

Actualité !

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 quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

L'agenda

Toutes les activités sont GRATUITES



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

VENTENAC EN MINERVOIS
Caravane du lien numérique et social
 Les 28 septembre et 12 octobre de 10h à 12h
Espace itinérant d'orientation, de rencontres et d'échanges/ SIVU Les Passerelles
Lieu : Bord du canal - Epicerie – Route Neuve
Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15

MIREPEÏSSET
Caravane du lien numérique et social
 Les 29 septembre et 13 octobre de 10h à 12h
Espace itinérant d'orientation, de rencontres et d'échanges/ SIVU Les Passerelles
Lieu : Place de la République
Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15

COURSAN
Coup de pouce connexion
 Du 4 octobre au 29 novembre de 14h à 17h
Atelier initiation numérique 8 séances/ MSA Services
Lieu : Mairie - Salle Au fil des ans – 25 bis, Avenue Frédéric Mistral
Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 61 72

VINASSAN
Atelier improvisation théâtrale
 Vendredi 15 octobre de 10h à 12h
Pièce de théâtre « Vieillir, d'accord, mais y'a pas le feu ! »
 Vendredi 15 octobre à 14h
Association La Façon
Lieu : Complexe socio-culturel – Rue de la Font – Parc de Thel
Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

NARBONNE
Ateliers initiation et perfectionnement numériques
 Du 18 octobre au 13 décembre
CCAS de Narbonne
Lieu et Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 90 30 70

ST MARCEL SUR AUDE
Balades ludiques intergénérationnelles
 Samedi 16 octobre - « Le Pech Laurier » - Quarante
 Mercredi 17 novembre - « La Clape » et « Narbo Via »
SIVU Les Passerelles
Renseignements et Places limitées sur inscription : SIVU au 04 30 16 67 15



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://espacesnaturelsensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>

Dimanche 3 octobre de 9h30 à 12h30 « Des Clapas au petit patrimoine bâti » 12km/moyen

ARMISSAN RDV Parking de la cave coopérative

Contact : Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 87

Samedi 9 octobre de 18h30 à 23h « Les chauves-souris stars de la nuit ! » facile

PEYRIAC DE MER RDV Parking de l'Horte, route de Bages

Contact : Jean MURATET au 06 87 52 16 54 ou Jany DELRIEU au 06 17 76 55 15

Dimanche 10 octobre de 10h à 16h « Les trois visages de Lucie » 14km/moyen

PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10 minutes à pied du parking obligatoire

Contact : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30

Dimanche 10 octobre de 14h à 17h « Des glabanel à la pachaïre » 5km/facile

LA PALME RDV Parking de la salle des fêtes Jean Moulin

Contact : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20 ou Inga ERTEL au 06 27 92 21 17

Samedi 16 octobre de 14h à 17h « Délices ou dangers ? » 2km/facile

GRUISSAN RDV Parking sur le chemin communal des Auzils

Contact : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34

Dimanche 24 octobre de 9h à 12h « A la découverte des hivernants » 3km/facile

PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10 minutes à pied du parking obligatoire

Contact : Céline LUCIANO au 07 68 80 09 12

Mardi 26 octobre de 14h à 17h « Au sommet de la falaise ! » 6km/facile

LEUCATE RDV Parking phare du cap Leucate

Contact : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

Mercredi 27 octobre de 14h30 à 17h30 « Géants de nature » 4km/facile

NEVIAN RDV Petit parking

Contact : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64 ou UMEN au 07 81 00 61 44

Vendredi 29 octobre de 16h à 19h « Soirée à l'écoute du Grand-Duc d'Europe » 1km/facile

GRUISSAN RDV Parking du Rec d'Argent

Contact : Céline LUCIANO au 07 68 80 09 12

Samedi 30 octobre de 14h à 17h « Land art d'automne » 5km/facile

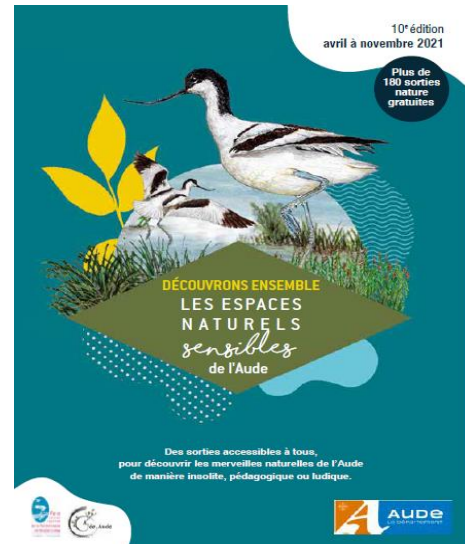
NARBONNE RDV Parking Abbaye de Fontfroide

