

### 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.

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



#### TREILLES

##### Santé vous bien

Du 9 avril au 2 juillet les vendredis de 16h à 17h

**Atelier Activité physique adaptée 14 séances** / Association Ma Vie

Lieu : City Stade – Route des Corbières

Judi 27 mai de 15h à 17h

**Conférence Alimentation** / Laure HIRTZ diététicienne

Lieu : Maison villageoise – Place de la Mairie

Jeudis 3 et 10 juin de 14h30 à 16h30

Judi 24 juin de 14h à 17h

**Ateliers alimentation** / Laure HIRTZ diététicienne

Lieu : Maison villageoise – Place de la Mairie

**Places limitées sur inscription avec possibilité de transport** : Marion LAUZE au 06 15 83 69 27



#### PORT LA NOUVELLE

##### Bien-être et vitalité pour préserver sa santé

Lundi 10 mai de 10h à 12h

**Présentation Atelier 8 séances** / Mutualité Française Occitanie

Lieu : En distanciel

**Sur inscription** : Mutualité Française Occitanie au 05 31 48 11 55



#### NARBONNE

##### Initiation numérique

Mardi 25 mai de 14h30 à 15h10

**Réunion information** / Centre social et culturel Nelson Mandela

##### Perfectionnement numérique

Mardi 25 mai de 15h30 à 16h15

**Réunion information** / Centre social et culturel Nelson Mandela

Lieu : 4 promenade Emilie Palomo

**Places limités sur inscription** : Centre social et culturel Nelson Mandela au 04 68 41 77 26 et 06 49 59 63 75



### BAGES

#### Activité physique adaptée

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

Atelier 22 séances / Association Siel bleu

Lieu : Esplanade Espace Louis Daudé – Rue des Elysiques

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

---



### NARBONNE

#### Sommeil et sophrologie

Du 1<sup>er</sup> au 29 juin les mardis de 10h à 12h

Atelier 5 séances / Association Brain Up

Lieu : Espace seniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir ou En distanciel

Places limitées sur inscription : Noémie FREDOU au 07 67 22 56 89

---



### BIZE MINERVOIS

#### Sommeil et sophrologie

Du 3 juin au 1<sup>er</sup> juillet les jeudis de 14h30 à 16h30

Atelier 5 séances / Association Brain Up

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue de l'Amiral Narbonne ou En distanciel

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 10 29

---



### COURSAN

#### Initiation numérique

Du 7 juin au 13 septembre les lundis de 14h à 17h

Atelier 8 séances / MSA Services

Lieu : Salle Au fils des ans - Mairie

Places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 61 72

---



### PORTEL DES CORBIERES

#### Percp'sens

Mardi 15 juin de 10h à 12h

Conférence / IREPS

Lieu : Espace Tamaroque – 2A Avenue du stade

Places limitées sur inscription : Audrey Brun au 06 40 45 10 31

---



## ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS



### NARBONNE

#### Lutter contre la fracture numérique

A partir du 3 mai tous les lundis de 14h à 15h

Atelier 10 séances / CCAS

Lieu : CCAS – 29 Rue Mazzini

Places limitées sur inscription avec possibilité de transport : CCAS au 04 68 90 31 72

---



### MONTREDON DES CORBIERES

#### Percp'sens

Jeudi 3 juin de 14h30 à 16h30

Conférence / IREPS

Lieu : Salle des fêtes – 11 Avenue du Languedoc

Places limitées sur inscription : Audrey Brun au 06 40 45 10 31

---



### NEVIAN

#### Initiation numérique

Du 4 juin au 23 juillet les vendredis de 9h à 12h

Atelier 8 séances / MSA Services

Lieu : Salle du conseil municipal – Mairie

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

# C'est utile !



## PERMANENCES D'ACCES AU NUMERIQUE

### LE CENTRE SOCIOCULTUREL ET FAMILIAL « LES PASSERELLES » CONTINUE SES PERMANENCES NUMERIQUES

Il s'agit d'aider les habitants (principalement les seniors) sur n'importe quel aspect numérique (boite mail, smartphone, imprimante, tablette, ...etc.). Les permanences ont lieu sur les communes d'Argeliers, Mirepeïsset, Saint Marcel sur Aude et Ventenac en Minervois tous les 15 jours.

