

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors 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.

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 seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



Armissan

Perfectionnement génération-@-11 / Fédération Familles Rurales

Atelier perfectionnement numérique pour les participants au précédent atelier d'initiation numérique qui s'engagent à participer aux 5 séances

Les lundis 26 juin, 3, 10, 17 et 24 juillet de 10h à 12h

Lieu : Salle Multi Modale – Mairie Annexe – 18 Rue de la Mairie

Renseignements et Places limitées sur inscription : Fédération Familles Rurales au 04 68 71 49 78



Gruissan

Prévention des risques liés à la baignade en mer/ Agatheaqu

Atelier de prévention avec des mises en situation sur le sable et dans l'eau

Tous les lundis du 3 juillet au 21 août de 9h15 à 10h45

Lieu : Plage des Chalets îlot 1 – Poste de secours 1

Renseignements et Places limitées sur inscription : Agathe LOBRAICO au 06 88 72 51 33

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

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 séniors de l'Aude dans le cadre du programme « **SENIOR Connecté : OUI mais accompagné** ».

UN **ATELIER COLLECTIF** à destination de **déficients visuels** sur les thèmes « **La Loupe de Windows** » et « **Le Lecteur d'écran NVDA** » est proposé en partenariat avec l'Association des Déficients Visuels de l'Aude (A.D.V.A.) :

Judi 6 juillet de 9h30 à 12h

Programme « La Loupe de Windows » : touche de fonction de la loupe, réglage de la loupe, lecture de texte avec la synthèse vocale, amélioration du repérage de la souris et du curseur texte, masquage de l'icône loupe, zoom des applications, raccourcis clavier de la loupe

Programme « Le lecteur d'écran NVDA » : lecteurs d'écran, lecteur d'écran dénommé NVDA (Non Visual Desktop Access)

Présence d'un membre de l'Association, formateur en informatique adaptée pour déficients visuels

Dans les locaux de l'Espace Séniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE

Places limitées sur inscription auprès de l'Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



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

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 sont proposés pour être accompagné et être sécurisé dans ses démarches :

2 JOURNEES PAR MOIS : Jedis 15 et 29 juin , 6 et 20 juillet

Ateliers individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h

Objectifs :

- 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



Dans les locaux de l'Espace Séniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir – 11100 NARBONNE

Places limitées sur inscription auprès de l'Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

MEDIATHEQUE : ATELIERS MULTIMEDIA

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

Vendredi 2 juin de 10h à 12h – Messagerie 2 : envoi et enregistrement de pièces jointes – Salle multimédia

Mercredi 7 juin de 10h à 12h – Traitement de texte 1 (Word et Excel) : découverte des trainements de texte, premiers pas

Vendredi 9 juin de 10h à 12h – Traitement de texte 2 (Word et Excel)/ Approfondissement : insertion de puces, colonnes, images, tableaux ...

Mercredi 14 juin de 10h à 12h – Les navigateurs : découvrir les principaux navigateurs web, faciliter votre navigation sur internet librement et en toute sécurité

Vendredi 16 juin de 10h à 12h – Les réseaux sociaux/Initiation : découverte de ces nouveaux médias d'influence

Mercredi 21 juin de 10h à 12h – Faites de la musique/ spécial adultes : partez à la découverte des ressources en ligne proposées par la Médiathèque autour de la musique mais pas seulement....

Vendredi 23 juin 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

Renseignements et inscriptions 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@pimmsmediation.fr

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 6 juin de 11h à 13h à NARBONNE – Maison de l'Habitat et du Développement durable – Atelier faire soi-même/ Rénover les menuiseries en bois, comment s'y prendre ?/ Remplacer une vitre simple :

Votre vitre est cassée ? Bonne nouvelle, son remplacement est assez facile, tant que les dimensions des vitrages restent raisonnables. **Nettoyer, découper, poser et mastiquer**, avec le technicien des Compagnons Bâisseurs, vous apprendrez à changer votre vitre rapidement et en toute sécurité.

Inscription conseillée auprès du Capitole – Maison de l'Habitat et du Développement durable par téléphone au 04 68 65 41 68 ou par courriel : habitat@legrandnarbonne.com

Le mardi 27 juin de 12h à 13h30 à NARBONNE – Maison de l'Habitat et du Développement durable – Atelier juridique / Vivre en copropriété/ Tenue d'une Assemblée générale et règles de majorité : pendant votre pause déjeuner (prenez un sandwich!), les juristes de l'ADIL de l'Aude répondront à vos questions

Sur inscription places limitées auprès de l'ADIL par téléphone au 04 68 11 56 20 ou par courriel : info@adil.fr

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.

