

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du 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 vous sera proposé dans nos locaux.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées.

L'agenda !

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

PEYRIAC DE MER

L'art et la manière/ Mme Isabelle RIERE

Atelier d'art floral thérapie de 8 séances à destination de personnes âgées isolées où l'assiduité est indispensable les mardis du 5 mars au 30 avril de 14h30 à 16h30

Lieu : Foyer de l'étang – 13 Rue de l'étang

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Isabelle RIERE au 06 25 74 99 33

OUVEILLAN

Santé vous bien !/ Association Ma Vie

Conférence « Clés d'une retraite en santé : activité physique adaptée et alimentation équilibrée »

le mercredi 6 mars de 14h30 à 16h30 suivie de 15 séances de gym santé les lundis du 11 mars au 1^{er} juillet de 14h à 15h et/ou de 3 séances avec une diététicienne les mercredis 24 avril, 15 mai et 5 juin matins

Lieu : Salle des fêtes – Place Carnot

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Marion LAUZE au 06 15 83 69 27

PORTEL DES CORBIERES

L'art et la manière/ Mme Isabelle RIERE

Atelier d'art floral thérapie de 8 séances à destination de personnes âgées isolées où l'assiduité est indispensable les jeudis du 7 mars au 25 avril de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle Chantefutur – 28 Grand-Rue

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Isabelle RIERE au 06 25 74 99 33

GRUISSAN

En route pour les J-O/ Association Siel Bleu

Réunion d'information le mardi 12 mars de 10h à 11h30 suivi de 20 séances Tir à l'arc/ Escrime/ Bâtons de pound/ Molkky Gabaky les mardis de 10h à 11h30 du 19 mars au 15 octobre

Lieu : Hall - MJC – Montée du Pech

Renseignements et places limitées sur inscription : M. Gauthier CAZE au 06 69 75 44 92

NARBONNE

Cuisinons et jardinons/ Association Les Petits Frères des Pauvres

Ateliers de jardinage et de cuisine à destination de personnes âgées en situation de précarité et d'isolement social les mardis du 12 mars au 16 juillet de 14h à 16h30

Lieu : Jardin Hestia – 72 Avenue Anatole France

Renseignements et places limitées sur inscription : Association Les Petits Frères des Pauvres au 07 56 30 22 51

SALLELES D'AUDE

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

Atelier self défense de 12 séances à destination des seniors le lundi et le vendredi de 9h à 10h du vendredi 26 avril au vendredi 14 juin

Lieu : Salle des fêtes – Place de la République

Renseignements et inscriptions : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

VINASSAN

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

Atelier self défense de 12 séances à destination des seniors le lundi et le vendredi de 10h15 à 11h45 du vendredi 26 avril au vendredi 14 juin

Lieu : Complexe socioculturel – Parc de Thel - 5 Rue de la Font

Places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

Renseignements : M. Nicolas QUETGLAS au 06 86 78 98 27

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

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** ».

DES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés, **les jeudis 7 et 21 mars, 4 et 18 avril** pour être accompagné et sécurisé dans ses démarches :

- ✓ 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



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

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

cap Prévention
Seniors
Les actions de prévention

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

NARBONNE

Digital senior/ CIDFF de l'Aude

Atelier numérique hebdomadaire le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h du 8 février au 30 juin

Lieu : Maison de la Famille – CIDFF de l'Aude – « Villa en équipe » - 3 Boulevard 1848

Places limitées sur inscription : CIDFF au 04 68 42 51 33 ou 06 75 56 40 93

SIGEAN

Atelier tablette niveau initiation/ MSA Services

Atelier tablette de 4 séances de 3 heures les mercredis du 20 mars au 10 avril de 9h à 12h

Lieu : Mairie Annexe – 10 Place de la Libération

Renseignements et places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33

MONTREDON DES CORBIERES

Atelier tablette niveau initiation/ MSA Services

Atelier tablette de 4 séances de 3 heures les jeudis du 28 mars au 2 mai de 14h à 17h

Lieu : Salle du Conseil – Mairie – 2 Rue Albin Richou

Renseignements et places limitées sur inscription : MSA Services au 04 68 11 77 33

CUXAC D'AUDE

Atelier tablette niveau initiation/ MSA Services

Atelier tablette de 4 séances de 3 heures les mardis du 9 avril au 7 mai de 14h à 17h

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

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS au 04 68 46 68 77



REUNION INFORMATION ET SENSIBILISATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Dans le cadre de la convention « tranquillité seniors » liant **la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors du Littoral et les communes de Vinassan, Coursan et Montredon des Corbières, est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... Tous ces points seront abordés afin de permettre aux participants d'être mieux informés et donc moins vulnérables face aux actes de malveillance.

