Octobre 2022

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

SAINT NAZAIRE D'AUDE
Les douceurs littéraires : Lectures à haute voix douillettes
Mardi 11 octobre de 14h30 à 16h
Lecture aromatique
Mardi 8 novembre de 14h30 à 16h
Lecture en-chantée
Mardi 22 novembre de 14h30 à 16h
Lecture chocolatée
Atelier 5 lectures/ *Association La douce heure*
Lieu : Salle de la République ou Mairie
Places limitées sur inscription : Mme AUGE Mairie au 04 68 93 61 57

MAILHAC
Atelier improvisation théâtrale
Mardi 8 novembre de 10h à 12h
Pièce de théâtre « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! »
Mardi 8 novembre à 14h30
Association La Façon
Lieu : Salle des Fêtes – Place de l'église
Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 13

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

NARBONNE
Ateliers numériques/ CCAS Ville de Narbonne
Le vendredi du 16 septembre au 28 octobre 2022 de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30
Le lundi du 19 septembre au 31 octobre 2022 de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30
Lieu : CCAS – 29 Rue Mazzini
Places limitées (6 participants) sur inscription : CCAS de Narbonne au 04 68 90 30 70

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

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

« SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

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 seront mises à disposition, vous pouvez apporter votre propre matériel :

- ❑ **2 JEUDIS PAR MOIS : 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1er et 15 décembre**
- ❑ **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**

MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

La Médiathèque du Grand Narbonne située Esplanade André Malraux, 1, Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE propose des ateliers multimédia sur le mois d'octobre :

Mercredi 5 octobre de 10h à 12h – Tableur 1 (Excel et les autres) : Initiation à l'utilisation des tableurs

Vendredi 7 octobre de 10h à 12h – Tableur 2 (Excel et les autres) : Acquérir les notions de classeur, feuille, cellule, formule et réaliser des calculs de base

Mercredi 12 octobre de 10h à 12h – Nouveau (Prendre un rendez-vous sur Doctolib) : Trouver rapidement un médecin près de chez vous et prenez rendez-vous gratuitement en ligne en quelques clics avec Doctolib

Vendredi 14 octobre de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel : 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser

Mercredi 19 octobre de 10h à 12h - 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser

Vendredi 21 octobre de 10h à 12h - Aide administrative (FranceConnect, Impôts, CAF, Caisse de retraite…)

Mercredi 26 octobre de 10h à 12h – Internet 1 : Découverte d'internet, moteurs de recherche (Bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats)

Vendredi 28 octobre de 10h à 12h – Internet 2 : Les sites préférés en favoris, simulation réservation train, avion, questions diverses

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

ACCOMPAGNEMENT INCLUSION NUMERIQUE

La CARSAT Languedoc-Roussillon, via sa politique d'action sociale et de prévention, investit pour favoriser l'autonomie numérique des retraités de la région : 500 tablettes seront distribuées en 2022 à des retraités non-équipés et éloignés du numérique qui souhaitent gagner en autonomie pour réaliser des démarches en ligne : conserver ou développer du lien social, accéder à leurs droits, prendre rendez-vous chez le médecin etc.
Sur le département de l'Aude, **l'Association MA VIE** propose cet accompagnement et dispose d'une dotation de 50 tablettes maximum. Tout est entièrement GRATUIT.
Les critères d'éligibilité à l'offre "Tablette numérique" sont :

- Être âgé de moins de 75 ans,
- Retraité(e) CARSAT ou polypensionné(e) CARSAT,
- Ne pas avoir d'équipement numérique chez soi (pas d'ordinateur ou tablette),
- Avoir une connexion internet ou s'engageant à souscrire à une offre internet à domicile,
- Avoir de faibles revenus mensuels (1 415 €/ mois personne seule ou 2 224 € / mois en couple),
- Et s'engager à suivre les 6 heures de formation à la prise en main de l'outil.

