



# 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 hydro-alcoolique 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 sanitaire 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



#### BIZANET

**Clic et dé clic : Atelier d'usages au numérique**

Du 4 janvier au 22 mars 2022 de 10h à 11h30

**Atelier initiation numérique 10 séances /**

*Association La douce heure*

**Lieu :** Salle de la Distillerie – Rue de la Distillerie

**Places limitées sur inscription :** Stéphane ASTRUC  
au 06 81 61 17 06



#### GRUISSAN

**Clic et dé clic : Atelier d'usages au numérique**

Du 4 janvier au 22 mars 2022 de 14h à 15h30

**Atelier initiation numérique 10 séances /**

*Association La douce heure*

**Lieu :** Bus de l'Association – Lieu à définir

**Places limitées sur inscription :** Stéphane ASTRUC  
au 06 81 61 17 06



### ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



#### NARBONNE

**Défi Toi - Programme sur mesure en Activités physiques (Marche nordique, Pilates, Gym santé, Multi-activités) au 1<sup>er</sup> semestre 2022**

Lundi 24 janvier de 14h30 à 16h30

**Réunion information / Association Ma Vie**

**Lieu :** Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

**Places limitées sur inscription :** Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral vous souhaite de belles fêtes d'année et espère vous retrouver en sur les actions de prévention. Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)



## LA PALME

### Coup de pouce connexion

Du 4 janvier au 22 février 2022 de 9h à 12h

Atelier initiation numérique 8 séances / MSA Services

Lieu : Salle multifonction – 37B Avenue de la Mer

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



## SIGEAN

### Coup de pouce connexion

Du 4 janvier au 22 février 2022 de 14h à 17h

Atelier initiation numérique 8 séances / MSA Services

Lieu : Mairie Annexe – 2 Rue de la Mairie

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



## COURSAN

### Coup de pouce connexion

Du 5 janvier au 23 février 2022 de 9h à 12h

Atelier perfectionnement numérique 8 séances /  
MSA Services

Lieu : Salle Au fil des Ans – A proximité de la Mairie

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



## MONTREDON DES CORBIERES

### Coup de pouce connexion

Du 5 janvier au 23 février 2022 de 13h30 à 16h30

Atelier perfectionnement numérique 8 séances /  
MSA Services

Lieu : Salle des Mariages – Mairie – 2 Rue Albin  
Richou

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



## CENTRE SOCIAL NELSON MANDELA : ATELIERS MEMORY CLUB

Le Centre social et culturel Nelson Mandela propose des ateliers pour stimuler votre mémoire grâce aux jeux de sociétés. Vous y jouez généralement pour le plaisir, en famille, entre amis, lors de moments placés sous le signe de la convivialité. Certains excellent à des **jeux de stratégie**, d'autres apprécient les jeux de société en famille... Presque tout le monde, un jour ou l'autre, a déjà joué à un jeu de société ! Pas vous?

Formidable outil d'apprentissage, les jeux de société permettent d'entrevoir également bien des bénéfices pour votre mémoire. Car celle-ci se voit stimulée...

Les séances ont lieu **les vendredi 21 janvier, 18 février et 18 mars 2022 de 9h30 à 11h30** au **Centre social et culturel Nelson Mandela** - 4, promenade Émilie PALOMO à NARBONNE

**Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 41 77 26 ou au 06 49 59 63 75**



## 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 14 décembre de 12h à 14h), MIREPEÏSSET (mercredi 8 décembre de 12h à 14h), ST MARCEL SUR AUDE (les lundis de 12h à 14h, les jeudis de 12h à 14h et de 17h30 à 19h30) et VENTENAC EN MINERVOIS (mardi 7 décembre de 12h à 14h)

Cours informatique à ARGELIERS (les mardis de 14h30 à 15h30) et ST MARCEL SUR AUDE (les lundis de 14h30 à 15h30) et Caravane du numérique à ARGELIERS le samedi 11 décembre de 10h à 12h

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

Cuisine bien-être et santé à VENTENAC MINERVOIS le mardi 14 décembre de 9h30 à 14h et le jeudi 16 décembre de 9h30 à 14h

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

Marché festif spécial Noël à ARGELIERS le samedi 11 décembre

**Renseignements et inscription au 04 30 16 67 15 ou consultez leur site [www.cs-les-passerelles.fr](http://www.cs-les-passerelles.fr)**



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



## 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 :

Atelier sport santé au féminin , « En forme dans mon quartier ! », animé par Elodie en lien avec l'Atelier Santé ville sur inscription au 06 37 53 10 14

Atelier initiation aux gestes qui sauvent animé par les bénévoles du Club Cœur et Santé, le jeudi 9 décembre de 14h30 à 15h30, sur inscription au 04 68 49 70 55

