

L'agenda !

Lettre d'information
DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.

Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur le site moisenior.aude.fr.

ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION
ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

**ARMISSAN/ Alignement postural seniors/ Mme Sylvie AZAM-LAURENS**

Réunion d'information le 1^{er} juillet de 10h à 11h30 suivie de 11 séances du 2 septembre au 18 novembre de 10h à 11h30

Lieu réunion information : Mairie annexe – Salle du Rez-de-chaussée – Rue de la Mairie

Lieu séances : Salle Coluche – Rue de la Mairie

Places limitées sur inscription obligatoire : à l'issue de la réunion d'information du 1^{er} juillet

Renseignements : Mme Sylvie AZAM-LAURENS au 06 14 31 39 98

**SAINT NAZAIRE D'AUDE/ Bien-être en automne/ Mmes BOUVIER, LEPAIX et RIOIS**

Réunion de présentation le 4 septembre de 15h à 16h30 suivie de 3 ateliers autour du bien-être et de la prévention santé (yoga, phytothérapie et relaxation) les lundis du 8 septembre au 10 novembre de 14h30 à 16h

Lieu Réunion d'information : Mairie – Salle du conseil – Avenue de la République

Lieu 3 Ateliers : Salle Sophora 2 – Rue de la Poste

Places limitées sur inscription obligatoire avant le 4 juillet : Mairie au 04 68 93 61 55 ou stnazaire.accueil@orange.fr

RAISSAC D'AUDE/ Bien-être et vitalité pour préserver sa santé/ Mutualité Française Occitanie

Réunion d'information le 4 septembre de 14h30 à 16h30 suivie de 7 ateliers autour de la découverte d'activités douces et de l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être les jeudis du 11 septembre au 13 novembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Mairie – Salle Garçons – Rez-de-chaussée - 2 Rue de la République

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 4 août : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55 ou Mairie au 04 68 43 80 82

**SALLES D'AUDE/ Atelier découverte et initiation au Krav maga/ M. Nicolas QUETGLAS**

Atelier de 12 séances du 9 septembre au 17 octobre les mardis et vendredis de 9h à 10h

Lieu séances mardis : Salle municipale le Cube – Chemin de Rouch

Lieu séances vendredis : Salle polyvalente – Stade Jean Castelnaud – Avenue de Coursan

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 25 août : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

BIZE MINERVOIS/ Atelier découverte et initiation au Krav maga/ M. Nicolas QUETGLAS

Atelier de 12 séances du 9 septembre au 17 octobre les mardis et vendredis de 11h à 12h

Lieu : Salle des fêtes – Avenue de l'Amiral Narbonne

Places limitées sur inscription obligatoire à partir du 25 août : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

**MIREPEISSET**

Code de la route du numérique : Attention aux arnaques/ PIMMS médiation du Narbonnais

Atelier de 4 séances pour apprendre à vous protéger, sécuriser vos outils, identifier les pièges et réagir efficacement aux arnaques en ligne les 9, 16, 23 et 30 septembre de 14h à 16h

Lieu : Salle Multimédia Alice Guy – Rue du Somail

Places limitées sur inscription obligatoire de préférence avant le 2 septembre : Mairie au 04 68 46 13 30

PORT LEUCATE/ Self défense seniors/ Association La douce heure

Atelier de 10 séances adaptées aux seniors pour réagir avec efficacité et protection lors d'une situation menaçante tout en renforçant la mobilité physique et musculaire et en dynamisant le tonus, la réactivité et le bien-être, les 2, 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14 octobre, 4, 18, 25 novembre de 10h à 11h30

Lieu : Maison des Associations – 1^{er} étage – Rue de la Nadière

Places limitées sur inscription obligatoire : CCAS au 04 68 48 58 06



CUXAC D'AUDE/ Les Gestes qui sauvent/ MSA Services Grand Sud

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours à destination d'un maximum de 15 participants les 8, 15, 22 et 29 septembre de 9h à 12h

Lieu : Mairie – Salle du Conseil – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Places limitées sur inscription obligatoire : CCAS au 04 68 46 68 77

TREILLES/ @-vos-tablettes/ Fédération Familiales Rurales de l'Aude

Atelier de 8 séances pour s'initier à la tablette numérique les 11, 18, 25 septembre, 2, 9, 16, 23 et 30 octobre de 10h à 12h

