

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



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'Etang – Rue de l'Etang

Places limitées sur inscription : Mutualité

Française Occitanie au 05 31 48 11 55



GRUISSAN

Marche aquatique et relaxation

Le jeudi 19 mai de 14h30 à 16h30

Réunion d'information/ Agatheaqu

Atelier 11 séances

Lieu : Salle de la Citoyenneté – Avenue de la Douane

Places limitées sur inscription : Agathe LOBRAICO au 06 88 72 51 53



MONTREDON DES CORBIERES

Les douceurs littéraires

Vendredi 13 mai de 14h30 à 16h - Lecture gourmande

Vendredi 17 juin de 14h30 à 16h - Lecture en-chantez !

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



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



SIGEAN

Atelier nutrition : Les recettes du Bien vieillir

Les mardis 7, 14, 21 et 28 juin de 10h à 12h

Atelier 4 séances/ ARCOPRED

Lieu : Salle Saiganthe – 47 Avenue de Port la Nouvelle

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



ACTION DE PREVENTION : « Faites-vous plaisir seniors : Vieillir heureux à Port-Leucate ! »

L'action sociale de l'AGIRC-ARRCO, en partenariat avec la ville de Leucate et l'Espace seniors du Littoral, propose une action de prévention « Faites-vous plaisir : Vieillir heureux à Port-Leucate ! » qui se déroulera en 2 temps :

- Une conférence dédiée au bien-être et à la santé, car bien plus que les gènes, ces sont les habitudes de vie qui font la différence..** Elle sera animée par Noëllie BAZIN, psychologue au Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO Occitanie, **le jeudi 30 juin à 14h.**

Lieu : Mairie Annexe – Espace henry de Monfreid – Quai Tabarly à PORT LEUCATE

Places limitées sur inscription : CCAS par téléphone au 04 68 48 58 08 ou

Action sociale AGIRC-ARRCO par courriel : actionsocialelanguedocroussillon@agircarrco.fr

- A l'issue de la conférence, les seniors intéressés pourront s'inscrire pour bénéficier d'un bilan de prévention avec le médecin et le psychologue du Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO Occitanie**

**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**



Il est possible de déposer en ligne et / ou de suivre sa demande d'hébergement auprès d'un établissement spécialisé sur un portail dédié, [Via trajectoire](#). Ce service, financé par l'agence régionale de santé et soutenu par le Département de l'Aude, est totalement gratuit et sécurisé. Il s'adresse aux personnes âgées qui cherchent une place dans une structure d'hébergement spécialisée. [Le portail Via trajectoire](#) est une plateforme gratuite et sécurisée d'orientation et de mise en relation des personnes âgées dépendantes à la recherche d'une structure d'accueil. Elle se présente sous la forme d'un annuaire des établissements et services médico-sociaux.

Les personnes âgées dépendantes peuvent rédiger, envoyer et suivre leur demande d'admission en structure d'accueil. De la recherche jusqu'à l'entrée en établissement, le portail Via trajectoire Grand âge permet de rechercher une solution d'accueil ou d'hébergement et d'effectuer la démarche d'admission en ligne. Les professionnels des établissements concernés gèrent directement les demandes *via* le site internet. La gestion de la demande en ligne facilite la coordination avec le médecin traitant du demandeur. Chaque médecin accède à un espace dédié et peut suivre lui aussi l'état d'avancement du dossier de son patient. La transmission des données médicales est sécurisée et le dossier peut être réactualisé en fonction de l'évolution de l'état de santé du patient.

Vous pouvez télécharger la brochure d'utilisation de Via Trajectoire pour les personnes âgées dépendantes, voici l'URL de la page dédiée sur le site du département de l'Aude : <https://www.aude.fr/demande-hebergement-portail-via-trajectoire> **et le lien vidéo :** <https://www.youtube.com/watch?v=7d6EmqQYc3M&t=26s>



L'HABITAT 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. 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 vendredi 20 mai de 10h à 14h à CUXAC D'AUDE et le dimanche 5 juin matin sur le marché de COURSAN.

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



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Vous pouvez bénéficier **gratuitement** d'un soutien psychologique, téléphonique ou à votre domicile ou bien 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 au 04 68 90 27 60**



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>

Mercredi 4 mai de 14h à 16h - « Laissons tranquille les laisses de mer » 4km/facile

GRUISSAN RDV Parking au sud de la plage des Mateilles

Sur inscription : Rémi CATALA au 06 62 77 17 97 ou remi.catala@lpo.fr

Vendredi 6 mai de 14h à 17h - « Dans le sillage de l'anguille » 2km/facile

BAGES RDV Parking du bord de l'étang

Sur inscription : Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 87

Samedi 7 mai de 8h à 11h30 - « Mangeurs de guêpes » 2km/facile

PORT LA NOUVELLE RDV Grand parking de la plage de la Vieille Nouvelle

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

Samedi 7 mai de 9h30 à 12h30 – « Les demoiselles à tire d'ailes » 2km/facile
PORTEL DES CORBIERES RDV Parking église Notre Dame des Oubiels
Sur inscription :Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70 ou i.carabus@orange.fr

Dimanche 8 mai de 9h30 à 12h30 - «Les dragons volants » 3km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10mn du parking obligatoire
Sur inscription : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70/i.carabus@orange.fr et Inga ERTEL au 06 27 92 21 17

Mercredi 11 mai de 8h à 11h– « Sur les traces de l'oiseau masqué » 4km/facile
TREILLES RDV Aire de stationnement le long de D27
Sur inscription : Karine MARTORELL au 06 19 77 91 90 ou lanaturedusud@gmail.com