Mercredi 21 juin de 9h30 à 14h à BAGES – Place Juin 1907 – Maison de l'habitat itinérante :

Travaux de rénovation – conseils et orientation : échange autour de votre projet avec les conseillers du Grand Narbonne (adaptation du logement à la perte d'autonomie, rénovation énergétique, logement locatif, restauration des façades...) – Sans inscription

Bricolage – conseils et visites flash : les compagnons bâtisseurs seront présents avec leur camion Bricobus afin de donner des conseils en bricolage, des rendez-vous à domicile pourront être pris directement – Sans inscription

Jeux et sensibilisation autour de la rénovation du bâti ancien - Sans inscription

Atelier pratique avec vos propres volets/ Entretien et protéger ses volets en bois :

Places limitées sur inscription auprès de M. Olivier CRAPELLA par téléphone au 07 55 65 66 08 ou par courriel : o.crapella@compagnonsbatisseurs.eu

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

Renseignements : 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



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 rendez-vous des ateliers santé :

Dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale « Bien dans son corps, bien dans sa tête » :



Mercredi 7 juin de 10h à 16h30 – Au jardin du Plan St Paul (en face de l'hôpital) – Journée conviviale : venez découvrir les structures et associations locales « santé mentale » du narbonnais et partager des ateliers et activités ludiques autour du thème de l'estime de soi

Dans le cadre de la semaine des fruits et Légumes qui aura lieu sur Narbonne du 16 au 29 juin :



Mardi 20 juin de 9h à 12h – Au jardin des cheminots – 3 ateliers « bricolage » sont proposés :

✓ Un atelier bricolage avec des palettes et chutes de bois pour fabriquer des jardinières ou pots animé par les Pensions de Famille ADIOMA

✓ Un atelier plantation avec des plants de tomates animé par l'ASV

✓ Un atelier bricolage de pièges à frelons asiatiques animé par les Foyers seniors de la ville de Narbonne

Jeudi 29 juin à partir de 12h – Parking Bénét – Repas partagé quartier Marcéro : chacun apporte quelque chose à partager !

Pour plus d'informations sur ces actions : 06 37 53 10 14

Mardis 13 juin et 11 juillet de 14h à 17h – Maison prévention santé – Rendez-vous sur inscription obligatoire – Consultation-dépistage fragilité senior dès 55 ans par une infirmière du Centre de gérontologie Pech d'Alcy

Mercredis 21 juin et 12 juillet de 14h à 17h – Maison prévention santé – Rendez-vous sur inscription obligatoire – Entretien individuel santé par une infirmière du Centre d'exams de santé CPAM 11/66

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



ENSEMBLE DECOUVRONS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux !

C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose ENSEMBLE découvrons les espaces naturels sensibles, un programme de 140 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement Gée Aude et le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée sur son territoire,

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://espacesnaturelssensibles.aude.fr/>

Vendredi 2 juin de 10h à 13h - « Lézarder sous le soleil de l'été » 1km/facile

LEUCATE RDV parking entre le ranch Desperado et la plage Biquet (matériel d'observation fourni, prévoir casquette, chapeau et eau)

Réservation obligatoire : Jamy DELRIEU – Stimuli – contact@stimulastro.org

Dimanche 4 juin de 10h à 13h - « Hé la mer monte ! » 2km/facile

FLEURY D'AUDE RDV parking de Saint-Pierre-la-Mer

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature au 06 49 56 33 64

Dimanche 11 juin de 9h30 à 12h30 - « Des arbres au fil de l'eau » 4km/facile

CUXAC D'AUDE RDV parking en face de l'EHPAD La Bourgade côté fleuve

Réservation obligatoire : Mireille OLIVER – Gratte Galine au 06 85 45 09 00

Dimanche 11 juin de 10h à 16h – Journée handi'nature à Port-Mahon

SIGEAN RDV base nautique de Port-Mahon

Activités nautiques de 10h à 12h et de 14h à 16h 2km/moyen – Obligation de savoir nager 25 mètres (prévoir coupevent, vieilles baskets, affaires de rechange, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, eau et barre de céréales)

Réservation obligatoire sur la plateforme en ligne www.portmahonsigean.fr/inscription-sortie-ens