Contact : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30

Dimanche 7 novembre de 9h à 12h « La balade de l'or rouge » 5km/facile

GRUISSAN RDV Devant la Mairie

Contact : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30



La Joëlette : Permettre l'accès aux espaces naturels aux personnes à mobilité réduite !

Pour faciliter la participation du plus grand nombre, des animations sont proposées accessibles : Joëlettes pour les personnes à mobilité réduite, sorties adaptées aux personnes atteintes de déficience visuelle, auditive ou mentale.

La Joëlette est **un fauteuil tout terrain mono-roue** qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides (équipage de 3 à 4 personnes).

Prochaines sorties prévues avec la Joëlette :

PEYRIAC DE MER Vendredi 8 octobre de 14h30 à 18h « Un étang dans l'étang ! » 5km/facile Contact : 06 18 75 43 19

LA PALME Dimanche 10 octobre de 14h à 17h « Des glabanel à la pachaïre » 5km/facile Contact : 06 27 92 21 17

NEVIAN Mercredi 27 octobre de 14h30 à 17h30 « Géants de nature » 4km/facile Contact : 07 81 00 61 44

La réservation est impérative si vous souhaitez bénéficier d'une Joëlette.

Pour tout renseignement, contactez : **Gée Aude, Anne CANOVAS au 07 68 28 33 66 / info@geeaude.org**



SEMAINE BLEUE : Vers une inclusion numérique pour les séniors ?

En 2021, **LA SEMAINE BLEUE** fêtera ses 70 ans, évènement national concernant les personnes âgées.

A cette occasion, **Le Département de l'Aude, en collaboration avec les membres du CDCA** (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de L'Autonomie), propose une rencontre pour les seniors et les proches aidants le

Jeudi 7 Octobre 2021 de 14h à 17h

Hôtel du Département en salle Gaston Deferre - Allée Raymond-Courrière 11000 CARCASSONNE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE

- 13h45 : accueil des participants & ouverture des stands (CFPPA, Espaces seniors...)
- 14h15 : Ouverture par Madame Séverine Mateille, vice-présidente du conseil départemental en charge de l'autonomie
- 14h30 : Première table ronde sur la bonne utilisation des supports informatiques en toute sécurité
- 15h30 : Seconde table ronde sur les actions et dispositifs favorisant l'inclusion numérique des seniors
- 16h20 : Goûter et stands

C'est utile !



CENTRE SOCIAL NELSON MANDELA : ATELIERS NUMERIQUES

Début octobre, reprise des ateliers informatiques. Pour la 1ère session la réunion d'information aura lieu le jeudi 23 septembre. Pour pouvoir assister à la réunion, il est nécessaire de s'inscrire auprès de l'accueil du centre social.

Pour plus d'informations et inscription, contactez le centre Social et culturel « Nelson Mandela »

Au 04 68 41 77 26 ou consultez leur site www.csc-mandela.fr



PIMMS : 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



LES PASSERELLES : PERMANENCES D'ACCES AU NUMERIQUE

Une conseillère numérique France services peut vous aider pour réaliser des démarches numériques, vous guider à utiliser internet ou simplement pour prendre le temps d'écouter, de régler un smartphone ou un PC. Voici le calendrier des permanences prévues sur le mois d'octobre :

- ARGELIERS - Salle des Associations – Mardis 5 et 19 octobre de 10h à 12h
- MIREPEÏSSET - Mairie – Mercredi 27 octobre de 10h à 12h
- ST MARCEL SUR AUDE - Au Centre socioculturel Les Passerelles – Tous les lundis de 12h à 14h et tous les jeudis de 12h à 14h et 17h30 à 19h30,
- VENTENAC EN MINERVOIS – Au bord du canal– Mercredi 26 octobre de 10h à 12h

S'ajoute un espace itinérant via la Caravane du numérique et du lien social sur la commune d'ARGELIERS, un samedi par mois au marché festif (Place François Mitterrand) : les samedis 25 septembre et 9 octobre de 10h à 12h.

