitat et du Développement durable



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.

**☐ Samedi 16 septembre de 10h à 17h à GRUISSAN – Place Général Gibert (parvis de l'école, derrière la Mairie) :**

Dans le cadre des journées européennes du patrimoine, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne participe à l'évènement « Chaux Devant ! » qui sensibilise le Grand Public aux techniques de restauration du bâti ancien des cœurs de villages. Des animations didactiques seront proposées pour mieux comprendre le fonctionnement du bâti ancien, des techniques d'intervention et des matériaux compatibles avec le bâti ancien. Plusieurs ateliers (pour « faire-soi-même ») seront également proposés gratuitement.

**☐ Jeudi 28 septembre de 9h à 17h à NARBONNE – Mairie – Cour d'honneur - Salle des Consuls :**

Dans le cadre de la semaine bleue, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne vous informe des accompagnements techniques et financiers pour réaliser des travaux de maintien à domicile.

Retrouvez tous les autres évènements sur la page « évènement » du site internet de la Maison de l'Habitat : <https://www.legrandnarbonne.com/maison-habitat/animations-rencontres>

**Renseignements : 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)**



## MAISON DE LA PREVENTION SANTE VILLE DE NARBONNE

Ouverte au public 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 :

**☐ Mardis 12 septembre et 10 octobre de 14h à 17h – Maison prévention santé - Consultations dépistage fragilité, dès 55 ans, sur rendez-vous :** Avec une infirmière du Centre de gérontologie de Pech d'Alcy pour un bilan complet du niveau d'autonomie, pour rechercher les causes de fragilité : capacités physiques, mémoire, vision, alimentation, autonomie au quotidien, bilan médicamenteux...

**☐ Jeudis 14 septembre et 12 octobre de 14h30 à 15h30 – Maison prévention santé - Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur, avec ou sans inscription**

**☐ Jeudi 28 septembre et mardi 17 octobre de 14h à 17h – Maison prévention santé – Atelier « Et si on faisait le point sur ma santé ? », sur rendez-vous :** Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'Examens de santé de la CPAM 11/66 (prise de tension, glycémie...)

**☐ Mardi 26 septembre de 9h30 à 11h30 – Maison prévention santé et Mercredi 4 octobre de 9h30 à 11h30 – Animation se déroulant dans les accueils Santé Séniors de Narbonne (Récantou 4 Bis rue Turgot – Saint-Sébastien 19 rue Cuvier – Moulin du Gua 4 quai de Lorraine) et Narbonne-Plage (rue de la Fontaine de verre) – Confection de coussins cœur et sac à redon dans le cadre d'octobre rose, sur inscription :** Penser à apporter du tissu en coton pour participer aux ateliers, les coussins et les sacs seront offerts lors du défilé d'Octobre Rose

**☐ Mercredi 11 octobre de 14h30 à 17h – Maison prévention santé – Echanges et prévention sur le cancer du sein suivi d'un atelier individuel de 10 minutes autopalpation du sein, dépistage des lésions du sein, sur inscription :** Animé par le Dr Mireille COURREGES médecin spécialiste-gynécologue

**☐ Mercredi 18 octobre à 18h - Théâtre + Cinéma Scène nationale Grand Narbonne 2 avenue Maître Hubert Mouly - Ciné santé/ Diffusion du film « Haut les cœurs ! » :** Action portée par la Mutualité Française Occitanie

**Renseignements et places limitées sur inscription par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : [maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr](mailto:maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr)**

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude finance en partenariat avec MSA Services Grand Sud, la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les Espaces seniors de l'Aude dans le cadre du programme « SENIOR Connecté : OUI mais accompagné ».

☐ DES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés pour être accompagné et être sécurisé dans ses démarches les **Jeudis 7 septembre, 5 et 19 octobre** :

- ✓ 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
- ✓ 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 ATELIER COLLECTIF à destination de déficients visuels est proposé avec la présence d'un membre de l'Association des Déficients Visuels de l'Aude (A.D.V.A.), formateur en informatique adaptée, le **Jeudi 5 octobre de 9h30 à 12h** :

- ✓ Touche de fonction de la loupe, réglage de la loupe, lecture de texte avec la synthèse vocale, amélioration du repérage de la souris et du curseur texte, masquage de l'icône loupe, zoom des applications, raccourcis clavier de la loupe
- ✓ Analyse des pages chargées par le navigateur, réglages sur le débit et le type de voix, comparaison avec la synthèse vocale de la Loupe Windows
- ✓ Les raccourcis clavier



Dans les locaux de l'Espace Séniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – NARBONNE

Places limitées sur inscription auprès de l'Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

## ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers multimédia dans les locaux d'IN'ESS- 30 Avenue Pompidor à NARBONNE, pour les mois de septembre et d'octobre :

- ☐ **Vendredi 22 septembre de 10h à 12h – Premiers clics** : Pour les débutants, apprendre pas à pas, à utiliser les fonctions de base d'une souris et d'un clavier
- ☐ **Mercredi 27 septembre de 10h à 12h – Découvrir internet** : Savoir naviguer sur internet pour trouver des informations utiles et diverses
- ☐ **Vendredi 29 septembre de 10h à 12h – Aller plus loin sur internet** : Mettre des pages en favoris, réserver un billet de train, optimiser ses recherches
- ☐ **Mercredi 4 octobre de 10h à 12h – Optimiser l'utilisation d'une boîte mail** : Envoyer des mails et gérer des pièces jointes
- ☐ **Vendredi 6 octobre de 10h à 12h – Découvrir les fonctions avancées de votre boîte mail** : Organiser la boîte mail, créer des dossiers d'archives des groupes de diffusion...
- ☐ **Mercredi 11 octobre de 10h à 12h – Mettre en forme un texte** : Utiliser des traitements de texte Word, Writer (Open Office) et autres
- ☐ **Vendredi 13 octobre de 10h à 12h – Réaliser des feuilles de calcul** : Utiliser des tableurs Excel, Calc (Open Office) et autres
- ☐ **Mercredi 18 octobre de 10h à 12h – Simplifier vos démarches en ligne** : France Connect, Impôts, Caf, Caisse de retraite comment ça marche ?

Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40

## INITIATIONS INFORMATIQUE ET ACTION BIEN VIEILLIR

- ☐ 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 leurs locaux à SIGEAN – 2 Place de la Libération, les vendredis après-midis sur rendez-vous, 3 plages horaires sont proposées : 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.  
Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel [sigean@pimmsmediation.fr](mailto:sigean@pimmsmediation.fr)

☐ Soucieux de répondre aux problématiques des usagers du territoire, le Pimms Médiation du Narbonnais met en place une **action « Bien vieillir en 2023 »** soutenu par Malakoff Humanis et en partenariat avec le CCAS de la ville de Narbonne. Ce nouveau dispositif vise à mieux accompagner les aînés à travers un accompagnement sur la durée, réalisé par des médiateurs professionnels et expérimentés, pouvant aller jusqu'à 10 heures sur la base du volontariat et cela **gratuitement** peut revêtir plusieurs formes : Accompagner dans les démarches administratives, participer à des cours d'initiation informatiques ou à des activités socio-culturelles.

Pour plus d'informations, et si cette action vous intéresse, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 43 68 93 ou directement dans leurs locaux sur NARBONNE au 2 Rue Mosaique

# Spécial Aidants !

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, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

## L'agenda aidant



### PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

#### 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 par courriel [eslittoral@audefr](mailto:eslittoral@audefr)

#### NARBONNE

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Une après-midi par mois / 14h30-17h

Lundi 9 octobre

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

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



### BALADE GUIDEE AIDANTS/AIDES LUNDI 11 SEPTEMBRE UNE SORTIE POUR UN PEU DE REPIT GRUISSAN



Les services Environnement & Prévention/ Espaces Seniors du Département de l'Aude proposent aux proches aidants et aux seniors aidés de se retrouver pour un moment de détente à travers la découverte d'un **ESPACE NATUREL à GRUISSAN**.

Mme Delphine HEINRICH-BRUYERE de l'Association « C'est ma nature » guidera cette sortie autour de l'étang sur terrain stable et propose une « Balade des anguilles » : « Débutons par un 1<sup>er</sup> arrêt avec une lecture de paysage, les plantes des prés salés et endémiques. Poursuivons par un 2<sup>ème</sup> arrêt avec l'observation des oiseaux, la détermination des espèces, les activités humaines (pêche) et la vie dans l'étang : les anguilles. Concluons par l'activité autour d'un goûter buissonnier et un temps d'échanges ! »

Rendez-vous pour cette sortie au parking du Port Barberousse à GRUISSAN le lundi 11 septembre à 14h

Des sièges pliants seront fournis en cas de besoin sur le parcours.

Renseignements et places limitées sur inscription :

Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

#### BALADE GUIDÉE

AIDANTS / AIDÉS  
UNE SORTIE POUR UN PEU DE REPIT !  
GRUISSAN



INSCRIPTION OBLIGATOIRE :  
04.68.90.27.60

Rendez-vous pour la sortie au parking du port Barberousse

ESPACE SENIORS du Littoral  
eslittoral@audefr



Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention.

Retrouvez toutes les informations sur le site [moiaidant.audefr](http://moiaidant.audefr)