Plantes à histoires de 10h à 12h et de 14h à 16h 3km/facile

Réservation obligatoire : Mickaël FALGUERA – Je vous emmène au 06 84 43 82 30

Inga ERTEL – Nataph au 06 27 92 21 17/ inga.nataph@gmail.com

Jedi 15 juin de 11h à 13h – « Découvrir avec Hildegard les plantes du bien-être » 3km/facile

ARMISSAN RDV parking du domaine de Langel

Réservation obligatoire : Dominique OSPITAL – Jardin de Langel au 06 87 19 32 21

Samedi 17 juin de 9h à 12h – « Trésors de plage » 3km/facile

GRUISSAN RDV parking de Mateille

Réservation obligatoire : Mickaël FALGUERA – Je vous emmène au 06 84 43 82 30

Samedi 17 juin de 15h à 18h – « Un long fleuve pas si tranquille ! » 3km/facile

PORTEL DES CORBIERES RDV rue du quai, le long de la Berre

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature au 06 49 56 33 64

Dimanche 18 juin de 9h30 à 12h30 – « Insectes entre vignes et garrigue » 2km/facile

CAVES RDV devant la poste (matériel d'observation fourni)

Réservation obligatoire : Stéphanie DUBOIS – Insectes et Nature au 06 81 44 84 70

Dimanche 18 juin de 10h à 13h – « Vins et plantes au château Rouquette » 5km/facile

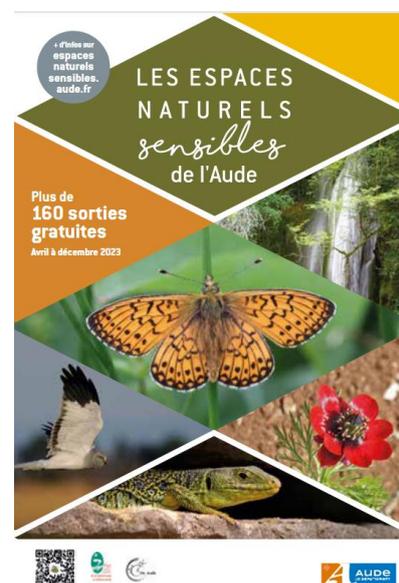
NARBONNE RDV parking château Rouquette-sur-Mer, sur la route bleue

Réservation obligatoire : Dominique OSPITAL – Jardin de Langel au 06 87 19 32 21

Samedi 24 juin de 20h à 23h – « Les trayeurs de chèvre » 3km

VINASSAN RDV maison de la Clape puis covoiturage (prévoir une lampe)

Réservation obligatoire : Dominique CLEMENT – Aude Nature au 06 88 35 50 90/ aude.nature@hotmail.com



Dimanche 25 juin de 10h à 13h – « A l’abordage de l’île, dite « la sauvageonne » ! » 4km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV maison écluisière, 10 minutes à pied du parking obligatoire
Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C’est ma nature au 06 49 56 33 64

Samedi 1^{er} juillet de 8h30 à 16h – « La lagune de Sigean à la rame » 15km/moyen
SIGEAN RDV base nautique de Port-Mahon
Obligation de savoir nager 25 mètres (matériel d’observation fourni, prévoir pique-nique, short, chaussures d’eau et de marche, casquette, lunettes de soleil, crème solaire et eau)
Réservation obligatoire sur la plateforme en ligne www.portmahonsigean.fr/inscription-sortie-ens
Renseignements : Jean-Luc FAYOS – Port-Mahon au 06 06 66 78 42

Dimanche 2 juillet de 17h à 20h - « Dans le sillage de l’anguille » 5km/facile
BAGES RDV parking du bord de l’étang
Réservation obligatoire : Valérie LE FAILLER – Lutins des mers au 06 22 58 13 87

Lundi 10 juillet de 10h à 12h – « Des tortues sur nos plages ? » 2km/facile
FLEURY D’AUDE RDV devant le poste de secours n°1 de la plage de Saint-Pierre-la-Mer
Réservation obligatoire : Rémi CATALA – LPO Occitanie/Aude – remi.catala@lpo.fr

Mercredi 12 juillet de 9h à 12h – « Les globes trotteurs du bord de mer » 3km/facile
GRUISSAN RDV derrière le bar de plage à l’entrée de la plage de Mateille (matériel d’observation fourni)
Réservation obligatoire : Rémi CATALA – LPO Occitanie/Aude – remi.catala@lpo.fr

