

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Actualité !

Madame, Monsieur,
L'Espace Séniors du Département/Littoral reste à votre écoute et continue de vous accompagner dans vos démarches **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h**.
Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous pourra vous être proposé dans nos locaux, vous devrez alors vous présenter à l'interphone du bâtiment et décliner votre identité.
Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées.
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 séniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



Bages

Les gestes qui sauvent / MSA Services

Atelier pour apprendre les gestes de premiers secours à destination des seniors qui s'engagent à participer aux 4 séances **les lundis 6, 13, 20 et 27 mars de 14h à 17h**

Lieu : Salle Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 41 38 90



Montredon des Corbières

L'art et la manière / Mme Isabelle RIERE

Atelier de 8 séances alliant art floral thérapie, lien social et apprentissage progressif dans une démarche créative à destination des personnes âgées isolées qui s'engagent à participer aux 8 séances

les jeudis 9, 16, 23, 30 mars, 6, 13, 20 avril et 11 mai de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle associative « Mourverdre » - Pôle culturel – Avenue du Languedoc

Places limitées sur inscription : Mme Isabelle RIERE au 06 25 74 99 33



Saint Nazaire d'Aude

L'art et la manière / Mme Isabelle RIERE

Atelier de 8 séances alliant art floral thérapie, lien social et apprentissage progressif dans une démarche créative à destination des personnes âgées isolées qui s'engagent à participer aux 8 séances

les jeudis 9, 16, 23, 30 mars, 6, 13, 20 avril et 11 mai de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle de la Poste – Rue de la Poste

Places limitées sur inscription : Mairie Mme AUGÉ au 04 68 93 61 55



Raissac d'Aude

Santé vous bien ! / Association Ma Vie

Conférence « Clés d'une retraite en santé » suivie de 14 séances d'activité physique adaptée et de 3 séances d'alimentation équilibrée

Jeudi 9 mars à 15h

Lieu : Mairie - Salle RDC - 2 Rue de la République

Inscription et renseignement : Marion LAUZE Association au 06 15 83 69 27

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

Gruissan

Seniors, à l'écoute de votre santé ! / Mutualité Française Occitanie

Concert conférence sur l'audition suivi d'une journée de sensibilisation (tests auditifs, visuels, de tension, de glycémie, évaluation fragilité, aide aux aidants)

Lundi 13 mars de 14h à 16h

Lieu : Palais des Congrès – Amphithéâtre – 13 Avenue de Narbonne (à l'entrée du village)

Concert conférence sur inscription : Plateforme téléphonique au 05 31 48 11 55 (du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h)

Journée de sensibilisation sur inscription : A l'issue du concert conférence

Mailhac

Santé vous bien ! / Association Ma Vie

Conférence « Clés d'une retraite en santé » suivie de 14 séances d'activité physique adaptée et de 3 séances d'alimentation équilibrée

Mercredi 15 mars à 10h

Lieu : Salle des Fêtes – Place de l'église

Inscription et renseignement : Marion LAUZE Association au 06 15 83 69 27

Coursan

Alignement postural seniors / ACORPS

Réunion d'information suivie de 11 séances

Mercredi 22 mars à 10h

Lieu : Mairie – Salles des Mariages – 25 bis Avenue Frédéric Mistral

Inscription aux séances : A l'issue de la réunion d'information

Renseignement : Sylvie AZAM-LAURENS au 06 14 31 39 98

Fleury d'Aude

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé / Mutualité Française Occitanie

Présentation du programme **le lundi 27 mars de 14h à 16h** suivie de 7 séances alliant bien-être, découverte des plantes et lien social

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue François Mitterrand

Places limitées sur inscription : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55 (du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h et le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h)

Bizanet

Clic et dé clic ! / Association La douce heure

Atelier tablette et smartphone à destination des seniors qui s'engagent à participer aux 10 séances **les vendredis 31 mars, 7, 14, 21 avril, 12, 26 mai, 9, 16, 23 et 30 juin de 10h à 11h30**