Lundi 4 mars de 9h30 à 11h30 à VINASSAN

Lieu : Complexe socio-culturel – Parc de Thel – Rue de la Font

Renseignements et inscriptions : Mairie au 04 68 45 29 00

Lundi 4 mars de 14h30 à 16h30 à COURSAN

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Lieu : Salle Jacques Miro – 6 Place Voltaire

Renseignements : Espace seniors au 04 68 90 27 60

Lundi 18 mars de 14h30 à 16h30 à MONTREDON DES CORBIERES

Entrée libre et gratuite, sans inscription

Lieu : Salle Polyvalente – Avenue du Languedoc

Renseignements : Espace seniors au 04 68 90 27 60

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation
par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
LUNDI 4 MARS 2024
9h30 - 11h30

LIEU
VINASSAN
Complexe socio-culturel
Parc de Thel
Rue de la Font

INFOS
Réunion gratuite
ouverte de la Mairie
de Vinassan

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation
par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
LUNDI 4 MARS 2024
14h30 - 16h30

LIEU
COURSAN
Salle Jacques Miro
6 place Voltaire

INFOS
Entrée libre et gratuite
En partenariat avec la commune de Coursan

LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

Réunion d'information & de sensibilisation
par la GENDARMERIE NATIONALE

DATE
LUNDI 18 MARS 2024
14h30 - 16h30

LIEU
MONTREDON DES CORBIERES
Salle Polyvalente
Avenue du Languedoc

INFOS
Entrée libre et gratuite
En partenariat avec la commune de Montredon des Corbières



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



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 :

Mardi 12 mars de 10h à 12h à NARBONNE – Maison de l'Habitat et du Développement durable – Atelier Comprendre ma facture et réduire mes consommations d'énergie :

Il n'y a pas de petites ou grandes astuces pour faire diminuer votre facture d'énergie. En changeant son comportement, en adaptant ses habitudes de consommation ou en rénovant son logement vous pourrez économiser jusqu'à 20% sur vos factures énergétiques. Prenez votre dernière facture et retrouvez toutes les astuces énergie avec les conseillers de la Maison de l'Habitat.

Inscription conseillée par courriel habitat@legrandnarbonne.com ou par téléphone au 04 68 65 41 68

Mardi 26 mars, de 12h à 13h30 à NARBONNE – Maison de l'Habitat et du Développement durable – Parcours Impayé de loyer et expulsion locative – Atelier n°1 : Impayé de loyer et expulsion locative (avant contentieux) :

Vous êtes propriétaire d'un logement mis en location avec un bail d'habitation et le locataire ne paie pas le loyer. Vous voulez savoir quelles sont les démarches à faire et dans quel ordre les engager ? Pendant votre pause déjeuner (prenez votre sandwich !), les juristes de l'ADIL de l'Aude, répondront à vos questions. Ce premier module (sur 2) vous guidera dans la mise en place de plusieurs étapes pour régler la situation avec votre locataire par voie amiable : comment réclamer la paiement au locataire, faire appel à la caution ou à l'assurance, se manifester auprès de la CAF ou de la MSA. **Sur inscription par courriel info@adil11.fr ou par téléphone au 04 68 11 56 20**

Mardi 26 mars à 17h – Webinaire Les aides financières à la rénovation énergétique 2024 :

Les aides financières dédiées à la rénovation énergétique sont nombreuses et changent très régulièrement. Alors éclaircissons un peu tout cela ! Les conseillers en rénovation énergétique de la Maison de l'Habitat du Grand Narbonne vous invitent, lors de ce webinaire, à (re)faire le point sur les aides existantes et leurs évolutions.

