

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, utiliser le gel hydroalcoolique mis à votre disposition et porter un masque.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées, présenter obligatoirement un passe vaccinal 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



PORT LA NOUVELLE

Santé vous bien

Vendredi 18 février de 10h à 12h

Réunion d'information / Association Ma vie

Atelier Activité physique adaptée 14 séances /

Atelier nutrition 3 séances

Lieu : Salle Elie Ferval – 81 Rue Roger Rapin

Places limitées sur inscription : Marion Lauze au

06 15 83 69 27



PORT LEUCATE

Bien être et saisonnalité

Mardi 8 mars de 15h à 16h30

6 Ateliers découvertes sur 3 séances - 1 fois par

mois / Collectif de 3 professionnels : Mme

BOUVIER, Mme LEPAIX et Mme RIOLS

Lieu : Marie Annexe – Espace Henry de

Monfreid – Salle de Spectacle – Quai Tabarly

Places limitées sur inscription : CCAS au

04 68 48 58 06



COURSAN

Santé vous bien

Jeudi 17 mars de 14h30 à 16h30

Réunion d'information / Association Ma vie

Atelier Activité physique adaptée 14 séances /

Atelier nutrition 3 séances

Lieu : Salle Jacques Miro – MJC – Place Voltaire

Places limitées sur inscription : Marion Lauze au

06 15 83 69 27



MONTREDON DES CORBIERES

Les douceurs littéraires

Vendredi 18 mars de 14h30 à 16h

Lecture parfumée et fleurie

Atelier 5 lectures / Association La douce heure

Lieu : Salle Mourverdre – Pôle culturel – Avenue du Languedoc

Places limitées sur inscription : Mairie au

04 68 42 06 38



ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



FLEURY D'AUDE

Multi-Activités

Mercredi 16 février de 10h à 12h

Conférence / Association Siel Bleu

Atelier Activité physique adaptée 12 séances

Lieu : Hangar Municipal – 36 Boulevard Général de Gaulle

Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence



AUX CABANES DE FLEURY

Dispositif Percep'sens : Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien

Mardi 15 mars de 10h00 à 12h00

Conférence / IREPS

Atelier Découverte mémoire 12 séances

Lieu : Salle de rencontres – Camping

Places limitées sur inscription à l'issue de la Conférence



ACTION COLLECTIVE CARSAT



TREILLES

Bus numérique

Tous les Vendredis du 11 mars au 8 avril de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h

2 Groupes de 4 participants / Solutions Vie Pratiques

Lieu : Place de la Fontaine devant la Mairie

Renseignements : Solutions vie Pratique 06 16 02 35 73

Places limitées sur inscription : Mairie de Treilles au 04 68 45 71 81



LES PASSERELLES : PERMANENCES ET ACTIVITES

Le Centre socioculturel et familial Les Passerelles situé 107 Avenue de St Pons à ST MARCEL SUR AUDE propose des : Permanences d'accès aux droits et au numérique à ARGELIERS (mardi 8 février de 10h à 12h), MIREPÉÏSSET (mercredi 23 février de 10h à 12h), ST MARCEL SUR AUDE (les lundis de 10h à 12h) et VENTENAC EN MINERVOIS (mercredi 23 février de 10h à 12h)

Cours informatique à ARGELIERS (les mardis de 14h30 à 15h30) et ST MARCEL SUR AUDE (les lundis de 14h30 à 15h30)

Gym douce à ST MARCEL SUR AUDE les lundis de 10h à 11h30

Cuisine bien-être et santé à VENTENAC MINERVOIS le mardi 15 février de 9h30 à 14h30 et le jeudi 17 février de 9h30 à 14h30

Conversations à ST MARCEL S/AUDE espagnole (les lundis de 10h à 11h30) et anglaise (les mardis de 10h à 11h30)

Marché spécial Hiver à ARGELIERS le samedi 19 février, de 8h à 13h, Place de la Promenade

Renseignements et inscription au 04 30 16 67 15 ou consultez leur site www.cs-les-passerelles.fr.



PERMANENCES MAISON DE L'HABITAT

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, la Maison de l'Habitat 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.

Voici le calendrier des permanences prévues sur le mois de février et mars :

- SALLELES D'AUDE - Place de la république – Mardi 15 février de 10h à 14h
- FLEURY D'AUDE - Place Jean Moulin – Mercredi 16 mars de 10h à 14h

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

Renseignements : Maison des services au public du Grand Narbonne 8 avenue Maréchal Foch à NARBONNE
04 68 65 41 68 - habitat@legrandnarbonne.com

Le Centre d'Examens de Santé (CES) de Narbonne (le seul dans l'Aude) est un lieu de prévention et de dépistage financé par l'Assurance maladie, rattaché à la CPAM des Pyrénées Orientales.

Ses missions principales sont la réalisation d'examens de prévention en santé (pour dépister des affections ignorées) et d'actions d'éducation à la santé, ainsi que la participation à des actions de santé publique et au recueil de données, à la recherche et à l'observation de la population. Le CES de Narbonne se compose d'une équipe avec un médecin, une infirmière et une secrétaire.