Pour plus d'informations et inscription, contactez le centre Socioculturel et Familial « Les Passerelles » au 04 30 16 67 15 ou consultez leur site www.cs-les-passerelles.fr

Actualités !



TOUS VOS TRAJETS PARTOUT DANS L'AUDE



L'APPLI QUI VOUS TRANSPORTE PARTOUT DANS L'AUDE... ET AU-DELÀ !

Le Département de l'Aude franchit une étape importante dans son engagement en faveur d'une mobilité plus durable en lançant la plateforme **MOBIL'AUDE** solidaire, gratuite et collaborative. Il s'agit d'un site web, un site mobile et une application pour smartphones pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l'usage individuel de la voiture et baisser les émissions de GES. Mobil'Aude concerne les déplacements réguliers comme les déplacements occasionnels.

Mobil'Aude permet de rechercher pour un trajet défini l'ensemble des moyens de déplacements disponibles : le covoiturage, les transports collectifs, les véhicules partagés...

Elle permet aussi de se réunir en communautés pour mieux organiser ses déplacements, **avoir accès aux événements organisés dans le département** ou encore de s'inscrire comme **covoitureur solidaire pour aider les plus fragiles à se déplacer**.

Une solution conçue, financée et déployée par le Département de l'Aude & développée par Mobicoop, une coopérative spécialisée et reconnue dans la création de plateformes de mobilité.

Pour plus d'informations, consultez le site <https://mobil.aude.fr>



PERMANENCES RENOV'HABITAT GRAND NARBONNE

Dans un souci de proximité et d'accès à l'information pour tous, le Guichet unique 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://renovhabitat.legrandnarbonne.com/>.

Le service itinérant « Tout sur l'habitat » sera présent sur les communes de Sallèles d'Aude (Amphoralis - 3 octobre), d'Argeliers (7 octobre de 10h à 14h), Narbonne (Musée Narbovia - 7 novembre) et Fleury d'Aude (Place du marché - 24 novembre de 10h à 14h).



COMPAGNONS BÂTISSEURS : ANIMATIONS COLLECTIVES

Les Compagnons Bâisseurs vous invitent à participer aux animations collectives et ateliers bricolage, gratuits et ouverts à toutes et tous, à l'Atelier Solidaire, 2 boulevard du Roussillon, quartier Razimbaud à NARBONNE (Bus A, arrêt Provence).

Le **Mercredi 29 septembre 2021** de 10h à 12h et de 14h à 16h : Conception et réalisation d'un jeu en bois et entretien des jeux en bois de L'ABP (sur inscription, rendez-vous à 9h15 à l'ERH).

Des questions ? Besoin de plus d'informations ? Contactez Olivier par téléphone au 07 55 65 66 08 ou par courriel au o.crapella@compagnonsbatisseurs.eu



MAISON DE LA PREVENTION SANTE NARBONNE

La Maison de la prévention santé propose des services pour s'informer et se sensibiliser aux pratiques favorisant une bonne santé. L'idée de la Maison de la prévention santé part d'un constat simple : un grand nombre d'affections peut être prévenu (diabète, cancers, problèmes cardiovasculaires...), pour peu que l'on soit informé et sensibilisé sur les bonnes pratiques en matière de santé. Ce service est ouvert gratuitement à tous les habitants du Narbonnais. Il s'adresse également aux professionnels de santé qui peuvent y organiser des temps d'échange de pratiques ainsi qu'à tous les acteurs du médico-social, du sport ou de l'enseignement pour profiter des ressources à leur disposition.

La Maison de la prévention santé a été aménagée par les services municipaux pour accueillir différents espaces :

- un espace d'accueil, pour informer, conseiller, orienter. Un agent est présent en permanence, aux horaires d'ouvertures,
- un espace d'ateliers pratiques : cuisine, sensibilisation aux premiers secours, dépistages, gym santé, café des parents...,
- un espace documentation : brochures d'information, livres, vidéos et borne informatique,
- un espace de mini-conférences et de débats (animés par des professionnels de santé),
- et un espace de permanences des associations de santé partenaires.