Mercredi 12 juillet de 9h30 à 12h30 – « Les insectes des pelouses sèches » 2km/moyen
LEUCATE RDV parking à droite avant le phare (matériel d’observation fourni)
Réservation obligatoire : Stéphanie DUBOIS – Insectes et Nature au 06 81 44 84 70

Dimanche 16 juillet de 8h à 11h – « Lis de mer, la merveille des plantes du sel » 6km
GRUISSAN RDV parking de l’écumusee des salins sur la D232
Réservation obligatoire : Dominique CLEMENT – Aude Nature - aude.nature@hotmail.com

Dimanche 30 juillet de 18h30 à 23h – « Lucie in the sky ... » 5km/facile
PORT LA NOUVELLE RDV maison écluisière, 10 minutes à pied du parking obligatoire (prévoir pique-nique et lampe de poche)
Réservation obligatoire : Valérie LE FAILLER – Lutins des mers au 06 22 58 13 87

Dimanche 27 août de 18h à 21h – « Sur terre, le paradis blanc » 5km/moyen
PORT LA NOUVELLE RDV maison écluisière, 10 minutes à pied du parking obligatoire
Réservation obligatoire : Mireille OLIVER – Gratte Galine au 06 85 45 09 00

LES ESPACES NATURELS SENSIBLES [ENS]

sont des sites reconnus pour leur patrimoine naturel exceptionnel accueillant une faune et une flore diversifiées et remarquables. Ils sont recensés et valorisés par les Départements qui en ont la charge.

PLUS DE 160 RENDEZ-VOUS GRATUITS ET OUVERTS À TOUS SONT PROPOSÉS D’AVRIL À DÉCEMBRE SUR L’ENSEMBLE DU TERRITOIRE.

Mobil’Aude, c’est un **site web**, un **site mobile** et une **application pour smartphone** pour faciliter les déplacements des Audois, réduire l’usage individuel de la voiture et baisser les émissions de gaz à effet de serre. Mobil’Aude concerne les **déplacements réguliers (travail, loisirs, études)**, ainsi que les **déplacements occasionnels** comme pour se rendre à une animation de ce programme.



Inscrivez-vous sur mobil.aude.fr et téléchargez l’application sur



Les organisateurs d’événements peuvent créer une page pour présenter leur animation et créer un lien direct depuis leur propre site.

Sans commission, inscription gratuite, Mobil’Aude, un site et une appli, conçus pour être accessibles à tous.

Le département de l’Aude est particulièrement sensible aux feux de forêt et le déficit hydrique constaté depuis le début de l’année accroît encore ce risque pour la période d’activité du programme ENSEMBLE 2023.

Les massifs les plus directement concernés sont les massifs de La Clape, de Fontfroide et de Pinèdes-Crémades, qui font ou feront l’objet d’arrêts préfectoraux de fermeture en cas de risque incendie sévère, généralement sur quelques jours. Il est alors interdit de s’y rendre, y compris pour les promeneurs.

En cas de risque classifié «extrême», l’ensemble des zones naturelles pourra être interdit, toutes les sorties étant alors annulées sur les quelques jours concernés, et reprogrammées si possible. Pour les animations du programme ENSEMBLE développé par le Département et ses partenaires – PNR de la Narbonnaise et Gée Aude –, il conviendra de se renseigner sur les sites web ou d’appeler l’animateur de la sortie naturaliste.



Ces mesures, destinées à vous protéger, ne seront prises qu’en cas d’absolue nécessité.

Nous espérons bien sûr que les conditions météorologiques permettront au programme ENSEMBLE 2023 de se dérouler normalement et de vous proposer l’intégralité des animations prévues.

Lorsque vous serez en zone naturelle, nous vous remercions de veiller au respect des consignes suivantes :

- Usage du feu interdit ;
- Ne pas fumer ;
- Eviter de garer son véhicule sur l’herbe, privilégier les espaces en terre ou bitumés.



Spécial Aidants !

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

Lundis 12 juin et 10 juillet

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



FORMATION EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS



NARBONNE

Module droits et prestations en direction des proches aidants par l'Espace seniors

Mercredi 14 juin de 14h à 17h

Lieu : Salle de réunion – Espace seniors 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



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midis détente / Deux lundis par mois / 13h45-16h45 **Lundis 5 et 19 juin, 3 et 17 juillet**

Groupe de parole / Un lundi par mois / 9h-12h

Lieu : MJC – Montée du Pech

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

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