

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 et décliner votre identité.

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, et dans l'attente de vous retrouver, nous vous adressons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

L'agenda



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs
Aude

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné » moisenior bien vieillir dans l'Aude

La **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude** finance en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, la mise à disposition d'un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces Seniors de l'Aude.

Ces ateliers numériques gratuits 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 tactiles et des ordinateurs portables seront mises à disposition, vous pouvez apporter votre propre matériel :

- 2 JEUDIS PAR MOIS : 5 et 19 janvier**
- Ateliers individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h**
- Dans les locaux de l'Espace seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE**
- Places limitées sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60**



Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver sur les actions de prévention et vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Retrouvez toutes les informations sur le site moisenior.aude.fr

NARBONNE

Ateliers numériques/ CCAS Ville de Narbonne

Le lundi du 2 janvier au 13 février 2023
de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30

Le vendredi du 6 janvier au 17 février 2023
de 10h à 11h30

Lieu : CCAS – 29 Rue Mazzini

Places limitées (6 participants) sur inscription :
CCAS de Narbonne au 04 68 90 30 70

CUXAC D'AUDE

Atelier informatique Coup de pouce connexion 8 séances / MSA Services

Le lundi du 2 janvier au 20 février 2023
de 14h à 17h

Lieu : Médiathèque Louis MOLVEAU – 12 Boulevard
Jean Jaurès

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

BAGES

Atelier informatique Coup de pouce connexion 8 séances/ MSA Services

Le mardi du 3 janvier au 21 février 2023
de 9h à 12h

Lieu : Salle Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

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

PORT LA NOUVELLE

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le lundi 9 janvier 2023 à 10h suivie
de 12 ateliers mémoire

Lieu : Association Rivage d'or – Salle Elie Ferval
- 81 Rue Roger Rapin

Places limitées aux ateliers sur inscription :
à l'issue de la Conférence

CAVES

Atelier numérique 10 séances/ Association La douce heure

Le mardi du 10 janvier au 28 mars
de 14h à 15h30

Lieu : Proxi'Bus – Parking du foyer

Places limitées sur inscription : Stéphane
ASTRUC de l'Association au 06 81 61 17 06

PEYRIAC DE MER

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le vendredi 13 janvier 2023 à 10h
suivie de 12 ateliers mémoire

Lieu : Foyer de l'étang – 13 Rue de l'étang

Places limitées aux ateliers sur inscription :
à l'issue de la Conférence

NARBONNE

Digital senior/ CIDFF de l'Aude

Atelier hebdomadaire le mardi
de 9h à 12h ou de 14h à 17h

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

Places limitées (6 participants) sur inscription :
Lieu Ressources insertion au 04 68 42 51 33 ou
Accueil Maison de la Famille au 04 68 33 17 38

SIGEAN

Atelier informatique Coup de pouce connexion 8 séances/ MSA Services

Le mardi du 3 janvier au 21 février 2023
de 14h à 17h

Lieu : Mairie Annexe – 10 Place de la Libération

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

BIZANET

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le mardi 10 janvier 2023 à 10h suivie
de 12 ateliers mémoire

Lieu : Salle de la Distillerie – Rue de la Distillerie

Places limitées aux ateliers sur inscription :
à l'issue de la Conférence

SIGEAN

Multi-Atelier Bien Vieillir tout un programme 12 séances/ ARCOPRED

Le jeudi du 12 janvier au 30 mars 2023
de 10h à 12h

Lieu : Salle Résidence Saiganthe – 47 Avenue
de Port la Nouvelle

Places limitées sur inscription :
ARCOPRED au 06 33 71 12 62

PORTEL DES CORBIERES

Dispositif Percep'sens/ IREPS

Conférence le vendredi 13 janvier 2023 à 14h
suivie de 12 ateliers mémoire

Lieu : Mairie – Salle du Conseil Municipal –
10 Avenue des Corbières

Places limitées aux ateliers sur inscription :
à l'issue de la Conférence

MONTREDON DES CORBIERES

Dispositif MOOV'UP/ Association Ma Vie

Rendez-vous individuel (1 heure) santé le mercredi
18 janvier Bilan activité physique et Alimentation
suivi d'ateliers collectifs et en complément des
entraînements individuels

Lieu : Mairie – Salle du Conseil Municipal

Places limitées sur inscription : Marion Lauze de
l'Association Ma Vie au 06 15 83 69 27