Pour plus de détails, n'hésitez pas à contacter l'Association MA VIE au 06 15 83 69 27

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 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 itinérante du Grand Narbonne sera présente le mardi 11 octobre de 10h à 14h sur la Place de la Mairie à SALLES D'AUDE
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

---

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 :

Mardi 4 octobre de 9h à 11h30 - Atelier confection de coussins cœur et sacs à redon dans le cadre d'Octobre Rose se déroulant dans les Accueils santé seniors de Narbonne (Récantou au 4 Bis rue Turgot, Saint Sébastien au 19 rue Cuvier, Moulin du Gua au 4 quai de Lorraine) et Narbonne-Plage (Rue de la Fontaine de verre)
Mardi 4 octobre de 14h à 17h – Entretien individuel autopalpation du sein : Dépistage des lésions du sein animé par le Dr Mireille COURREGES
Mercredi 5 octobre de 14h à 18h - Bar à smoothies « anticancer » : Importance de l'alimentation dans les cancers, discussions et dégustations animées par Marie-Line BIASON, diététicienne à la ville de Narbonne

ATELIERS OCTOBRE

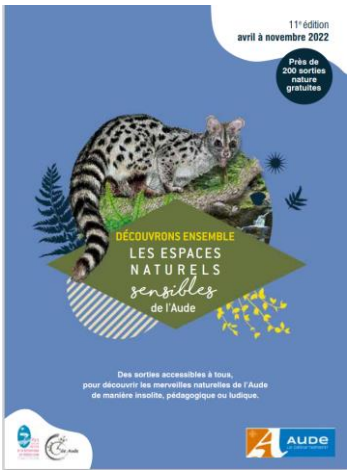
Jeudi 6 octobre de 14h30 à 16h30 - Atelier mémoire animé par les psychologues de l'Association France Alzheimer
Vendredi 7 octobre de 9h à 12h - Atelier individuel numérique en santé animé par le PIMMS de Narbonne
Lundi 10 octobre de 14h à 15h30 – Séance découverte Pilates animée par Isabelle MAUREL, animatrice MJC et EPGV
Mercredi 19 octobre de 10h à 16h – Bilan de santé en quartier à la Maison de proximité de Razimbaud et autres locaux annexes - Boulevard du Roussillon
Mercredi 19 octobre de 14h à 17h – Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'examens de santé CPAM 11/66
Renseignements et inscription (places limitées) au 04 68 49 70 55 ou maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

---

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

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

Samedi 8 octobre de 14h à 17h - « Jouets de plantes » 3km/facile
VINASSAN RDV Parking du cimetière vieux
Sur inscription : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30 ou jevousemmene@gmail.com

Dimanche 9 octobre de 13h30 à 16h30 - «Une baleine dans la tête…» 5km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire
Sur inscription : Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 87

Samedi 15 octobre de 14h à 17h - « Boussoles et sac à dos» 5km/facile
MAILHAC RDV au cimetière
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64
Possibilité pour cette sortie de réserver une Joëlette (fauteuil tout terrain mono-roue permettant la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite piloté par des marcheurs valides) auprès d'Ingrid ERTEL au 06 27 92 21 17

Joëlette pour des personnes à mobilité réduite

Samedi 15 octobre de 18h30 à 23h - « Les chauves-souris stars de la nuit ! » facile
PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire
Sur inscription : Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15 ou contact@stimuliastro.org

Dimanche 23 octobre de 10h30 à 14h30 - « La mer monte, le retour de Noé ? » 5km/moyen
PORT LA NOUVELLE RDV à la maison éclusière à 10 mn du parking obligatoire
Sur inscription : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00

Mercredi 26 octobre de 14h30 à 18h - « Le belvédère du Mont Cal » 5km/facile
BIZANET RDV Boulodrome du lac
Sur inscription : David RICHIN au 06 18 75 43 19 ou drichin@free.fr

Mercredi 26 octobre de 18h30 à 23h - « Des chauves-souris…. Sous les étoiles ! » 1km/facile
BIZANET RDV Place de l'église
Sur inscription : Jamy DELRIEU au 06 17 76 55 15 ou contact@stimuliastro.org

Dimanche 30 octobre de 14h à 17h - « L'automne dans la combe de Gasparet» 3km/facile
ROQUEFORT DES CORBIERES RDV Parking d'Intermarché à Sigean puis guidage en voiture
Sur inscription : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20

Octobre 2022

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 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@aude.fr

NARBONNE

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un Lundi par mois/ 14h30-17h

Lundis 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre

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/ GROUPE DE PAROLE/ JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER

GRUISSAN

Après-midis détente animées par des bénévoles de l'Association en partenariat avec la MJC

Deux Lundis par mois/ 14h-17h

Lundis 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre

Groupe de parole animé par des bénévoles de l'Association en partenariat avec la MJC

Un lundi par mois/ 9h30-12h

Lundi 3 octobre

Lieu : MJC – Montée du Pech

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

CARCASSONNE

Dans le cadre de Journée Mondiale Alzheimer

Soirée - Représentation d'une pièce de théâtre « La réunification des deux Corées » par la Compagnie « L'attroupement »

