

# 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

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude

## ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION **moisenior** bien vieillir dans l'Aude

**VINASSAN**  
**Percep'Sens : Bien-être et Mémoire**  
 Mercredi 31 août de 14h30 à 16h30  
**Conférence / IREPS**  
**Atelier 12 séances**  
**Lieu :** Complexe Socio-Culturel – Parc du Thel  
 – Rue de la Font  
**Places limitées à l'atelier sur inscription à l'issue de la Conférence**  
**Renseignements :** Audrey BRUN au 06 40 45 10 31

**MOUSSAN**  
**Génération @11**  
 Les mardis du 6 septembre au 22 novembre de 10h à 12h  
**Atelier initiation numérique 10 séances /**  
 Fédération Familles Rurales  
**Lieu :** Salle du Conseil municipal – Mairie  
**Places limitées sur inscription :** CCAS  
 au 04 68 93 65 48 / 06 78 46 66 67

**ARMISSAN**  
**Génération @11**  
 Les mardis du 6 septembre au 22 novembre de 14h30 à 16h30  
**Atelier initiation numérique 10 séances /**  
 Fédération Familles Rurales  
**Lieu :** Salle des Fêtes – 24 Rue de la Mairie  
**Places limitées sur inscription :** Mairie  
 au 04 68 45 33 41

**BIZE MINERVOIS**  
**Activités physiques adaptées et Nutrition**  
 Jeudi 8 septembre de 14h30 à 16h30  
**Conférence / Siel Bleu**  
**Atelier Activité physique adaptée 12 séances et bilans nutrition**  
**Lieu :** Salle des fêtes – Rue de l'Amiral Narbonne  
**Places limitées sur inscription :**  
 Lise DELAFORGE au 06 69 75 44 92

## LA PALME

**Un sourire entre Qi Gong et sophrologie pour renforcer sa santé**

Judi 8 septembre de 14h à 16h30

Réunion présentation/ Association L'Art en mouvement

Atelier 9 séances

Lieu : Salle Jean Moulin – Place du 18 juin

Places limitées sur inscription : Association au 06 18 88 06 58/ 06 19 31 32 62

## 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

## SAINT NAZAIRE D'AUDE

**Les douceurs littéraires : Lectures à haute voix douillettes**

Mardi 13 septembre de 14h30 à 16h

Lecture parfumée et fleurie

Mardi 27 septembre de 14h30 à 16h

Lecture « Palais dit vin »

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 du Conseil municipal - Mairie

Places limitées sur inscription : Mme AUGÉ Mairie au 04 68 93 61 57

# C'est pratique !

Autonomie des seniors  
Conférence des financeurs | Aude

## « 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 : 1<sup>er</sup> et 15 septembre, 6 et 20 octobre
- 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



Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Languedoc-Roussillon

## 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

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

**Mercredi 7 septembre de 10h à 12h - Gérer vos événements, vos rendez-vous et votre emploi du temps avec Google Agenda**

**Vendredi 9 septembre de 10h à 12h - Retoucher vos photos facilement en qualité professionnelle sur smartphone et tablette**

**Mercredi 14 septembre de 10h à 12h - Découverte des applis qui facilitent le quotidien**

**Vendredi 16 septembre de 10h à 11h et de 11h à 12h - 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser**

**Mercredi 21 septembre de 10h à 11h et de 11h à 12h - 1 heure en rendez-vous individuel pour explorer ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser**

**Vendredi 23 septembre de 10h à 12h - Aide administrative (FranceConnect, Impôts, CAF, Caisse de retraite...)**

**Mercredi 28 septembre de 10h à 12h - Découverte des traitements de texte, premiers pas (Word et les autres)**

**Vendredi 30 septembre de 10h à 12h - Approfondissement traitement de texte (Insertion de puces, colonnes, images et tableaux...)**

**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](mailto:sigean@pimms.org)**



## COMPAGNONS BÂISSEURS : JOURNEE DEPANNAGE À DOMICILE

Les Compagnons Bâisseurs, en partenariat avec l'Espace seniors du Littoral, proposent une journée de dépannage à domicile sur la ville de Narbonne pour **Faire avec 5 personnes âgées isolées aux revenus très modestes des minichantiers (durée d'environ 1h30) pour sécuriser et adapter leur logement :**

- Aménager le vestibule
- Réagencer les placards de la cuisine, Sécuriser le coin repas
- Installer des barres d'appui dans la salle d'eau, Prévenir les glissades,
- Repenser l'espace et l'emplacement de la chambre
- Dégager le passage dans les pièces
- Sécuriser les marches

Si vous répondez aux critères, souhaitez bénéficier de petits dépannages à domicile et que vous êtes disponibles

**le mercredi 14 septembre entre 9h et 17h30**, nous vous invitons à contacter **l'Espace seniors du Littoral par téléphone au 04 68 90 27 60 ou par courriel [eslittoral@aude.fr](mailto:eslittoral@aude.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

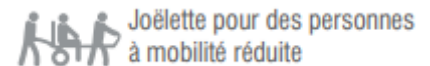


Ces sorties sont ouvertes à toutes et tous, elles ne sont pas réservées au public à mobilité réduite, elles sont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage. Tout le programme : <https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