Lieu : 6 Place de la Fontaine – Salle au 1^{er} étage – Maison Villageoise

Places limitées sur inscription obligatoire : Mairie au 04 68 45 71 81 ou technique@mairie-treilles.fr



NARBONNE/ Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des personnes âgées isolées, une fois par mois :

- Sortie le 24 juillet de 10h à 12h à Narbonne La Nautique avec une solution de mobilité
- Atelier visite le 29 août de 14h30 à 16h30 au Musée Narbo Via à Narbonne
- Sortie le 25 septembre de 14h30 à 16h30 à Gruissan avec une solution de mobilité

Renseignements et places limitées aux 6 séances sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

Avec une solution de mobilité proposée à l'entrée de Narbonne et jusqu'à l'Espace seniors du Littoral (1 Rue du Pont de l'Avenir à Narbonne) avant chaque séance et retour assuré après chaque séance

Renseignements sur les points de ramassage et inscription obligatoire :

Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59

Programme « SENIOR Connecté : OUI mais accompagné »

Atelier Animation numérique/ MSA Services

Des rendez-vous individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés, le 3 juillet pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches individuelles :

Lieu : Espace Seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir à NARBONNE

Places limitées sur inscription : Espace Seniors du Littoral au 04 68 90 27 60



INITIATIONS PERSONNALISEES 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 dans ses locaux à NARBONNE – 2 Rue Mosaïque, du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 43 68 93 ou narbonne@pimmsmediation.fr

☐ Le Pimms Médiation du Narbonnais Corbières-Méditerranée propose une initiation personnalisée dans ses locaux à SIGEAN – 2 Place de la Libération, les lundis et vendredis après-midis sur rendez-vous, sur le mois de juillet et à partir du mois de septembre, 4 plages horaires sont proposées : 13h-14h, 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 33 51 12 ou sigean@pimmsmediation.fr



Le Capitole – Maison de l'Habitat et du Développement durable

La Maison de l'Habitat, c'est une adresse, où l'on s'informe, où l'on se sensibilise et où l'on se forme, pour avoir les clés de compréhension de son logement, qui ne ressemble pas à celui de son voisin et de ses besoins. Retrouvez leurs animations, ateliers, conférences... dans leur lettre d'informations mensuelle.

La Maison de l'Habitat du Grand Narbonne, c'est une équipe de conseillers neutres et indépendants, aux compétences multiples et complémentaires en matière d'habitat et à votre écoute, pour un habitat économe, sûr, valorisé et adapté sur le territoire du Grand Narbonne.

Retrouvez tous les événements et les lettres d'information mensuelles sur le site internet de la Maison de l'Habitat : <https://www.legrandnarbonne.com/maison-habitat/animations-rencontres>

Renseignements : Le Capitole - Maison de l'Habitat et du Développement durable –

8 Avenue Maréchal Foch à NARBONNE – tél : 04 68 65 41 68 – courriel : habitat@legrandnarbonne.com





ENSEMBLE, DÉCOUVREONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

Le **Département de l'Aude** vous propose d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants ! **Cet été, programmez vos balades et venez découvrir les Espaces Naturels Sensibles du Littoral !**

❑ Le 2 juillet de 9h à 12h à LA PALME/ 3km facile/ Rendez-vous au parking des salins de La Palme

Venez découvrir les herbiers aquatiques des lagunes, véritables prairies sous-marines ! L'occasion de comprendre comment évolue cet écosystème au gré des saisons. Une partie de l'animation les pieds dans l'eau (non obligatoire). Prévoir chaussures d'eau et serviette.

Réservation obligatoire : Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée - Angélique MASVIDAL au 06 16 02 79 16

❑ Le 8 juillet de 18h à 20h à MONTREDON DES CORBIERES/ 4km facile/ Rendez-vous devant le pôle culturel

Je niche sous vos toits, recolonise les collines du Narbonnais et suis pourtant méconnu ! Qui suis-je ? Le faucon crécerellette bien sûr ! Venez observer ce petit faucon migrateur ! Matériel d'observation fourni.