Sur inscription QR CODE ci-joint :

Retrouvez tous les autres événements sur la page « événement » du 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



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 Mosaique, du lundi au vendredi sur rendez-vous

Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 43 68 93 ou par courriel narbonne@pimmsmediation.fr

❑ **Le Pimms Médiation du Narbonnais** propose **une initiation personnalisée** dans ses locaux à SIGEAN –
2 Place de la Libération, les lundis et vendredis après-midis sur rendez-vous,
3 plages horaires sont proposées : 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

Pour plus d'informations et inscription, contactez le Pimms Médiation du Narbonnais par téléphone au 04 68 33 51 12 ou par courriel sigean@pimmsmediation.fr

ATELIERS MULTIMEDIA NARBONNE

La Médiathèque du Grand Narbonne propose des ateliers multimédia dans les locaux d'IN'ESS

– 30 Avenue Pompidor à NARBONNE, pour les mois de mars et d'avril :

- ❑ **Vendredi 1^{er} mars de 10h à 12h – Les moteurs de recherche sur internet** : Google et ses alternatives
- ❑ **Mercredi 6 mars de 10h à 12h – Optimiser l'utilisation d'une boîte mail** : Organisation de la boîte mail, créer des dossiers d'archives des groupes de diffusion, envoi et enregistrement de pièces jointes
- ❑ **Vendredi 8 mars de 10h à 12h – L'intelligence artificielle/ On en parle ?** : Faut-il avoir peur de l'intelligence artificielle ? Amusons-nous avec ChatGPT 3.5
- ❑ **Vendredi 15 mars de 15h à 17h – Mettre en forme un texte / Word et les autres logiciels de traitement de texte** : Mise en page, insertion de puces, colonnes, images, tableaux
- ❑ **Mercredi 20 mars de 10h à 12h – La Médiathèque chez vous 24h/24**: Toutes nos ressources numériques proposées gratuitement dans votre Médiathèque en ligne 24h/24 (presse, autoformation, films, livres numériques, audio, musique)
- ❑ **Vendredi 22 mars de 10h à 11h et 11h à 12h – Comprendre son matériel** : Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser
- ❑ **Mercredi 27 mars de 10h à 12h – Les réseaux sociaux** : Comment ça marche ?
- ❑ **Vendredi 29 mars de 10h à 11 h et de 11h à 12h – Démarches en ligne** : France Connect, Impôts, CAF, Caisse de retraite, comment ça marche ?
- ❑ **Mercredi 3 avril 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
- ❑ **Vendredi 5 avril de 10h à 12h – Découvrir les différents types de connexion** : Une exploration des réseaux filaires et non filaires (WIFI, Bluetooth, ADSL, Fibre optique...)
- ❑ **Mercredi 17 avril de 14h30 à 16h – Jouons en famille** : Après-midi « découverte jeux de société », environnement avec les parents, grands-parents....
- ❑ **Judi 18 avril de 14h30 à 16h – Jouons en famille** : Après-midi jeux vidéos « Everybody ! », environnement avec les parents, les grands-parents...
- ❑ **Mercredi 24 avril de 10h à 12h – La Médiathèque chez vous 24h/24** : Toutes nos ressources numériques proposées gratuitement dans votre Médiathèque en ligne 24h/24 (presse, autoformation, films, livres numériques, audio, musique)

Renseignements et inscription au 04 68 43 40 40



MAISON DE LA PREVENTION SANTE VILLE DE NARBONNE

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, la Maison de la Prévention Santé propose des ateliers :

- ❑ **Les 4 et 5 mars de 14h à 17h, les 7 et 8 mars de 9h à 12h, les 8 et 19 mars de 14h à 17h et le 4 avril de 9h à 12h - Dépistages auditifs** par les audioprothésistes de Narbonne **sur inscription au 04 68 49 70 55**
- ❑ **Mardi 12 mars de 9h à 17h - Dépistage du rein** par l'Association France Rein et l'HPGN sans rendez-vous
- ❑ **Judis 14 mars 11 avril de 14h30 à 15h30 - Atelier Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur** animé par les bénévoles du Club Cœur et Santé **sur inscription au 04 68 49 70 55**
- ❑ **Du 5 au 22 mars - Semaines de la santé mentale (SISM)** avec diverses actions à retrouver sur <https://www.narbonne.fr/SISM>

Renseignements et places limitées sur inscription par téléphone au 04 68 49 70 55 ou par courriel : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

La loi de financement de la sécurité sociale pour 2023 a instauré un nouveau dispositif, destiné **aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**, qui prévoit l'intégration d'heures de lien social dans les plans d'aide.

Ces heures ont vocation à concourir à la prévention de la perte d'autonomie, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées, et à l'amélioration de l'attractivité des métiers de l'aide à domicile.

Conformément au décret d'application du 30 décembre 2023, **le nombre maximal d'heures de lien social est fixé à 9 heures par mois et par bénéficiaire de l'APA.**

Ces heures sont financées par le dispositif de l'APA et les règles de participation financière habituelles y sont appliquées. Toutefois, il sera possible de dépasser le plafond des enveloppes attribuées selon le degré de dépendance (GIR).