Voici le calendrier des permanences :

- ✓ ARGELIERS - Mairie - Les mercredis 5 et 19 mai, 2, 16 et 30 juin - 10h/12h
- ✓ MIREPEISSET - Salle Don Simoni - Les jeudis 6 et 20 mai, 3 et 17 juin, 1<sup>er</sup> juillet -14h/16h
- ✓ SAINT MARCEL SUR AUDE - Au Centre - Les mardis 4 et 18 mai, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 juin - 10h/12h
- ✓ VENTENAC EN MINERVOIS - Mairie - Les jeudis 6 et 20 mai, 3 et 17 juin, 1<sup>er</sup> 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)



## ATELIERS CAF INCLUSION NUMERIQUE

### LE PIMM'S PROPOSE DES ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISES CAF EN LIGNE

Il s'agit de proposer aux usagers sur rendez-vous des accompagnements personnalisés CAF en ligne gratuitement afin d'apprendre à utiliser les outils numériques de la CAF (Application et site CAF, réalisation des principales démarches,... etc.). Pour prendre rendez-vous les usagers CAF peuvent appeler au PIMM'S au 04 68 43 68 93 ou envoyer un email à [narbonne@pimms.org](mailto:narbonne@pimms.org). Cette action d'inclusion numérique débutée depuis mars se termine fin juin.

Voici les lieux d'accueil de ces accompagnements sur NARBONNE :

- ✓ Espace Grand Narbonne Razimbaud – 24 Avenue de Provence - Les mardis et jeudis après-midis
- ✓ Pand@ (PIMM'S) – Salle Mistral – 8 Avenue Maréchal Foch – Le mercredi après-midi et le jeudi matin

Pour plus d'informations et inscription, contactez le PIMM'S au 04 68 43 68 93



## Happy Visio : CONFÉRENCES & ACTIVITES GRATUITES EN LIGNE

### HAPPYVISIO LANCE UN NOUVEL ATELIER ECRITURE ET SON PREMIER PRIX LITTERAIRE

Compte tenu de la période inédite traversée, 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).**

Happy Visio lance son premier prix littéraire doublé d'un atelier écriture sur 3 mois pour accompagner les participants dans un projet accessible pour tous et nommé « A VOS PLUMES », série de visioconférences pour accompagner pas à pas les participants, dans un parcours initiatique de création littéraire. Depuis le 27 avril, le romancier et poète Joël Baqué animera 2 rendez-vous par semaine pendant 3 mois.

Pour participer à cet atelier d'écriture, rendez-vous sur le site HAPPYVISIO.COM, se connecter à son compte ou s'inscrire gratuitement avec le code AVOSPLUMES et s'inscrire aux séances.

Pour plus d'informations : [avosplumes@happyvisio.com](mailto:avosplumes@happyvisio.com)

# GUICHET RENOV'HABITAT GRAND NARBONNE

## SERVICE ITINERANT DU GUICHET UNIQUE 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 » prévoit de venir sur la commune de VINASSAN le 17 mai et sur la commune de LEUCATE le 8 juin.



## DECOUVERTE DES ESPACES NATURELS SENSIBLES DE L'AUDE

**Samedi 8 mai de 14h à 17h « Découvrir les plantes du bien-être » 3km/facile**

ARMISSAN RDV Parking de Langel

Contact : Dominique OSPITAL au 06 87 19 32 21

**Dimanche 9 mai de 9h à 12h « Les oiseaux de la garrigue » 3km/facile**

ARMISSAN RDV Rond-point de Moujan puis guidage jusqu'au plateau de Camplazens

Contact : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90

**Dimanche 9 mai de 14h à 17h « Balade croquée sur l'île » 2km/facile**

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

Contact : Nathalie DENTO au 06 23 42 41 24

**Vendredi 14 mai de 10h à 13h « Plantes extraordinaires » 5km/facile**

MOUSSAN RDV Parking salle Pepy Boulevard des remparts

Contacts : Véronique BARRAU au 06 77 36 22 87 et Dominique OSPITAL au 06 87 19 32 21

**Samedi 15 mai de 9h à 12h « La faune et les oiseaux qui habitent les anciens salins » 3km/facile**

SIGEAN RDV Maison du Parc 1 rue Jean Cocteau

Contacts : Guilhem MOLLERA au 04 68 42 23 70

**Samedi 15 mai de 9h à 12h « Du canal à la garrigue » 3km/facile**

VENTENAC MINERVOIS RDV devant le château de Ventenac au niveau du canal du Midi

Contact : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90

**Samedi 15 mai de 14h à 17h « Allons voir si la vigne a fleuri » 5km/facile**

OUIVEILLAN RDV devant la cave coopérative

Contact : Mireille OLIVER au 06 85 45 09 00

**Dimanche 16 mai de 9h à 12h « Au rythme de l'escargot » 4km/facile**

LEUCATE (La Franqui) RDV Parking avenue du Front de mer

Contact : Mickaël FALGUERA au 06 84 43 82 30

**Dimanche 16 mai de 10h à 13h « Services secrets » 2km/facile**

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

Contact : Laurie BEAUFILS au 06 31 77 00 34

**Samedi 22 mai de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h « 1001 regards sur les oiseaux du bord de mer » 2km/facile**

PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la vieille nouvelle

Contact : Eric JOUBERTOUT au 04 68 45 23 68

**Dimanche 23 mai de 9h à 12h « L'ancien salin de Campagnol » 6km/facile**

NARBONNE RDV à l'écluse de Mandirac

Contact : Dominique CLEMENT au 06 88 35 50 90

**Dimanche 23 mai de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h « 1001 regards sur les oiseaux du bord de mer » 2km/facile**

PORT LA NOUVELLE RDV Parking de la vieille nouvelle

Contact : Eric JOUBERTOUT au 04 68 45 23 68

**Dimanche 23 mai de 14h à 17h « Gardienne de la cesse » 4km/facile**

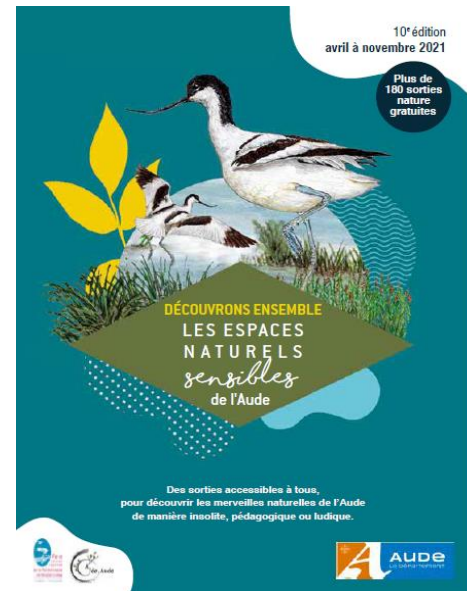
BIZE MINERVOIS RDV petit parking après le camping et le cimetière

Contact : Delphine BRUYERE au 06 49 56 33 64

**Dimanche 30 mai de 9h30 à 12h30 « Des fleurs et des insectes » 3km/facile**

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

Contact : Stéphanie DUBOIS au 06 8144 84 70



## UN ACCUEIL ADAPTE AUX USAGERS SOURDS ET MALENTENDANTS

ElioZ est une plateforme téléphonique adaptée, proposée par le Département de l'Aude, afin de rendre accessible l'accueil téléphonique du Département aux personnes sourdes, malentendantes, ou aphasiques. Elle se présente comme un relais téléphonique assuré par des professionnels diplômés et qualifiés. Vous pouvez ainsi dialoguer avec les agents d'accueil et les différents services du Département.

Pour téléphoner au Département, il suffit de se rendre sur la plateforme partenaire ElioZ sur le site internet du Département : [www.aude.fr](http://www.aude.fr). La plateforme sert alors de relais auprès des services de la collectivité. Vous pouvez bénéficier, selon le choix que vous faites, d'une traduction en Langue des Signes Française (LSF), en texte ou en langue française parlée complétée (Transcription en Temps Réel de la Parole (TTRP) ou Langue française Parlée Complétée (LPC)), vous permettant donc d'échanger avec votre interlocuteur.

En vous rendant à l'Hôtel du Département, allée Raymond-Courrière à Carcassonne, vous pouvez également bénéficier d'un accueil adapté *via* un ordinateur mis à disposition, grâce auquel vous pourrez accéder à la plateforme ElioZ. Ce dispositif sera progressivement étendu à l'ensemble des Maisons départementales des solidarités de l'Aude.



## VACCINATION

### LE DÉPARTEMENT ET LE SDIS UNIS POUR APPORTER LA VACCINATION AU PLUS PRÈS DES AUDOIS

Le Département s'associe avec le SDIS pour poursuivre sa politique volontariste en matière de vaccination contre la Covid-19 pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer vers un centre de vaccination compte tenu de leur perte d'autonomie. Ainsi, **des équipes mobiles de vaccination à domicile** et **des centres temporaires de vaccination de proximité** vont prochainement se déployer sur le territoire départemental. Ce dispositif a été travaillé conjointement par le SDIS et le Département et validé par l'ARS.

Il est dédié prioritairement **aux bénéficiaires de l'APA (GIR 1 et 2)** et **aux bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus**. Il va permettre aux bénéficiaires qui souhaitent se faire vacciner, mais qui sont exclus de la vaccination car non transportables, de se faire vacciner à domicile par une équipe mobile de professionnels de santé.

Afin de toucher le plus grand nombre parmi ce public vulnérable et isolé, autant dans les territoires ruraux qu'urbains du Département, le dispositif partenarial concernera les zones rurales identifiées comme « déserts médicaux » suite aux travaux d'observation impulsés par le Département dans le cadre de l'accès aux soins.