Réservation obligatoire : LPO Occitanie - Mathias ROTH au 06 62 77 17 97

❑ Le 11 juillet de 9h à 12h à ROQUEFORT DES CORBIERES/ 4km moyen/ Rendez-vous parking du stade

Balade de découverte des petits prédateurs tels que les sauterelles, mantes guêpes ou araignées pour découvrir les adaptations qu'ils ont développées pour capturer leurs proies. Matériel d'observation fourni.

Réservation obligatoire : Insectes et Nature - Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

❑ Le 16 juillet de 9h à 12h à PORT LA NOUVELLE/ 4km facile/ Rendez-vous Maison éclusière à 10 mn à pied du parking obligatoire

Rencontre avec un insecte emblématique du sud de la France : la cigale. Apprendre à reconnaître quelques espèces, découvrir son incroyable cycle de vie et ses différents habitats. Matériel d'observation fourni.

Réservation obligatoire : Insectes et Nature - Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

❑ Le 19 juillet de 18h30 à 22h30 à PORT LA NOUVELLE/ 4km facile/ Rendez-vous Maison éclusière à 10 mn à pied du parking obligatoire

Venez en famille vivre une balade naturaliste, surréaliste et optimiste en bord d'étang. Quand la terre rencontre la mer et que le soleil a rendez-vous avec la lune, les poissons frôleront vos pieds. Prévoir pique-nique et lampe de poche.

Réservation obligatoire : Lutins des mers - Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 97

❑ Le 3 août de 9h à 12h à PORT LA NOUVELLE/ 4km facile/ Rendez-vous Maison éclusière à 10 mn à pied du parking obligatoire

Balade à la rencontre des demoiselles et libellules pour découvrir leur cycle de vie, leurs besoins et les menaces qui pèsent sur leur milieu de vie. Matériel d'observation fourni.

Réservation obligatoire : Insectes et Nature - Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

❑ Le 9 août de 18h30 à 22h à PORT LA NOUVELLE/ 4km facile/ Rendez-vous Maison éclusière à 10 mn à pied du parking obligatoire

Profitons du coucher de soleil pour gagner la tour de la Vieille Nouvelle. Observons les changements de la nature autour de nous et écoutons ses histoires. Prévoir pique-nique et lampe de poche.

Réservation obligatoire : Gratte Galine - Mireille Olive au 06 85 45 09 00

❑ Le 27 août de 8h à 10h à GRUISSAN/ 4km moyen/ Rendez-vous au pied du Roc de Conilhac au bord de la RD32 entre l'écluse de Mandirac et Gruissan

Petits et grands oiseaux ont la bougeotte en cette fin d'été. En vol ou dans les marais en train de se ravitailler, venez croiser leur route ! Matériel d'observation fourni.

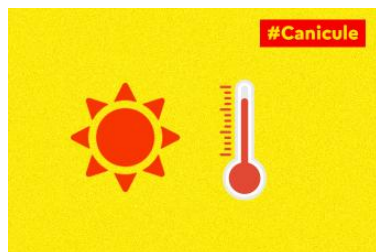
Réservation obligatoire : LPO Occitanie - Mathias ROTH au 06 62 77 17 97

Retrouvez le programme :

<https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

La version numérique de ce guide à retrouver ici





PLAN NATIONAL CANICULE

Pour rester bien informé durant un épisode de fortes chaleurs, vous pouvez :

- contacter la plate-forme téléphonique "Canicule info service" au **0 800 06 66 66**, du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe),
- suivre régulièrement le bulletin météorologique,
- vous adresser à **votre Mairie**, qui vous communiquera notamment les possibilités d'aide aux personnes dépendantes, et la liste des lieux publics climatisés de votre commune.



LE CCAS MET EN PLACE LE DISPOSITIF PREVENTION DE CANICULE

Soucieuse de la santé et de la sécurité de ses habitants, notamment des plus vulnérables, le CCAS de la Ville de Narbonne met en place un dispositif de prévention, dans le cadre du « Plan national canicule » organisé par le Ministère de la santé. Plusieurs actions sont ainsi instaurées :

- Ouverture du registre permettant de **recenser les personnes âgées, fragiles, isolées et/ou en situation de handicap** de la commune et de son quartier de Narbonne-Plage.

Afin d'informer et de sensibiliser leurs locataires, les bailleurs sociaux partenaires (Domitia Habitat, Alogéa, SA Patrimoine, Marcou et Habitat Audois) inviteront les personnes concernées à s'inscrire par le biais de courriers, d'affichage dans les halls d'immeubles et la remise de flyers dès la mi-mai.