Conférence sur l'apnée du sommeil, « Comment le dépister et le prendre en charge ? », animée par le Dr Jean-Pierre COURREGES le jeudi 9 décembre de 18h à 19h30, sur inscription au 04 68 49 70 55

Atelier stretching, séance découverte, animée par Isabelle MAUREL, animatrice EPGV et MJC, le lundi 13 décembre de 14h à 15h30, sur inscription au 04 68 49 70 55

Tests physiques et orientation à la pratique sportive au Parc des sports et de l'amitié, animés par un éducateur en activités physiques adaptées de la Plateforme Sport Santé Bien-Être, le mercredi 15 décembre de 9h à 12h, sur inscription au 04 68 90 30 18

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

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](mailto:habitat@legrandnarbonne.com)

## Juridique



## DEFENSEUR DES DROITS

Le Défenseur des droits est une institution indépendante chargée de défendre les droits et libertés individuelles et de promouvoir l'égalité. Le Défenseur des droits s'appuie sur un réseau de 475 délégués bénévoles, présents sur l'ensemble du territoire national, en métropole et outre-mer.

Dans l'Aude, quatre délégués du Défenseur des droits qui assurent un service de proximité, gratuit, dédié à l'accueil de toutes les personnes ayant des difficultés à faire valoir leurs droits. Que vous soyez personne physique ou morale, de nationalité française ou étrangère, vous pouvez vous adresser à un délégué concernant :

- ✓ la défense des droits des usagers du service public si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'un service public ;
- ✓ la défense des droits de l'enfant si les droits d'un enfant ou d'un adolescent ne sont pas respectés ou qu'une situation met en cause l'intérêt d'un mineur ;
- ✓ la lutte contre les discriminations si vous êtes témoin ou victime d'une discrimination ;
- ✓ la défense des droits dans le cadre des relations avec les forces de sécurité si vous estimez être victime d'un comportement abusif.

Le délégué analyse votre demande et traite les réclamations recevables par la voie du règlement amiable.

Le délégué ne peut pas intervenir dans les litiges d'ordre privé ou commercial, dans le cas d'une procédure engagée devant une juridiction et de litiges opposant un agent public à l'administration qui l'emploie. Dans tous les cas, le délégué peut vous conseiller et vous réorienter vers l'organisme compétent.

**Permanences gratuites de votre délégué et sur rendez-vous par téléphone le vendredi au sein de la Maison des Services située 1 Avenue de la Naiade à NARBONNE - tél. 04 68 90 31 54**

# LES SENIORS FACE AUX RISQUES DE DÉLINQUANCE

Les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc de redoubler de vigilance en respectant des conseils simples. Vous êtes particulièrement exposés aux risques de cambriolages, escroqueries, abus de faiblesse, pickpockets, vols à l'arraché, arnaques sur internet...

## **Si vous êtes victime :**

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens
- En cas d'agression, criez pour attirer l'attention des autres passants
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

## **Ne pas rester isolé chez soi :**

- La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. Participez à la vie associative et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien.
- Etablissez la liste de tous les numéros utiles en cas d'urgence et gardez toujours à proximité de vous un téléphone.
- Les personnes les plus dépendantes peuvent avoir recours à une société de téléassistance.
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à contacter votre mairie, la police municipale ou les forces de l'ordre. Elles sont là pour vous conseiller et vous aider

## **Vos déplacements à l'extérieur :**

- Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants
- Faites vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent
- Si vous avez le sentiment d'être suivi entrez dans un lieu animé
- Lorsque vous vous déplacez à pied, évitez les lieux isolés et sombres. Marchez face aux voitures au milieu du trottoir, votre sac fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée

- **En cas d'urgence composez le 17 pour contacter la Gendarmerie ou la Police**

## **Les numéros utiles :**

**Numéro d'urgence : 112**

**Pompiers : 18**

**SAMU : 15**

**Carte de crédit perdue ou volée : 0 892 705 705**

**Opposition chéquier : 0 892 683 208**

## **Les gestes de prudence :**

- Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée.
- De nuit, en période estivale évitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout si elles donnent directement sur la voie publique
- En cas d'absence ne laissez pas vos clés sous le paillason ou sous un pot de fleurs. Confiez les à une personne de confiance.
- Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur. Entrez vos outils
- et les échelles dans des locaux fermés.
- N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »

## **Une visite à votre domicile !!!**

- Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile n'ouvrez pas votre porte.
- Si votre visiteur se présente sans rendez-vous comme un agent du gaz, de l'électricité de la poste ou de tous autres services connus, demandez lui sa carte professionnelle ou son ordre de mission.
- Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et solliciter un nouveau rendez vous
- Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant contactez la police ou la gendarmerie
- Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de détourner votre vigilance

Pour en savoir plus :

Le guide « Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes » et La fiche conseils « Lutter contre le cambriolage »

Sur le site [www.referentsurete.fr](http://www.referentsurete.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, en raison des mesures de prévention sanitaire, il est nécessaire de s'inscrire, de présenter un passe sanitaire et de respecter 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 !