PORTEL DES CORBIERES

Multi-Atelier Bien Vieillir tout un programme 12 séances/ ARCOPRED

Le jeudi du 19 janvier au 6 avril 2023 de 10h à 12h

Lieu : Salle Chantefutur – 28 Grand Rue

Places limitées sur inscription :

ARCOPRED au 06 33 71 12 62

MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque du Grand Narbonne située Esplanade André Malraux, 1 Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE propose des ateliers multimédia pour le mois de janvier :

Mercredi 4 janvier de 10h à 12h – Canva : Créer des visuels et bien plus ! Canva, un outil de design graphique en ligne gratuit

Vendredi 6 janvier de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser

Mercredi 11 janvier de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser

Vendredi 13 janvier de 10h à 12h – Aide administrative – France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite : comment ça marche ?

Mercredi 18 janvier de 10h à 12h – Souris clavier : Pour les débutants, apprendre pas à pas, à utiliser les fonctions de base de l'outil informatique

Vendredi 20 janvier de 10h à 12h – Internet 1 - Découverte d'Internet, moteurs de recherche : bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats

Mercredi 25 janvier de 10h à 12h – Internet 2 : Les sites préférés en favoris, Simulation réservation train, avion, Questions diverses

Vendredi 27 janvier de 10h à 12h – Découvrir les réseaux filaires et non-filaires (Wifi, fibre...) : Comprendre la transmission des données à travers les périphériques et les moyens de connexion internet ainsi que des objets connectés

Renseignements et inscriptions (places limitées) au 04 68 43 40 40

INITIATIONS PERSONNALISEES À 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-14h45, 15h-15h45, 16h-16h45.

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

Le Département a organisé le lundi 5 décembre un forum du Bénévolat solidaire afin de :

- Célébrer l'engagement des bénévoles,
- Mettre en lumière les réalisations des associations,
- Encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolats notamment auprès des personnes âgées/ personnes handicapées.

A l'occasion de cette journée, a été créé par **le Département** un Annuaire digital des association PA/PH :

- Vous souhaitez devenir bénévoles dans une association œuvrant auprès des personnes âgées ou personnes en situation de handicap,
- Vous recherchez des bénévoles pour votre association

Retrouvez l'**ANNUAIRE DIGITAL** des Associations PA/PH :

<https://www.aude.fr/annuaire-associations-pa-ph> OU



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Le DEPARTEMENT poursuit son engagement auprès des personnes âgées 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 plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Littoral par téléphone 04 68 90 27 60

Fiscalité

PORTAIL « GERER MES BIENS IMMOBILIERS : DECLARATION D'OCCUPATION ET DES LOYERS



Le portail « Gérer mes biens immobiliers » (GMBI) proposé par l'administration fiscale vous permet de visualiser en un seul coup d'œil toutes les caractéristiques de vos biens immobiliers. Depuis leur espace personnel sur impots.gouv.fr, les propriétaires peuvent consulter facilement les informations de leurs biens et réaliser leurs démarches administratives en quelques clics. L'objectif étant de couvrir à terme l'ensemble des démarches administratives et fiscales relatives aux biens immobiliers.

Nouvelles fonctionnalités : Depuis cet automne, le service s'est enrichi, avec notamment la possibilité de réaliser en ligne les déclarations foncières et les déclarations relatives aux taxes d'urbanisme. Parmi les nouvelles fonctionnalités offertes aux usagers, il est possible de déclarer en ligne ses travaux d'agrandissement ou d'aménagement, le service propose un pré-remplissage simplifié et un accompagnement personnalisé, d'effectuer une déclaration de fin de travaux. Il n'est désormais plus nécessaire de se déplacer, mettre à jour ses démarches fiscales entièrement en ligne une fois les travaux de construction ou d'aménagement terminés, répondre depuis votre espace personnel aux demandes de l'administration concernant des locaux existants. En 2023, vous aurez également la possibilité d'effectuer à tout moment la déclaration de la situation d'occupation de votre local d'habitation et de loyer si celui-ci est loué.

A compter du 1^{er} Janvier et jusqu'au 30 Juin 2023 : TOUS les propriétaires doivent faire une « déclaration d'occupation et des loyers » pour chaque bien immobilier qu'ils possèdent, à travers le portail impots.gouv.fr : cela permet de calculer les taxes d'habitations (TH). A défaut de déclaration, le logement sera considéré comme résidence secondaire et donc soumis à une taxe d'habitation et une amende. Cela concerne même les seniors propriétaires de leur logement depuis plusieurs années.