Samedi 14 mai de 9h à 12h – « Secrets d'étangs » 4km/facile
GRUISSAN RDV Parking des goules juste avant le domaine Bel Evêque
Sur inscription : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30 ou jevousemmene@gmail.com

Samedi 14 mai de 10h à 13h – « Des vignes, des plantes et des pierres » 5km/facile
MOUSSAN RDV Parking salle Pépy
Sur inscription : Dominique OSPITAL au 06 87 19 32 21 ou ospitalcostemarie@gmail.com

Dimanche 15 mai de 10h à 13h – « Au sommet de la falaise ! » 5km/facile
LEUCATE RDV Parking phare du Cap Leucate/ restaurant Le Grand Cap
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

Dimanche 15 mai de 14h à 17h – « Les abeilles et les plantes mellifères » 2km/facile
SIGEAN RDV Parking gymnase Pierre de Coubertin
Sur inscription : Blandine JAUDON au 06 71 05 93 89 ou blanbio@hotmail.fr

Samedi 21 mai de 9h à 11h30 – « A la découverte des laro-limicoles » facile
PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la plage de la Veille Nouvelle
Sur inscription : Jérôme PAOLI au 04 68 45 23 68

Samedi 21 mai de 9h30 à 12h – « Les oiseaux de mon jardin » 1km/facile
SIGEAN RDV Jardin public
Sur inscription : Rémi CATALA au 06 62 77 17 97 ou remi.catala@lpo.fr

Dimanche 22 mai de 9h30 à 12h30 – « Sainte Lucie côte mer » 3km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn à pied du parking obligatoire
Sur inscription : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34

Samedi 28 mai de 8h à 11h30 – « Oiseaux des garrigues et des champs » 4km/facile
BIZANET RDV à la cave coopérative puis covoiturage
Sur inscription Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90 ou aude.nature@hotmail.com

Samedi 28 mai de 21h à minuit – « Conter et compter les étoiles de Fleury d'Aude! » facile
FLEURY D'AUDE RDV Base ULM
Sur inscription Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15 ou contact@stimulastro.org

Dimanche 29 mai de 9h à 12h – « Fées, géants et plantes fabuleuses » 5km/moyen
ROQUEFORT DES CORBIERES RDV Parking rue du stade puis covoiturage
Sur inscription : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30 ou jevousemmene@gmail.com

Dimanche 29 mai de 10h à 12h30 – « Sur la piste de la combe du loup » 5km/facile
VINASSAN RDV Rue de l'ancienne glacière, passer sous le pont de l'autoroute puis petit parking
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

Dimanche 29 mai de 14h à 16h – « Découvrir avec Hildegarde les plantes du bien-être » 3km/facile
ARMISSAN RDV Parking du domaine de Langel
Sur inscription : Dominique OSPITAL au 06 87 19 32 21ou ospitalcostemarie@gmail.com

Mardi 31 mai de 9h à 11h – « A la découverte de la flore des garrigues » 5km/moyen
TREILLES RDV sera communiqué lors de l'inscription auprès de L'Aude au Nat' au 06 73 11 52 23



C'est pratique !



« SENIOR Connecté : OUI mais @compagné »



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 : 5 et 19 mai, 9 et 23 juin, 7 juillet**
- 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**
- Places limitées sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60**



MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

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

Mercredi 4 mai de 10h à 12h : Internet 1 – Découverte d'internet, moteurs de recherche : Bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats

Vendredi 6 mai de 10h à 12h : Internet 2 – Les sites préférés en favoris/ Simulation réservation train, avion/ Questions diverses

Mercredi 11 mai de 10h à 12h : Messagerie 1 – Créer une adresse mail, lire, envoyer et répondre/ Créer des dossiers d'archives

Vendredi 13 mai de 10h à 12h : Messagerie 2 – Envoyer des pièces jointes (fichiers, images...)/ Enregistrer les pièces reçues

Mercredi 18 mai de 10h à 12h : Bonnes pratiques numériques 1^{ère} partie – Les règles essentielles pour sécuriser ces équipements numériques

Vendredi 20 mai de 10h à 12h : Bonnes pratiques numériques 2^{ème} partie – Les règles essentielles pour sécuriser ces équipements numériques

Mercredi 24 mai de 10h à 12h : Aide administrative – France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite, : Comment ça marche ?

Vendredi 27 mai 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

Renseignements et inscriptions (places limitées) 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'ECHANGE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un lundi par mois / 14h30-17h

Lundis 9 mai, 13 juin et 11 juillet

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 9 et 23 mai, 13 et 27 juin

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



FILM/CONFERENCE ET ATELIERS THEÂTRE

L'Association Alzheimer Un Autre Regard propose :

La diffusion du film « Floride » et une conférence « Alzheimer Parlons-en ! » le mardi 24 mai à 15h30 – Salle Espace Loisirs – Route de Ventenac à STE VALIERE

Renseignements et inscription : Mairie – M. VERGNES au 04 68 46 13 63

Des ateliers Théâtre, animés par Colette ROUMANOFF qui s'adresse aux soignants et proches aidants, **le lundi 30 mai et le mardi 1^{er} juin de 14h à 18h au Siège de l'Association – 14 Avenue de l'Abbaye à CAUNES MINERVOIS**, une simple adhésion annuelle à l'Association est demandée pour la somme de 20 €.

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 **mardi 31 mai de 14h à 16h30 en distanciel**. **Renseignements et inscription :** Sylvia PEZAREIX au 04 68 82 65 90

Retrouvez des informations sur le site moiaidant.aude.fr