## C'est nouveau !



## moiaidant.aude.fr : un nouveau site dédié aux aidants

### Une nouveauté qui fait de l'Aude un département pilote en matière d'accompagnement des aidants

Le Département de l'Aude, dans le cadre de sa convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, avait pour projet, à l'horizon 2022, d'apporter un soutien renforcé aux aidants à travers la création d'un site internet centralisant les services mis à leur disposition sur le territoire audois.

Un partenariat s'est ainsi noué, avec l'Union départementale des associations familiales (UDAF11) et la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, qui aboutit à l'ouverture mi novembre 2021 du site web [moiaidant.aude.fr](https://moiaidant.aude.fr), une véritable boîte à outils qui comprend une déclinaison locale spécialement adaptée aux Audoises et aux Audois.

Le site [moiaidant.aude.fr](https://moiaidant.aude.fr) s'adresse à tous les aidants. Conjoint, enfant, parent, ami... toute personne qui vient régulièrement en aide à une personne dépendante, qu'elle soit âgée et/ou handicapée. Cette aide peut être un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne (s'habiller, se laver, cuisiner, entretenir son logement...) ainsi que dans les démarches administratives, financières ou le suivi de la santé. Beaucoup l'ignorent, mais ils sont aidants.

Le site vous propose des rubriques variées :

- ❑ **Actualités** : Les dernières informations en matière de dispositifs et de services proposés sur le territoire audois à l'attention des publics fragiles et de leurs aidants.
- ❑ **Solutions** : Lieux d'information, structures d'accompagnement, ressources en ligne... Un annuaire géolocalisé et très complet des solutions qui existent près de chez vous afin de souffler et de soulager votre quotidien.
- ❑ **Calendrier** : Tous les rendez-vous (ateliers, conférences, rencontres...) organisés dans l'Aude traitant de thématiques liées aux aidants et leurs proches, classés par date et lieu. Vous pourrez y trouver le soutien nécessaire en rencontrant des professionnels et en échangeant avec des personnes dans votre situation.
- ❑ **Aides** : Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH)... Une liste complète de toutes les aides financières auxquelles votre proche peut prétendre.
- ❑ **Témoignages** : Ils sont aidants d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant... ils parlent de leur quotidien.

Le site fonctionne librement, sans compte utilisateur. Les informations et coordonnées publiées sur [moiaidant.aude.fr](https://moiaidant.aude.fr) sont vérifiées et mises à jour régulièrement, avec l'appui du Site d'information et de soutien aux aidants familiaux de l'Aude (SIAFF).

L'UDAF de l'Aude et l'UNAFOR organisent une journée de formation / information sur la protection de Majeur vulnérables, gratuite destinée destiné aux tuteurs et potentiels tuteurs familiaux, **le jeudi 9 décembre de 9h à 17h** à la Maison de la famille, 195 rue Latécoère à CARCASSONNE

Seront abordés les thèmes suivants : Réalisation de l'inventaire, Comptes rendus de gestion, Requêtes/ouverture ou fermetures de comptes/décapitalisation, Ventes immobilières et désignation d'un administrateur ad hoc en cas de conflit d'intérêt  
Des fiches infos et une mallette pédagogique ANCREAL seront remis aux tuteurs familiaux

Renseignements et inscription auprès de Mme Sabine JACQUEMIN, soutien aux tuteurs familiaux, par téléphone au 06.07.62.99.77 ou par courriel [sjacquemin@udaf11.org](mailto:sjacquemin@udaf11.org)

## 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

**Renseignements** : Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace Seniors du Littoral au 04 68 90 27 60 et par courriel [eslittoral@audefr](mailto: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](mailto: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](mailto:audealzheimer@sfr.fr)

### NARBONNE

**Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux**

#### GROUPE DE PAROLE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue  
Un lundi par mois / 14h30-17h

Lundis 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 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 6 décembre, 3, 17 et 31 janvier

**Lieu** : MJC – Montée du Pech

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



## CONFERENCES « Alzheimer Parlons-en »

Le Dr Mariane TAILLANDIER de l'Association Alzheimer Un Autre Regard va animer deux conférences « Alzheimer Parlons-en », gratuites et ouvertes à tout public :

**Le mardi 25 janvier à 15h à la salle de l'Espace Loisirs – Route de Ventenac à STE VALIERE**

**Renseignements et inscription auprès de l'Association au 06 03 07 17 78 ou 06 78 03 55 46**

**Le jeudi 27 janvier à 18h en partenariat avec le Centre d'Etudes Citoyennes de Gruissan à l'Espace socioculturel – Montée du Pech à GRUISSAN**

**Renseignements et inscription auprès du Centre d'Etudes Citoyennes de Gruissan au 06 82 11 92 97**