

## 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. 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.

Compte tenu de l'évolution du contexte sanitaire, les actions collectives de prévention reprennent en présentiel en accord avec les communes et les financeurs.

Nous continuons via cette lettre à vous transmettre quelques informations dans l'attente de vous retrouver.

## L'agenda


 ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES

**BAGES**

**Atelier Activité physique adapté/ Nutrition/Eco-santé**

Du 31 mai au 3 janvier les lundis de 9h à 10h30

**Atelier Activité physique adaptée 22 séances** / Association Siel bleu

Lieu : Esplanade Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

Du 7 septembre au 5 octobre de 10h à 12h

**Atelier nutrition** / Association Siel bleu

Lieu : Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

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

**ST MARCEL SUR AUDE**

**Art floral**

Du 8 juin au 13 juillet de 14h30 à 16h30

Du 10 juin au 15 juillet de 14h30 à 16h30

**Atelier 2 groupes** / SIVU LES PASSERELLES

Lieu : La Coopé – Chemin de la Coopérative

Places limitées sur inscription : SIVU au 04 30 16 67 15

**VENTENAC MINERVOIS**

**Caravane du numérique et du lien social**

Jeudis 1<sup>er</sup> et 15 juillet de 10h à 12h

**Espace itinérant** / SIVU LES PASSERELLES

Lieu : A côté de l'épicerie

Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15



### MIREPÉÏSSET

#### Caravane du numérique et du lien social

Jeudis 17 juin , 1<sup>er</sup> et juillet de 15h à 17h

Espace itinérant / SIVU LES PASSERELLES

Lieu : Devant la Mairie

Renseignements : SIVU au 04 30 16 67 15

---



### BIZE-MINERVOIS

#### Balades ludiques seniors

Mercredi 30 juin de 10h à 16h

Sortie journée / SIVU LES PASSERELLES

Places limitées sur inscription : SIVU au 04 30 16 67 15

---



### CARCASSONNE

#### Balades ludiques seniors

Mercredi 21 juillet de 10h à 16h

Sortie journée / SIVU LES PASSERELLES

Places limitées sur inscription : SIVU au 04 30 16 67 15

C'est utile !



## Happy Visio : CONFÉRENCES & ACTIVITÉS GRATUITES EN LIGNE

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude a décidé de financer le dispositif Happy Visio pour l'ensemble des audois afin de vous accompagner en vous proposant ainsi des rendez-vous quotidiens, ludiques et positifs, à suivre en direct ou en replay : des séances de gym, des conférences culturelles, des séances de relaxation, des quiz, des dictées...

Du bien être et de la convivialité ! Le programme est mis à jour au fur et à mesure.

Pour bénéficier de ces activités **gratuites**, il vous suffit de vous inscrire sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) et de renseigner le formulaire d'inscription en saisissant le code partenaire **HAPPY11**.

Une hotline reste disponible pour accompagner les seniors qui en ont besoin au 01 76 28 40 84 ou sur [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com).

---



## PERMANENCES D'ACCÈS AU NUMÉRIQUE

Il s'agit d'aider les habitants (principalement les seniors) sur n'importe quel aspect numérique (boîte mail, smartphone, imprimante, tablette, ...etc.). Les permanences ont lieu sur les communes du territoire d'intervention du Centre socioculturel Les Passerelles.

Voici le calendrier des permanences :

✓ ARGELIERS - Mairie - Le mercredi 16 juillet - 10h/12h

✓ SAINT MARCEL SUR AUDE - Au Centre - Le mardi 15 juillet - 10h/12h

Pour plus d'informations et inscription, contactez le centre Socioculturel et Familial au 04 30 16 67 15 ou consultez leur site [www.cs-les-passerelles.fr](http://www.cs-les-passerelles.fr)

---

Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver prochainement sur les actions  
et vous souhaite un bel été.

Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)



# DÉCOUVERTE 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 ont l'occasion de vivre une animation à un autre rythme et dans un moment de partage

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

**Vendredi 2 juillet de 17h à 20h « A la rencontre du faucon crécerellette » 1km/facile**

**FLEURY D'AUDE RDV Place Ramonétage**

**Contact : Céline LUCIANO au 07 68 80 09 12**

**Samedi 3 juillet de 8h30 à 12h « La lagune en kayak » 12km/moyen**

**SIGEAN RDV A la base nautique de Port-Mahon**

**Contact : Jean-Luc FAYOS au 06 06 66 78 42**

**Inscription sur le site [www.portmahonsigean.fr](http://www.portmahonsigean.fr) (Savoir nager 25m obligatoire)**

**Dimanche 4 juillet de 9h à 12h « Les colères de la Berre » 5km/facile**

**SIGEAN RDV Parking d'Intermarché puis déplacement sur site**

**Contact : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20**

**Dimanche 4 juillet de 14h à 17h « Sous les galets, la plage » facile**

**MIREPÉISSET RDV Base de loisirs**

**Contact : Manuel BOURRIEAU et Manon SCHWERTZ au 06 41 28 46 74**

**Dimanche 4 juillet de 18h à 21h30 « Cauquenne de sort » 5km/moyen**

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

**Contact : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00**

**Lundi 5 juillet de 9h à 12h « Les poissons du fleuve Aude et leur environnement » 2km/facile**

**SALLELES D'AUDE RDV Ecluse de Gailhousty sur le canal de la Robine**

**Contact : Sylvain ROUPENEL au 06 83 68 39 69**

**Samedi 10 juillet de 9h à 12h « Au royaume de l'eau et du sel » 3km/facile**

**GRUISSAN RDV Parking au bord de l'étang de l'Ayrolle au bord de la D 232**

**Contact : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34**

**Dimanche 11 juillet de 9h à 12h « Les stars au salins » 2km/facile**

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

**Contact : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34**

**Mardi 13 juillet de 9h à 11h « La nature à Treilles » 5km/facile**

**TREILLES RDV Parking du parc puis guidage**

**Contacts : Maison de l'étang au 06 73 11 52 23 et Claire BREPSON au 06 85 87 62 45**

**Mercredi 14 juillet de 9h30 à 12h « Des îlots pour les oiseaux du bord de mer » 4km/facile**

**PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la plage de la Vieille Nouvelle**

**Contact : Eric JOUBERTOUT au 04 68 45 23 63**

**Vendredi 16 juillet de 9h30 à 12h30 « Les petits habitants des pelouses sèches » 2km/facile**

**LEUCATE RDV Parking à droite avant le phare**

**Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70 et Inga ERTEL au 06 27 92 21 17**

**Dimanche 18 juillet de 18h à 21h30 « Des plantes, des pieds, des crêtes » 5km/moyen**

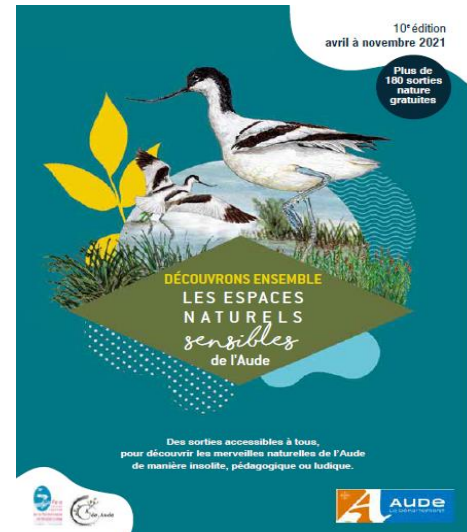
**MARCORIGNAN RDV Parking de la salle François Mitterrand**

**Contact : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00**

**Dimanche 25 juillet de 9h à 12h « D'une montille à une dune » 5km/facile**

**LEUCATE RDV Parking des Coussoules**

**Contact : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20**



Dimanche 25 juillet de 9h30 à 12h30 « ça fourmille chez les fourmis » 3km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Mardi 27 juillet de 9h30 à 12h30 « Petites bêtes de l'été » 2km/facile  
TEILLES RDV Devant la Mairie puis guidage  
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Dimanche 1<sup>er</sup> août de 18h à 22h « Lucie in the sky... » 5km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Valérie LE FAILLER au 06 22 58 13 87