Lieu : Salle de la Distillerie – Rue de la Distillerie

Places limitées sur inscription : Stéphane ASTRUC Association La douce heure au 06 81 61 17 06

Pouzols Minervois

Clic et dé clic ! / Association La douce heure

Atelier initiation numérique à destination des seniors qui s'engagent à participer aux 10 séances **les vendredis 31 mars, 7, 14, 21 avril, 12, 26 mai, 9, 16, 23 et 30 juin de 14h à 15h30**

Lieu : Salle des Associations – Rue de la République

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 74

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude finance en partenariat avec **MSA Services Grand Sud**, la mise à disposition d'un **ANIMATEUR NUMÉRIQUE** dans les Espaces seniors de l'Aude dans le cadre du programme « **SENIOR Connecté : OUI mais accompagné** ».

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
- ✓ 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 :

2 JEUDIS PAR MOIS : 2 et 16 mars

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



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

Mercredi 1^{er} mars de 10h à 12h – Traitement de texte 1 (Word et les autres) : Découverte des traitements de texte, premiers pas – Salle multimédia

Vendredi 3 mars de 10h à 12h – Traitement de texte 2 (Word et les autres) : Approfondissement (insertion de puces, colonnes, images, tableaux, ...) – Salle multimédia

Mercredi 8 mars de 10h à 12h – Aide administrative : France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraiteComment ça marche ? – Salle multimédia

Vendredi 10 mars de 10h à 11h et de 11h à 12h – Comprendre son matériel : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser – Salle multimédia

Mercredi 15 mars de 10h à 12h – Tableau 1 (Excel et les autres) : Initiation à l'utilisation des tableurs – Salle multimédia

Vendredi 17 mars de 10h à 12h – Tableau 2 (Excel et les autres) : Acquérir les notions de classeur, feuille, cellule, formule et réaliser des calculs de base – Salle multimédia

Mercredi 22 mars de 10h à 12h – Internet 1 : Découverte d'internet, moteurs de recherche (bien exprimer sa recherche, savoir lire les résultats) – Salle multimédia

Vendredi 24 mars de 10h à 12h – Internet 2 : Les sites préférés en favoris, simulation réservation train/avion, questions diverses – Salle multimédia

Mercredi 29 mars de 10h à 12h – Messagerie 1 : Organisation de la boîte mail, créer des dossiers d'archives, des groupes de diffusion – Salle multimédia

Vendredi 31 mars de 10h à 12h – Messagerie 2 : Envoi et enregistrement des pièces jointes – Salle multimédia

Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40

Samedi 11 mars de 10h à 11h30 – Découvrir les ressources numériques de la Médiathèque : Sur le site des Médiathèques, consulter la presse, faire de l'autoformation, regarder des films, écouter des concerts, jouer à des jeux vidéo, télécharger des livres numériques – Espace public (sans inscription)

Renseignements 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



SERVICE ANIMATION SENIORS VILLE DE NARBONNE

Retrouvez le programme sur :

narbonne.fr/programme-animation-seniors-0

Renseignements et inscriptions :
Service Animation Seniors
Espace Mirabeau
21 bis cours Mirabeau
Horaires : 9h-11h50 / 14h-17h30
tél: 04 68 90 26 32



Animations, ateliers conférences, la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne programme tout au long de l'année des rendez-vous d'information gratuits et accessibles à tous pour mieux vivre chez soi :

Le mardi 7 mars de 9h à 12h à Narbonne - Maison de l'Habitat et du Développement Durable – Gratuit et sur inscription - Café rénovation / Atelier faire soi-même : Rénover les menuiseries en bois, comment s'y prendre ? Atelier n°1 Anatomie et entretien d'une fenêtre :

Ne jetez plus vos anciennes fenêtres : rénovez les, en leur donnant une seconde vie ! Les portes, fenêtres et volets de votre habitat nécessitent un entretien régulier pour durer dans le temps et accomplir au mieux toutes leurs fonctions. Les conseillers en rénovation de la Maison de l'Habitat vous apporteront, dans un premier temps, les jargons essentiellement employés pour les éléments constituant la fenêtre. Ils vous donneront ensuite les bonnes astuces et les solutions pour l'entretenir et la rénover vous-même.