L'examen de Prévention en Santé (EPS), d'une durée totale de 1h30 à 2h00 environ, gratuit et modulable, permet de faire le point sur les droits sociaux (Complémentaire Santé Solidaire, Compte AMELI, Médecin traitant,...), le mode de vie puis associe : une analyse de sang et d'urines, des mesures biométriques, des tests auditifs et visuels, un électrocardiogramme, une spirométrie, le dépistage des maladies sexuellement transmissibles, un examen clinique... Il s'adresse à tous les assurés et ayant-droits du régime général, dès 6 ans et, en priorité à ceux qui sont en situation de précarité. Durant l'examen, les usagers peuvent être invités à participer à des actions collectives d'éducation à la santé sur des thèmes tels que l'alimentation, la santé bucco-dentaire et l'activité physique... Il n'est procédé à aucun soin, et l'EPS ne donne pas lieu à des prescriptions (traitements, examens radiologiques...) ; à l'issue de l'EPS, en dehors d'une éventuelle urgence, les consultants sont orientés vers leur médecin traitant ou les services de soins de leur secteur. Ainsi, nous pouvons recevoir les personnes suivies par vos services et leurs ayant-droits, en rupture de prise en charge sanitaire ou pas, qui le souhaiteraient.

Les examens de prévention en santé se déroulent sur rendez-vous, tous les matins, du lundi au vendredi dans les locaux situés à Narbonne au 9 avenue Pierre Sémard (face à la gare SNCF et à 2 pas de la gare routière). Le PASS sanitaire n'est pas exigé pour bénéficier de l'EPS.

Renseignements par téléphone au 04 68 35 99 00 et par courriel ces.sitenarbonne@assurance-maladie.fr



CENTRE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO

Les centres de prévention proposent à tous les ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actifs ou retraités, ainsi qu'à leur conjoint, de bénéficier d'un bilan médico-psycho-social et d'un éventuel parcours de prévention. Celui-ci pourra, si nécessaire, se poursuivre par la proposition d'un parcours personnalisé de prévention, à travers notamment des actions de suite, individuelles ou collectives.

Su l'ex-région Languedoc-Roussillon, un Centre de prévention Bien Vieillir AGIR ARRCO Occitanie est positionné à MONTPELLIER (2 Place Paul BEC).

Des consultations sont externalisées sur d'autres territoires (Alès, Béziers et Narbonne) ou en distanciel via DOCTOLIB.

Sur le Département de l'Aude, des consultations prévention médicales et psychologiques sont prévues un lundi par mois au sein des locaux de l'Espace Seniors Littoral.

Renseignements auprès du Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO Occitanie par téléphone au 04 99 51 24 05 ou sur le site www.centredeprevention.com



MAISON DE LA PREVENTION SANTE : ATELIERS ET CONFERENCE

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 Prévention Santé propose des RDV et des ateliers.

Renseignements par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr



MAISON FRANCE SERVICES : PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS !

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique : à moins de 30 minutes de chez vous, les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien au sein d'un guichet unique.

France services, c'est le **retour du service public au cœur des territoires**. Que vous ayez besoin de conseils sur vos démarches administratives ou besoin d'aide sur l'utilisation d'un service numérique, vous pouvez vous rendre dans la structure France services proche de chez vous.

Au-delà des formalités administratives, vous avez également accès à des postes informatiques en libre-service. Pour résoudre vos démarches administratives, nos agents France services peuvent s'appuyer sur son **réseau de partenaires** : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la CAF, la MSA et la Poste.

SALLELES D'AUDE

HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi : de 9h à 12h et 13h à 17h

Mardi : de 9h à 12h

Mercredi : de 9h à 12h

Jeudi : de 9h à 12h et 14h à 18h

Vendredi : de 9h à 12h

Lieu : 22 bis avenue René Iché

Renseignements : 04 68 46 68 56 et par courriel maisonfranceservices@sallelesdaude.fr

Permanence d'un conciliateur de justice : Les 1er lundis et 3ème mercredis de chaque mois sur prise de rendez-vous auprès de France services au 04 68 46 68 56



PIMMS MEDIATION DU NARBONNAIS

NARBONNE

HORAIRES D'OUVERTURE :

Accueil sans rendez-vous :

Lundi : de 8h30 à 12h et 14h à 17h

Mardi : de 14h à 17h

Mercredi : de 8h30 à 12h et 14h à 17h

Jeudi : de 14h à 17h

Vendredi : de 8h30 à 12h et 14h à 17h

Accueil sur rendez-vous pourra être privilégié en fonction de la situation sanitaire

Lieu : 8 avenue Maréchal Foch

Renseignements : 04 68 43 68 93 et par courriel

narbonne@pimms.org

SIGEAN

HORAIRES D'OUVERTURE :

Accueil sans rendez-vous :

Lundi : de 14h à 17h

Mardi : de 9h à 13h

Mercredi : de 14h à 17h

Jeudi : de 14h à 17h

Vendredi : de 9h à 12h

Accueil avec rendez-vous :

Mardi : de 14h à 19h

Mercredi : de 9h à 13h

Lieu : 2 place de la Libération

Renseignements : 04 68 33 51 12 et par courriel

sigean@pimms.org



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, porter un masque et appliquer les gestes barrières.
 Pour le collectif, vous devez présenter un passe vaccinal.
 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@audefr

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 14 février et 14 mars

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 14 février, 7 et 21 mars

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

L'épidémie de la COVID-19 continue de bouleverser nos vies, nos habitudes et nos repères. Face à cet événement sans précédent, chacun s'est adapté, mais son ampleur a eu un impact psychologique important sur notre équilibre. La peur d'être contaminé par le virus, la nouvelle « normalité » avec les gestes barrières, la distanciation sociale, les masques, la difficulté à se projeter dans l'avenir... peuvent provoquer des états de stress, d'anxiété, ou de perte de repères.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a reconduit une nouvelle fois son financement, 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 durant cette période inédite.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors Littoral au 04 68 90 27 60

Retrouvez des informations sur le site moiaidant.audefr