- Plateforme téléphonique, assistance et accompagnement des usagers : **0 809 401 401**

Animations, ateliers conférences, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne programme tout au long de l'année des rendez-vous d'information gratuits et accessibles à tous pour mieux vivre chez soi.

Le mardi 3 janvier de 9h30 à 12h en continu et sans inscription – Atelier « Rénover dans l'ancien, Comment s'y prendre ? » : En prenant appui sur la maquette pédagogique « Ma maison bien rénovée », les conseillers de la Maison de l'Habitat échangeront avec le public sur les principales techniques en rénovation, les systèmes énergétiques (composition des parois, système de chauffage), les restaurations de façade (enduits traditionnels...)

Le mardi 24 janvier de 16h30 à 18h sur inscription limité à 12 personnes – Atelier Mon Eco-Logis : A la maison, petits et grands peuvent agir quotidiennement pour améliorer leurs qualités de vie tout en préservant les ressources terrestres. Economies d'eau et d'énergie, protection de la biodiversité, réduction des déchets... Ensemble passons à l'action ! Au travers de jeux, de quizz et d'échanges, venez découvrir de nombreux conseils pratiques, peu coûteux, ludiques qui s'adressent aux enfants comme aux adultes. Avoir un logement sain, agréable à vivre, confortable tout en réduisant notre incidence sur l'environnement et en allégeant nos factures c'est possible !

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

Renseignements et inscriptions : Capitole – Maison de l'Habitat et du développement durable - 8 Avenue Maréchal Foch à NARBONNE - tél: 04 68 65 41 68 - habitat@legrandnarbonne.com



MAISON DE LA PREVENTION SANTE VILLE DE NARBONNE

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 la Prévention Santé propose des ateliers sur inscription :

Mercredi 4 janvier de 9h à 12h - Atelier mocktails (Cocktails sans alcool) animé par Léa MURCIA de l'Association Addictions France dans le cadre du Dry January

Vendredi 6 janvier de 9h à 12h - Atelier individuel numérique en santé animé par le PIMMS de Narbonne

Lundi 9 janvier de 14h à 15h30 – Renforcement musculaire et étirements, séance découverte animé par Isabelle MAUREL animatrice MJC et EPGV

Jedi 12 janvier de 14h30 à 16h30 – Atelier mémoire animé par les psychologues de l'Association France Alzheimer

Jedi 12 janvier de 14h30 à 16h30 – Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation de défibrillateur animé par les bénévoles du Club cœur et santé

Jedi 12 janvier de 18h à 19h30 – Conférence Autre médecine Autre regard « Méditer , c'est bon pour la santé » animé par Anne BROZZETTI et Annie COUHET-GUICHOT de l'Association Médit&Vous et suivie de **3 ateliers pratiques médiation et pleine conscience les vendredis 27 janvier, 3 et 10 février de 12h30 à 13h30**

Mercredi 24 janvier de 14h à 17h – Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'examen de santé CPAM 11/66

Jedi 26 janvier de 18h à 19h30 – Conférence Nutri'santé « Végétaliser nos assiettes avec les légumineuses » de 18h à 19h30 animée par Laure HIRTZ suivie de **4 ateliers Recettes toutes simples « Les légumineuses n°2 »** animés par Célia CHARLOT, Direction de la Santé **les vendredis 27 janvier et 10 février de 15h à 16h30, les mardis 31 janvier et 7 février de 10h à 11h30**

Jedi 2 février de 9h à 12h et de 14h à 17h – Dépistage visuel proposé par la Mutualité Française Occitanie

Vendredi 3 février de 9h à 12h - Atelier individuel numérique en santé animé par le PIMMS de Narbonne

Mardi 7 février de 14h à 17h – Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'examen de santé CPAM 11/66



Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 49 70 55 ou maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

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 !
 dans l'attente de vous retrouver, nous vous adressons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

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 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 par courriel eslittoral@audefr

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un Lundi par mois/ 14h30-17h

Lundis 9 janvier et 13 février

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



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE ANIMES PAR DES BENEVOLES

GRUISSAN

Après-midis détente/ Deux lundis par mois/ 14h-17h

Lundis 9, 16 et 30 janvier

Groupe de parole/ Un lundi par mois/ 9h-11h30

Lundi 16 janvier

Lieu : MJC – Montée du Pech

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

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver sur les actions de prévention et vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.
 Retrouvez toutes les informations sur le site moiaidant.audefr