Le mercredi 15 mars de 9h à 10h30 à Bize Minervois - Départ devant la Mairie, 4 Avenue de l'Hôtel de Ville - Gratuit et sur inscription - Atelier Energie / Balade thermographique :

Lors d'une courte balade, les participants sont invités à suivre les conseillers rénovation énergétique de la Maison de l'Habitat, munis d'une caméra thermique qui permet de visualiser les déperditions de chaleur à travers les parois, les défauts d'étanchéité à l'air et les ponts thermiques. La caméra thermique est l'un des outils de diagnostic pour les projets de rénovation énergétique.

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.

Le mercredi 22 mars de 10h à 14h à Port Leucate – Devant l'Espace Henry de Monfreid, 185 Rue du Veyret - Gratuit et sans inscription – Maison de l'Habitat itinérante :

Des conseils et une orientation sur vos projets de rénovation de l'habitat avec les conseillers du Grand Narbonne : Adaptation du logement à la perte d'autonomie et rénovation énergétique
Des conseils pédagogiques : Les Compagnons Bâisseurs seront présents avec leur camion Bricobus afin de donner des conseils en bricolage. Des rendez-vous à domicile pourront être pris pour une aide directe, in situ.

Le mercredi 22 mars à 10h à Port Leucate – Dans l'Espace Henry de Monfreid, 185 Rue du Veyret - Gratuit et sans inscription – Maison de l'Habitat itinérante :

Une réunion d'information sur les travaux et les aides financières pour adapter votre logement et vous faciliter la vie au quotidien. Par exemple le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escalier électrique.

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

Renseignements et inscriptions :

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



La présidente Joëlle GOUY RATAJCZAK et l'équipe vous invitent

SI J'ETAIS UNE FEMME

VENDREDI 3 MARS

À LA SALLE COOPÉRATIVE DE SAINT MARCEL SUR AUDE

18H30 :
Stands et animations
Exposition photos proposée par le CIDFF
Petite restauration

19H30 :
Apéritif d'ouverture offert

20H15 :
Scènes théâtrales autour des violences faites aux femmes
Proposées par la Compagnie ACALY

Le sexisme faites aux femmes
Les violences conjugales
Les témoins qui ne disent rien
Le harcèlement sexuel au travail

ENTRÉE LIBRE

RENSEIGNEMENTS
04 30 16 67 15
WWW.CS-LES-PASSERELLES.FR

GRATUIT



L'ISOLEMENT se définit par l'état d'une personne qui se détache, volontairement ou non, de son environnement et notamment social. La perte de son compagnon de vie, le vieillissement de la personne et/ou des amis, la séparation avec son ou sa conjointe, l'éloignement des enfants, un départ à la retraite, la pauvreté ou le manque d'accès à un transport adéquat, peuvent aussi accroître le risque d'isolement social. La monotonie et la solitude peuvent s'installer. Avec la crise sanitaire, notre santé mentale s'est fragilisée encore davantage.

Le **DEPARTEMENT** s'engage auprès des personnes 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 Sénior, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous sur cette période où « l'adaptation » est devenue notre quotidien.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace sénior Littoral par téléphone 04 68 90 27 60

Spécial Aidants !

Actualité !

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, vous devez vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

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 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 par courriel eslittoral@audefr

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Une après-midi par mois / 14h30-17h

Lundi 13 mars / Vendredi 14 avril

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

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



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPE DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midis détente / Deux lundis par mois / 14h-17h **Lundis 6 et 20 mars**

Groupe de parole / Un lundi par mois / 9h-11h30 **Lundi 6 mars**

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



ATELIER MOBILISATION COGNITIVE

PORT LEUCATE

Atelier de mobilisation cognitive / 1 jour par mois / 14h-16h **Jeudi 23 mars**

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Inscription : CCAS Leucate au 04 68 48 58 06

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

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention.
Retrouvez toutes les informations sur le site moiaidant.audefr