Conférences sur les apports nutritionnels, campagne de sensibilisation au diabète, information sur les bienfaits du sport, expositions... De nombreux domaines sont présentés, dans une programmation très riche. Des ateliers pratiques, organisés régulièrement, permettent notamment d'apprendre à cuisiner sain, à prodiguer les premiers secours, etc. Par ailleurs, un espace informatique et de documentation donne accès à des informations spécifiques, accessibles en libre-service. Bénévoles et professionnels vous accueillent gratuitement toute l'année à la Maison de Prévention Santé pour vous informer, vous écouter et vous accompagner.

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.

Pour plus d'informations, contactez la Maison de la prévention par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel :

maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr.



« BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE »

ARTS ET SANTE MENTALE : NARBONNE DU 30 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE

En France, 1 personne sur 4 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie (dépression, anxiété, trouble bipolaire...), sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social, tout le monde peut-être concerné à titre personnel, familial ou professionnel.

L'Atelier Santé Ville, le Contrat Local de Santé de NARBONNE et leurs partenaires vous proposent de découvrir de nombreuses manifestations gratuites et variées autour du bien-être et de la santé mentale :

- Stands d'information sur les marchés de 9h à 12h les jeudi 30 septembre (Cours Mirabeau), samedi 2 octobre (St Jean-St Pierre) et mardi 5 octobre (Razimbaud),
- Flashmob et marche de lancement : Mardi 5 octobre à 14h Place de l'Hôtel de Ville,
- Journée conviviale au jardin : Mercredi 6 octobre de 10h à 16h au Jardin du Plan St Paul, en face de l'Hôpital,
- Café philo : Jeudi 7 octobre de 18h à 19h à la Maison de la Prévention santé sur inscription au 04 68 49 70 55
- Atelier artistique et expression : Vendredi 8 octobre de 9h30 à 12h Place Voltaire ou Local CIDFF si intempéries.

Pour plus de renseignements, contactez la Ville ou l'Action Santé Ville par téléphone au 04 68 90 26 34 ou 06 37 53 10 14

COVID-19 – LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

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 ayant 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

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 !

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 au 04 68 90 27 60

L'Association Alzheimer Un Autre Regard continue son action et reste à votre écoute

Renseignements au 06 78 03 55 46 et 06 26 17 18 91 et par courriel alzheimerunautre REGARD@gmail.com

L'Association France Alzheimer Aude propose d'autres 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 PAROLE

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

Lundi 11 octobre, 15 novembre et 13 décembre

GRUPE DE RELAXATION BIEN-ETRE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue
Lundi 27 septembre de 14h30 à 17h

Jeudi 9 décembre de 10h à 12h30

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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



GRUISSAN

Après-midi conviviale

Animée par des bénévoles de l'Association Alzheimer Un Autre Regard

Deux lundis par mois / 14h-17h/ MJC

Renseignements : Mme MULLER au 06 26 17 18 91



JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER : RENCONTRES DU 1^{ER} AU 3 OCTOBRE

L'Association Alzheimer Un Autre Regard organise les 1^{er}, 2 et 3 octobre, 3 rencontres pour la maladie d'Alzheimer :

- **Vendredi 1^{er} Octobre de 14h à 17h et dimanche 3 Octobre de 9h30 à 12h30** : Stage « Comment communiquer avec son parent atteint de troubles cognitifs ? » animé par Mme Colette ROUMANOFF au siège de l'Association 14 avenue de l'Abbaye à CAUNES MINERVOIS,

- **Samedi 2 Octobre de 9h à 18h** : Stands, Ateliers de thérapie non médicamenteuse (Activité physique adaptée, Brain gym, Sophrologie) de 9h à 12h et Conférences (Accueil familial dans l'Aude, Communiquer avec une personne atteinte de troubles cognitifs, Sérénade pour un cerveau musicien) de 14h à 18h à la Fabrique des Arts – Auditorium Francis Huster à CARCASSONNE

Programme complet et renseignements par téléphone au 04 68 78 06 62, par courriel alzheimerunautre REGARD@gmail.com ou sur le site www.alzheimer-un-autre-regard.com