Pour **les publics bénéficiaires de l'APA (GIR 1 et 2) et les bénéficiaires de la PCH de 70 ans et plus** résidant sur une commune confrontée à la désertification médicale, le département contactera les bénéficiaires sur le territoire au travers d'une campagne téléphonique afin de leur proposer des créneaux de rendez-vous.

Pour ces mêmes publics résidant sur une commune urbaine, un courrier leur sera adressé afin de les informer du dispositif de vaccination à domicile, les critères d'éligibilité et les inviter à contacter, le cas échéant, un numéro vert pour fixer un rendez-vous, dans la limite des places disponibles. Ce courrier sera transmis en plusieurs temps, selon les territoires, afin d'échelonner les appels et l'organisation des rendez-vous.

S'agissant des communes confrontées à un déficit d'offre médicale, ce dispositif est ainsi complété par un centre de vaccination provisoire de proximité, installé dans la commune centrale de la zone sur laquelle intervient l'équipe mobile à domicile. Les communes concernées communiqueront à leurs administrés sur le passage du dispositif mobile de vaccination.



## RAPPEL

### COVID-19 - LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET APPORTER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

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 a 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

## POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ, JE SURVEILLE RÉGULIÈREMENT MES FONCTIONS pour continuer à vivre comme il nous plaît !

L'Equipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance Occitanie du Gérontopôle du CHU de Toulouse en collaboration avec l'OMS a conçu une application pour Vivre mieux, en bonne santé et continuer à faire ce qui est important pour chacun en gardant son autonomie...

Découvrez l'application ICOPE MONITOR, simple et clair, ce programme s'adresse au senior, à son entourage et aux aidants.

C'est un outil de prévention facile rapide à utiliser dès 60 ans permet de mesurer les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance, une surveillance en autoévaluation !

- ✓ Je fais un test simple en 8 minutes seul, avec un aidant, avec un professionnel
- ✓ Je télécharge l'application gratuite COPE monitor sur mon MOBILE, ou sur mon ORDINATEUR, je vais sur le site [icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)
- ✓ J'en parle à mon médecin traitant
- ✓ En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :
  - Avoir une nutrition équilibrée
  - Améliorer mon audition, ma vision
  - Stimuler ma mémoire
  - Me donner des pistes pour maintenir
  - une activité sociale, ou mon moral
  - Renforcer ma musculature
  - Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique
- ✓ Tous les 4 mois, je fais mon suivi
- ✓ Une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi ou mon médecin traitant si besoin.

Retrouvez plus d'information sur : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/>,  
URL vidéo : <https://youtu.be/09IgfFoLC1JE>



Toute l'équipe de l'Espace Seniors Littoral espère vous retrouver prochainement sur les actions.  
Retrouvez toutes les informations sur [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Aérer les pièces 10 minutes, 3 fois par jour



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

# 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 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

Lundis 10 mai et 14 juin

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

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



### NARBONNE

Association France Alzheimer Aude

#### GROUPE DE PAROLE

Une après-midi par mois en direction des proches aidants / 2 groupes / 13h30-15h et 15h15-16h45

Mercredi 2 juin

**Inscription:** Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80

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



### NARBONNE

Association France Alzheimer Aude

#### ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

Deux vendredis par mois en direction des proches aidants / 2 groupes / 14h15-15h30 et 15h45-17h

Vendredis 21 mai, 4 et 18 juin

**Inscription:** Christine HELGOAT au 04 68 65 35 80

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



## ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE MSA GRAND SUD

En tant qu'aidant familial, vous êtes particulièrement exposé(e) au stress.

En cette période de crise du Covid-19, le quotidien est encore plus affecté et peut occasionner de l'anxiété. Pour vous aider à mieux faire face à cette situation, MSA Grand Sud vous propose de participer à l'atelier « CAP Bien-être ».

Les objectifs de cet atelier sont les suivants : - rompre l'isolement des aidants en proposant des contenus ludiques en lien avec le bien-être, - apporter des méthodes afin de mieux vivre cette période suite à la crise sanitaire.

Cet atelier permet en 3 modules d'apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions : - module 1 : la gestion du stress au quotidien, - module 2 : bien-vivre avec soi, - module 3 : bien-vivre avec les autres. Pour vous y inscrire, merci de remplir ce formulaire. Un mail de confirmation vous sera envoyé dès la prise en compte de votre inscription avec un lien pour vous connecter le jour de la session. **Une nouvelle classe virtuelle "Cap bien-être" est programmée les 18,20 et 25 mai.**

Pour participer aux ateliers, les proches aidants peuvent se rendre sur le site de la MSA ou contacter **Mme Sylvia PEZAREIX Conseiller en Action sanitaire et sociale** au 04 68 82 65 90 ou [pezareix.sylvia@grandsud.msa.fr](mailto:pezareix.sylvia@grandsud.msa.fr).