Jeudi 6 octobre à 20h30/ Participation au chapeau

Lieu : ODEUM – 64 Rue Antoine Marty

Journée – Ateliers à 9h15 « Tango aidant/aidé » et à 10h « Faire rappel de la mémoire sensorielle », Conférence à 11h « Le Village Landais, un espace et un regard innovants dans l'accompagnement des personnes avec une maladie d'Alzheimer ou apparentée », Présentation des après-midis détente à 14h30, Conférences à 15h « Aimer Jeff Koons protège-t-il de la maladie d'Alzheimer ? » et à 16h « Créativité et démences : nos malades ont du talent ! »

Samedi 15 octobre de 9h à 18h/ Entrée gratuite

Lieu : Auditorium Francis Huster - Fabrique des Arts – Avenue Jules Verne

Programme complet et renseignements : Association Alzheimer Un Autre Regard par téléphone au 04 68 78 06 62, par courriel **alzheimerunautreregard@gmail.com** ou bien via le site www.alzheimer-un-autre-regard.com

PRESENTATION DROITS ET PRESTATIONS PROCHES AIDANTS

Dans le cadre de ses missions, l'Espace seniors du Littoral à la demande de l'association France Alzheimer Aude va présenter les droits et prestations en direction des proches aidants

Mardi 11 octobre/ 9h-12h

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

Renseignements et inscription : Christine HELGOAT Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80

FORMATION GRATUITE TUTEURS FAMILIAUX

L'UNAFOR et l'UDAF de l'Aude proposent une formation gratuite pour les tuteurs familiaux : **« La protection des majeurs vulnérables »**

Samedi 22 octobre/ 9h-16h30

Lieu : UDAF de l'Aude – Maison de la Famille – 195 Rue Latécoère - CARCASSONNE

Renseignements et inscription : Mme JACQUEMIN au 06 07 62 99 77 ou sjacquemin@udaf11.org

---

CAFE CONSEILS ET ASTUCES A DESTINATION DES PERSONNES MALVOYANTES ET NON VOYANTES

« Le Café Conseils et Astuces » est un temps d'échange animé par notre une Conseillère en Economie Sociale et Familiale, conçu pour favoriser l'échange et le soutien entre pairs, le partage d'expériences et d'astuces, autour de questions de la vie quotidienne que peuvent se poser les personnes qui vivent avec un déficit visuel,

L'Union Nationale des Aveugles et Déficients visuels Occitanie-Perpignan propose des conférences téléphoniques :

- ❑ **Jeudi 13 octobre de 14h à 15h30 : « Se réadapter au quotidien »**
- ❑ **Jeudi 8 décembre de 14h à 15h30 : « Maintenir sa vie sociale »**

Renseignements et inscription au 04 68 64 49 63

ATELIER CAP BIEN-ÊTRE : UNE NOUVELLE APPROCHE POUR GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS AU QUOTIDIEN

En avançant en âge, des événements de la vie peuvent nous rendre plus vulnérables et affecter notre santé : changement de résidence ou dans la vie familiale, passage à la retraite, précarité financière, problèmes de santé, aide apportée à un proche, isolement, décès d'un proche, ...

Vous vous reconnaissez dans ces situations ? Vous êtes en difficulté pour gérer le stress et les émotions que cela engendre ? La **Mutualité Sociale Agricole Grand Sud** vous propose de participer à un atelier pour vous permettre d'adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.

Ces ateliers s'adressent aux personnes de plus de 60 ans et aux aidants familiaux (personnes s'occupant d'un proche malade, en perte d'autonomie ou dépendant), ressortissants du régime agricole ou pas. Au cours de l'atelier, vous échangerez sur vos expériences avec les autres participants et expérimenterez des activités individuelles générant des émotions positives.

Avec l'atelier Cap Bien-être, vous apprendrez :

- ❑ des techniques à utiliser au quotidien pour gérer votre stress et vos émotions,
- ❑ à profiter de moments simples et à cultiver votre bien-être vous-même ou avec les autres.

Atelier sur 4 séances, de 14h à 17h, les mardis 8, 22, 29 novembre et 6 décembre

Lieu : MSA, ZAC de Bonne Source, 10 Rue Aristide Boucicaut à NARBONNE

Places limitées sur inscription : Sylvia PEZAREIX au 04 68 82 65 90

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

Espace Seniors du Département de l'Aude / **Littoral**
1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE
Tél. : 04 68 90 27 60 - Courriel : eslittoral@aude.fr