**Dimanche 4 septembre de 10h à 12h30 - « Un fleuve pas si tranquille... » 2km/facile**  
**FLEURY D'AUDE** RDV Parking devant le camping municipal Rive d'Aude, hameau des Cabanes de Fleury  
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

**Dimanche 4 septembre de 14h à 17h - « Sentir et toucher pour herboriser » 2,5km/facile**  
**LEUCATE** RDV Parking près du phare de Leucate  
Sur inscription : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20 ou [cernunnos@wanadoo.fr](mailto:cernunnos@wanadoo.fr)  
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

**Samedi 10 septembre de 16h à 18h30 - « Plaines d'oiseaux » 4km/facile**  
**OUVEILLAN** RDV Parking du SPAR  
Sur inscription : Rémi CATALA au 06 62 77 17 97 ou [remi.catala@lpo.fr](mailto:remi.catala@lpo.fr)



**Dimanche 11 septembre de 10h à 12h30 - « La robine d'hier à aujourd'hui » 3km/facile**  
**NARBONNE** RDV Jardin du Moulin du Gua - Quai de Lorraine  
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

**Samedi 17 septembre de 9h à 12h - « Sur les traces d'un géant du plateau de Leucate » 4km/facile**  
**LEUCATE** RDV Parking Pierre-Gonzalez, entrée ouest de Leucate-Village  
Sur inscription : Karline MARTORELL et Jérémy JALABERT au 06 19 77 91 90 ou [lanaturedusud@gmail.com](mailto:lanaturedusud@gmail.com)

**Dimanche 18 septembre de 9h à 12h - « Au revoir les mangeurs de serpents » 2km/moyen**  
**MAILHAC** RDV Cave coopérative de Pouzols-Minervois puis covoiturage  
Sur inscription : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90 ou [aude.nature@hotmail.com](mailto:aude.nature@hotmail.com)

**Dimanche 18 septembre de 10h à 12h30 - « L'île de la Capoeira ! » 2km/facile**  
**PORT LA NOUVELLE** RDV Plage de la Vieille Nouvelle  
Sur inscription : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

**Dimanche 25 septembre de 9h à 12h - « Nettoyage de la plage de la réserve naturelle » facile**  
**PORT LA NOUVELLE** RDV Parking de la plage de la Vieille Nouvelle  
Sur inscription : Eric JOUBERTOUT et Jérôme PAOLI au 04 68 45 23 68

**Dimanche 25 septembre de 14h à 17h - « Il vaut mieux le vin d'ici que l'eau de là » 4,5km/facile**  
**COURSAN** RDV Parking cimetière de l'Égalité  
Sur inscription : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00

# 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@audefr](mailto: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 12 septembre, 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 5 et 19 septembre, 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 5 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 [alzheimerunautre REGARD@gmail.com](mailto:alzheimerunautre REGARD@gmail.com) ou bien via le site [www.alzheimer-un-autre-regard.com](http://www.alzheimer-un-autre-regard.com)



L'atelier « Santé des aidants » proposée par la **Mutualité Sociale Agricole Grand Sud** est un parcours de prévention santé en direction des personnes qui aident régulièrement un proche en raison de son âge, de sa maladie ou de son handicap, que l'aidant soit ressortissant du régime agricole ou pas.

Cette action est gratuite, animée par un médecin et un travailleur social :

- ☐ La 1ère séance a pour objectifs d'informer du risque santé, de dépister les facteurs de risques liés à l'aide et d'instaurer un suivi médical,
- ☐ La 2ème séance permettra d'échanger sur les besoins des aidants et leur proposera des solutions concrètes pour assurer leur rôle, en préservant leur santé et le bien-être de la personne accompagnée.

**Atelier sur 2 séances, de 14h à 16h30, le mardi 20 septembre et le jeudi 13 octobre**

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

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

## 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

## DISPOSITIFS « Allô, J'aide un proche » et « 5 séances aidants »

Le Pôle RR MND (Ressources Régional des Maladies Neuro-Dégénératives), association Loi 1901, met en œuvre, grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, les mesures du Plan National des Maladies Neuro-Dégénératives, il propose :

☐ **Le dispositif « Allô, J'aide un proche »** est une ligne téléphonique d'écoute et de soutien pour les aidants de proches atteints d'une maladie neuro-dégénérative dont l'un réside en Région Occitanie (Alzheimer, Sclérose latérale amyotrophique (SLA) dit CHARCOT, Huntington, Parkinson, Sclérose en plaques (SEP) et maladies apparentées) et pour les professionnels de l'aidance. La ligne **0 800 806 830** est accessible **tous les jours de 18h à 22h**, les permanences sont assurées par des psychologues cliniciens formés sur les pathologies neuro-évolutives.

☐ **Le dispositif « 5 séances aidants » est une expérimentation régionale sur 2022 qui complète le dispositif « Allô, J'aide un proche »** : les psychologues peuvent orienter les proches aidants vers 5 séances en présentiel en cabinet ou à domicile financées par le pôle RR MND. Si l'aidant manifeste une anxiété trop importante, une orientation sera effectuée par le pôle MND vers un autre dispositif d'accompagnement médical.

**Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral vous souhaite une bonne rentrée et espère vous retrouver sur les actions de prévention. Retrouvez toutes les informations sur le site [moiaidant.aude.fr](http://moiaidant.aude.fr)**