Cette prestation doit tenir compte des besoins et des envies de la personne accompagnée, de ses habitudes de vie, de ses centres d'intérêt et de ses capacités. Ainsi, elle peut couvrir l'organisation d'activités individuelles ou collectives : temps de discussions, de jeux, d'activités musicales ou culturelles, de lectures, de partage de repas ou encore de promenades mais aussi l'accompagnement des personnes à partir de leur domicile pour la réalisation d'activités visant à maintenir ou à développer les liens sociaux et les temps de convivialité.

Ces temps et activités permettent le repérage des fragilités, de stimuler les capacités cognitives de la personne (rôle de veille de l'intervenant.e en cas de dégradation de l'état de la personne), dans une logique de prévention de la perte d'autonomie.

Cette évaluation est proposée à l'occasion de toutes les nouvelles demandes ou révision depuis le 1^{er} janvier 2024.

Les référents APA sont à votre écoute pour les questions éventuelles sur les besoins constatés dans le plan d'aide.



RAVIE : RELAIS ASSISTANTS DE VIE

Les **RAVie** ont pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi entre particuliers en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,
- Rompre l'isolement des salariés.

Ces relais animés par Ipéria sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.



Les mardis 2, 23, et 30 avril, 14 et 21 mai de 14h à 17h

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

Renseignements et inscriptions auprès de l'organisme de formation :

Mme Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08



ACCUEIL TEMPORAIRE AU SEIN DE LA RESIDENCE AUTONOMIE LE CASTELLAS

Afin d'apporter une offre complémentaire aux besoins de logement des seniors qui souhaitent vivre dans un habitat intermédiaire sécurisé, **la Résidence Autonomie Le Castellat** récemment autorisée par la Présidente du Conseil départemental et située à **MONTREDON DES CORBIERES** (1 Bis Avenue du Languedoc) propose 44 places dont 6 places habilitées à l'aide sociale.

Notons qu'elle offre la possibilité d'un accueil temporaire d'une durée minimale d'un mois. Cet hébergement est assuré dans un logement T1 bis meublé et équipé. Les draps sont fournis chaque semaine mais le linge personnel n'est pas traité. Le coût du séjour est de 1 419 € en pension complète ou de 1 282 € en demi-pension (repas de midi).

Les petits déjeuners restent à la charge des locataires. L'eau et l'électricité sont inclus tout comme l'accès aux parties communes et la participation aux activités organisées par la coordinatrice présente sur place du lundi au vendredi. L'objectif de ce séjour temporaire est d'expérimenter la vie en collectivité et les conditions d'accueil et de vie quotidienne au sein de la résidence. Il peut permettre de valider ou non le choix de d'emménager dans la résidence.

Renseignements par téléphone au 04 68 44 13 02 ou au 06 42 44 62 63 ou par courriel residence-lecastellas@france-horizon.fr

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.

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
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@aude.fr

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

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue
Une après-midi par mois / 14h30-17h/ Lundi 8 avril

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

NARBONNE

Comment accompagner un proche quand le maintien à domicile devient difficile...entre culpabilité et raison...jusqu'à l'épuisement ?

Echange animé par Mme Cécile FURET psychologue et Mme Françoise FOLCH chargée du suivi des proches aidants
Lundi 11 mars de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir
Renseignements et inscriptions : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

NARBONNE

Art-Pédagogie/ Mme Cécile COSTABELLA

Atelier de 9 séances en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie (4 séances à l'Espace séniors et 3 sorties extérieures proches de Narbonne) une fois par mois, les jeudis après-midis du 14 mars au 14 novembre
1^{ère} séance découverte le jeudi 14 mars en 2 groupes, 14h-15h ou 15h15-16h15

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir
Renseignements et places limitées sur inscription : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



GROUPES DE PAROLE ET APRES-MIDIS DETENTE

GRUISSAN

Après-midis détente / Lundis 4 et 18 mars, 8 et 22 avril, de 14h à 17h
Groupes de parole / Lundis 4 mars et 8 avril de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech

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



FORMATION EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

NARBONNE

Module droits et prestations animé par l'équipe de l'Espace seniors du Littoral

Mercredi 3 avril de 14h à 17h

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

Renseignements et inscriptions : Christine HELGOAT par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel audealzheimer@sfr.fr

Toute l'équipe de l'Espace Séniors Littoral espère vous retrouver sur les ateliers de prévention.
Toutes les informations sont disponibles sur le site moiaidant.aude.fr