L'inscription sur ce fichier de vigilance reste une démarche volontaire. Il est accessible via le site internet de la Ville : <https://www.narbonne.fr/plan-canicule-inscrivez-vous-registre-du-ccas>. Ainsi, les personnes intéressées doivent se manifester auprès du CCAS. Ce registre est le seul moyen de repérer et d'aider les personnes vulnérables en cas d'événements majeurs comme les fortes chaleurs à venir cet été.

- Trois agents de prévention engagés pour assurer **une veille téléphonique** et des **visites au domicile** des personnes inscrites et de maintenir des contacts réguliers, durant l'été. Ces agents sont munis d'une attestation du CCAS, d'une carte professionnelle et de leur pièce d'identité lors des visites.
- Remise aux intervenants à domicile du **guide de recommandations**, lors d'interventions auprès de personnes âgées.
- Diffusion d'une **brochure à destination des publics sans domicile fixe**, recensant les points d'eau et les lieux d'accueil de jour disposant de douches.
- Par ailleurs, à noter que le CCAS propose un service de transport accompagné (Domiville) qui facilite les sorties des seniors, est équipé de la **climatisation**.

Pour rappel, la Ville conseille de **réguler la température de l'habitation** (fermer fenêtres et volets le jour, aérer la nuit), **éviter les expositions à la chaleur** (éviter les sorties aux heures les plus chaudes et les expositions au soleil), **se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation** (se mouiller régulièrement la peau, boire de l'eau sans attendre d'avoir soif et continuer à manger normalement).

Renseignements : Centre communal d'action sociale par téléphone au 04 68 90 30 70 ou par courriel : ccas@mairie-narbonne.fr. Inscription sur le registre canicule en ligne sur : www.narbonne.fr.

SEJOUR ANCV SENIORS EN VACANCES

Comme chaque année la Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude organise un voyage à destination des personnes âgées en partenariat avec l'ANCV : **BALARUC-LES-BAINS du 6 au 13 Juillet 2025 avec des conditions d'éligibilité à l'aide financière proposée par l'ANCV** (être retraité et non imposable avant déduction fiscale. Validation de l'éligibilité à l'aide lors de l'inscription au dispositif auprès de l'ANCV).

Les personnes intéressées par le séjour doivent contacter la Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aude, pour permettre l'enregistrement et répondre aux questions si besoin par téléphone au **04 68 71 49 78** ou par courriel famillesruralesfd11@hotmail.fr.

Gratuit et ouvert à tous, **Parlons Santé** est un lieu d'échanges et d'informations qui vient à votre rencontre sur l'ensemble du territoire du Grand Narbonne. Accompagné par de nombreux partenaires locaux, Parlons Santé vous propose des ateliers de sensibilisation, des événements, des dépistages, de l'écoute, de l'information et de la documentation pour tous sur différentes thématiques de santé. Chaque trimestre, la programmation et les lieux de passage sont disponibles sur le site internet du Grand Narbonne.

Les ateliers permanents :

- ❑ **Sensibilisation à l'alimentation saine et durable** : éveil au goût, micronutrition, flore intestinale, alimentation et maladies chroniques...
- ❑ **Sensibilisation aux perturbateurs endocriniens** dans l'alimentation, les cosmétiques et les produits d'entretien
- ❑ **La roue de la santé** : quizz et défis ludiques pour renforcer ses connaissances sur les éléments protecteurs ou à risque pour la santé (les bienfaits de l'activité physique, le sommeil, la santé à chaque saison, la santé environnementale, les addictions, les maladies chroniques ...)
- ❑ **Et vous, comment préservez-vous votre santé ?** (discussion et questionnaire)

Les invités santé :

- ❑ **Le 1^{er} juillet de 10h à 16h à ARGELIERS – Place François Mitterrand**

Une alimentation de qualité sans vider son porte-monnaie avec Anaïs Eyraud, diététicienne
Rendez-vous Santé à 14h : éveil au goût

- ❑ **Le 2 juillet de 9h à 14h à ARMISSAN – Place Léon Blum (Marché)**

Les bienfaits de l'activité physique avec l'Association Ma vie
Rendez-vous Santé à 11h : éveil musculaire et respiration