Dimanche 8 août de 9h à 12h « Sainte-Lucie et sa mosaïque de milieux » 6km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Jérôme PAOLI au 04 68 45 23 63

Mercredi 11 août de 20h à 23h « Petites bêtes de la nuit sur Sainte-Lucie » 3km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Mercredi 18 août de 18h à 21h30 « Pirates, pirates en vue ! » 5km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00

Samedi 21 août de 18h30 à 22h30 « A la recherche des scorpions fluorescents » 2km/facile  
ROQUEFORT DES CORBIERES RDV Parking du stade  
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70

Dimanche 22 août de 9h à 12h « Mandala de la plage » 3km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la plage de la Vieille Nouvelle  
Contact : Catherine BRUNET au 06 78 94 77 20

Mercredi 25 août de 17h à 19h30 « Une île côté mer ! » 2km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Maison éclusière à 10mn à pied du parking obligatoire  
Contact : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

Mardi 31 août de 9h à 11h « Les insectes à Leucate » 5km/facile  
PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la piscine municipale  
Contact : Maison de l'étang au 06 73 11 52 23



## 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 (équiper de 3 à 4 personnes).

Prochaine sortie prévue avec la Joëlette :

Vendredi 16 juillet de 9h30 à 12h30 « Les petits habitants des pelouses sèches » 2km/facile  
LEUCATE RDV Parking à droite avant le phare  
Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 81 44 84 70 et Inga ERTEL au 06 27 92 21 17

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](mailto:info@geeaude.org)



## CANICULE

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies: il fait très chaud, la nuit, la température ne descend pas, ou très peu, cela dure plusieurs jours.

### QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

La chaleur fatigue toujours, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- ✓ quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- ✓ quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- ✓ quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Pour plus d'informations, contactez la plateforme téléphonique "Canicule info service" au 0 800 06 66 66, pour obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h).



QUE  
CHOISIR

## UFC-Que choisir – Alerte ARNAQUE TÉLÉPHONIQUE

### UNE ARNAQUE QUI REPOSE SUR UNE TECHNIQUE VICIEUSE QU'IL PEUT ÊTRE BIEN DIFFICILE DE DÉTECTER.

Pour bien comprendre comment elle fonctionne, l'UFC-Que Choisir nous raconte l'histoire de Gisèle, normande de 88 ans qui s'est faite avoir le 25 mars dernier.

« Ce jour-là, elle reçoit un appel provenant d'une personne se présentant comme une employée d'Orange, et qui l'informe que l'opérateur doit effectuer des vérifications sur sa ligne. Elle lui demande donc de la rappeler ». L'UFC-Que Choisir explique que, si Gisèle ne s'est pas méfiée, c'est parce que l'appel semblait réellement provenir d'Orange. Non seulement la personne au bout du fil connaissait les modalités de ses abonnements téléphoniques sur le bout des doigts et n'avait aucun accent spécifique, mais la requête paraissait tout à fait légitime.

« Après 40 minutes passées à attendre, elle a fini par raccrocher, mais la personne l'a rappelée et lui a demandé de bien rester en ligne » relate sa fille auprès de l'UFC-Que Choisir. Là, Gisèle commence à s'interroger, mais on lui explique que cet appel est bien gratuit. « Elle lui a même fait peur en lui disant que si elle ne s'exécutait pas, ils lui couperaient son téléphone et la télévision » précise la fille de Gisèle.

« Après plusieurs appels passés durant trois jours, Gisèle découvre finalement le pot aux roses sur sa facture téléphonique: 355€ de hors-forfait pour des appels surtaxés passés en Afrique. Vous l'aurez compris : la personne au bout du fil n'était absolument pas une salariée d'Orange. Le but de l'arnaque était donc de pousser la victime à rappeler un numéro surtaxé le plus longtemps possible. Pour couronner le tout, aucun recours n'est possible auprès d'Orange ».

Comment reconnaître cette arnaque ? Ce type d'appels proliférerait actuellement, principalement en provenance du Lesotho, du Libéria et du Burundi. Leur nombre aurait même triplé depuis le début de la crise sanitaire, d'après Orange. Pour détecter l'arnaque, vérifier que le numéro appelant commence par 00, mais il peut varier, ce qui n'en fait pas un indicateur fiable. L'UFC-Que choisir conseille plutôt de se fier au témoignage ci-dessus pour prendre vos dispositions si le même schéma des profile.

En règle générale, restez toujours sur vos gardes lorsque vous ne reconnaissez pas le numéro entrant. Si l'on vous invite à rappeler un numéro, ne le faites surtout pas, puisqu'il peut très bien s'agir d'un numéro surtaxé. Évitez également de rappeler des numéros inconnus ratés. Enfin, si jamais la demande paraît réellement légitime, passer plutôt par le numéro du service client de l'opérateur ou l'entreprise qui vous a contacté. Sachez que vous pouvez Vous pouvez également bloquer tous les appels surtaxés, en contactant votre opérateur.



# 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 porter un masque. 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



### NARBONNE

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

#### GROUPE DE PAROLE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un lundi par mois / 14h30-17h

Lundi 12 juillet

**Inscription :** Cécile FURET au 06 37 97 65 61

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



### ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL

**Association France Alzheimer Aude continue son action et reste à votre écoute**

**Renseignements** au 04 68 65 35 80 et par courriel [audealzheimersfr.fr](mailto:audealzheimersfr.fr)



### ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL

**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 [alzheimerunautreteregard@gmail.com](mailto:alzheimerunautreteregard@gmail.com)

NOUVEAU!



## LE MAG DES AIDANTS # 1 « Manutentions et transferts, les bons gestes »

Ce **magazine vidéo** part à la rencontre des aidants et leur donne la parole pour identifier leurs besoins réels, leurs questionnements, les solutions pragmatiques qu'ils ont eux-mêmes expérimentées. Il se veut un lien interactif en incitant à partager des commentaires, proposer des solutions ou des idées de sujets à traiter. Un pont entre la vie réelle des personnes aidées, aidantes et les professionnels qui les soutiennent et les accompagnent.

Le premier numéro est consacré aux gestes de transfert et de manutention des personnes en situation de handicap ou âgées. Il est composé de 3 épisodes complémentaires.



LE MAGAZINE  
DES AIDANTS  
FAMILIAUX  
DE L'AUDE  
ET D'AILLEURS

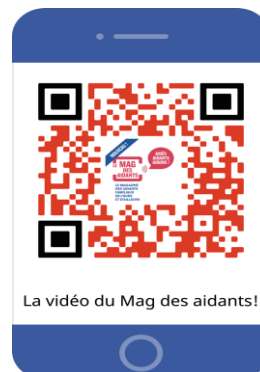


EST UN WEBMÉDIA  
SOCIAL PROPOSÉ PAR  
LE COLLECTIF AUDOIS  
D'INFORMATION ET  
DE SOUTIEN AUX  
AIDANTS FAMILIAUX  
ET AUX FAMILLES

SIAFF  
DE L'AUDE

Hébergé sur la Chaîne  
YouTube de l'UDAF de  
l'Aude, vous pouvez  
consulter votre  
magazine vidéo sur le  
site :  
<https://siaff-aude.blogspot.com>

Vous pouvez  
prendre ce  
QR Code  
en photo avec  
votre  
smartphone  
pour visionner  
votre magazine



La vidéo du Mag des aidants!

**Prochain numéro :**  
**LE MAG DES AIDANTS # 2**  
**« Quelle forme peut prendre le soutien psychologique des aidants ? Quels sont leurs besoins ? »**