- ❑ **Le 3 juillet de 9h à 14h à GINESTAS – Face à la Mairie**

Préserver sa santé et celle de ses enfants
Échanges avec une puéricultrice, une assistante sociale
et une sage-femme du Conseil Départemental de l'Aude
Rendez-vous Santé à 11h : éveil au goût

- ❑ **Le 24 juillet de 10h à 15h à CUXAC D'AUDE – Place Salengro**

Comment mobiliser en musique autour du gaspillage alimentaire ?
Évènement du festival La Tempora

- ❑ **Le 25 juillet à ST MARCEL SUR AUDE – Parking de la Distillerie**

Passage du Mammobile : dépistage des cancers du sein sur rendez-vous au 06 30 34 90 90



Renseignements : 06 30 12 59 17/ m.biason@legrandnarbonne.com/ www.legrandnarbonne.com/parlons-sante



DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN PRES DE CHEZ VOUS

Le **Mammobile**, unité de dépistage mobile du cancer du sein, sera présent sur la commune de St Marcel sur Aude le 25 juillet. Cet événement est une occasion précieuse pour toutes les femmes de 50 à 74 ans révolus de bénéficier d'un examen en proximité. Pour en bénéficier :

Scannez le QR-code :
ou
Tapez "mammobile Aude"
sur DOCTOLIB
ou
Appelez le 06.30.34.90.90



Dépistage des cancers du sein près de chez vous

Passage du Mammobile dans l'Aude pour
les femmes de 50 à 74 ans révolus

Juillet 2025

- 21/07 Castcardel des Corbières
- 22/07 Fitou
- 23/07 Padern
- 24/07 Roubia
- 25/07 Saint Marcel sur Aude

Choisissez votre date !

Scannez le QR-code :
ou
Tapez "mammobile Aude"
sur DOCTOLIB
ou
Appelez le 06.30.34.90.90



Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr

Autonomie des seniors
Conférence des Financiers | Aude

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX ET ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL/ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Séniors du Littoral. Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou eslittoral@aude.fr

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Vendredi 11 juillet de 10h à 12h30/ Lundi 8 septembre de 14h30 à 17h

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

Renseignements et inscriptions : Cécile FURET au 06 37 97 65 61



GRUISSAN/ Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie, les lundis après-midis de 14h30 à 16h30, une fois par mois, comme suit :

- Sortie le 1^{er} septembre à Narbonne La Nautique avec une solution de mobilité
- Atelier visite le 15 septembre Musée Narbo Via à Narbonne avec une solution de mobilité
- Atelier créatif le 13 octobre à la Maison de la Citoyenneté
- Atelier créatif le 17 novembre à la Maison de la Citoyenneté

Lieu : Maison de la Citoyenneté – Salle 5 – Avenue de la Douane

Renseignements et places limitées sur inscription : Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59



HALTE RELAIS/ ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE/ GROUPE DE PAROLE

NARBONNE/ Halte Relais/ Mardis 1^{er} juillet, 2, 9, 16, 23 et 30 septembre de 14h à 16h30

Lieu : EHPAD les Mimosas – 4 Rue des Arts

NARBONNE/ Atelier de mobilisation cognitive/

Judis 10 juillet, 11 septembre et mercredi 17 septembre de 10h à 12h ou 14h15 à 16h15

Lieu : Maison de la Prévention Santé Ville de Narbonne – 41 Boulevard Ferroul

Vendredis 5 et 19 septembre de 14h15 à 15h45 ou de 16h à 17h30

Lieu : Maison du Combattant - 1^{er} étage – Rue Jean Deschamps (derrière le Club de la Romaine)

NARBONNE/ Groupe de parole/ Mercredi 3 septembre de 14h à 16h

Lieu : Siège Association France Alzheimer Aude – 21 Bis Cours Mirabeau

LEUCATE/ Atelier de mobilisation cognitive/ Mercredi 17 septembre de 14h à 16h ou de 16h à 18h

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Renseignements et inscriptions : Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80 ou contact11@francealzheimer.org



Et si vous receviez la lettre d'information par e-mail/courriel ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Littoral dans votre boîte aux lettres. Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la Lettre par e-mail/courriel. Pour ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : eslittoral@aude.fr.