

L'agenda !

Novembre-Décembre 2025



Lettre d'information DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur le site moisenior.aude.fr.

Pour ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent, vous pouvez recevoir la Lettre d'information de l'Espace séniors par e-mail/courriel, vous pouvez la demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : eslittoral@aude.fr.

Toutes
les activités
sont
GRATUITES

ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION

NARBONNE/ Réflexo-Me « Soyez acteur de votre bien-être »/

Association Française des Réflexologues Indépendants

Atelier animé par une réflexologue professionnelle reposant sur une méthode interactive qui conjugue conseils, mise en pratique et convivialité les 4, 13, 18, 25 et 27 novembre de 10h30 à 12h

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme ARINO au 06 18 10 86 94



NARBONNE/ Bien Vieillir dans mon quartier/ Centre social et culturel Nelson Mandela

Action Bien Vieillir dans mon quartier se décline en plusieurs ateliers, en partenariat avec le bailleur social Domitia Habitat, dans le quartier prioritaire de Narbonne Centre (secteurs Bourg et Charité), pour les personnes âgées en situation d'isolement social :

- Atelier Gym douce le 3 novembre de 14h15 à 15h15
- Atelier socio-esthétique le 17 novembre de 14h15 à 16h15
- Goûter rencontre le 24 novembre de 14h15 à 16h15
- Atelier créatif le 10 novembre de 14h15 à 16h15

Lieu : Local de Bourg – 4 Rue de l'Etoile

Renseignements et places limitées sur inscription :

Centre social et culturel Nelson Mandela au 04 68 41 77 26



Programme « SENIOR Connecté : OUI mais accompagné »/ Atelier Animation numérique/

MSA Services

Des rendez-vous individuels d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés, les 6, 20 novembre et 4 décembre pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches :

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

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



Toutes les informations sont disponibles sur le site moisenior.aude.fr

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 séniors du Littoral, 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.

Jeudi 20 novembre de 14h30 à 16h30 à SALLES D'AUDE

Lieu : Salle municipale des Loisirs – 1 Rue des Moulins

Entrée gratuite et sans inscription

Vendredi 28 novembre de 15h à 17h à PORTEL DES CORBIERES

Lieu : Salle Cairol – 9 Chemin des Plâtrières

Entrée gratuite et sans inscription

Jeudi 18 décembre de 14h30 à 16h30 à MOUSSAN

Lieu : Mairie – Salle du Conseil municipal – 9 Avenue de la Mairie

Entrée gratuite sur inscription : CCAS au 06 78 46 66 67 ou ccas@moussan.fr



ATELIERS COLLECTIFS DE PREVENTION

NARBONNE PLAGE/ Tout part de l'assiette/ Anthonin BERMOND

Atelier théorique reprenant les bases de l'équilibre alimentaire suivi de 6 ateliers cuisine pratique par un diététicien les 30 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre de 10h à 12h

Lieu : Mairie annexe – Salle Henry de Monfreid (Rez-de-chaussée)

Renseignements et places limitées sur pré-inscription : M. BERMOND au 07 44 44 71 54



SIGEAN/ Atelier tablettes smartphones Coup de pouce connexion/ MSA Services

Atelier numérique niveau initiation les 3, 10, 17 et 24 novembre 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 ou CCAS au 04 68 40 24 13

GRUISSAN/ Cultiver son bien-être/ Emmanuelle LEPAIX

Atelier pour prendre soin de soi grâce aux plantes les 3, 10, 24 novembre de 10h à 11h30, 1^{er} décembre de 10h à 12h avec une visite d'une distillerie le 18 novembre de 9h45 à 11h45

Lieu : MJC – Rue de la Douane

Renseignements et places limitées sur pré-inscription : Emmanuelle LEPAIX au 06 89 61 72 89

CUXAC D'AUDE/ Cultiver son bien-être/ Emmanuelle LEPAIX

Atelier pour prendre soin de soi grâce aux plantes les 5, 14, 28 novembre de 10h à 11h30, 5 décembre de 10h à 12h avec une visite d'une distillerie le 18 novembre de 13h30 à 15h30

Lieu : Salle du Conseil municipal – 29 Boulevard Yvan Pélissier

Places limitées sur pré-inscription : CCAS au 04 68 46 68 77

VILLEDAIGNE/ Prévention seniors : Lutter contre les arnaques numériques/

PIMMS Médiation du Narbonnais

Atelier pour apprendre à déjouer les pièges du numérique les 18, 25 novembre, 2 et 9 décembre de 9h30 à 11h30

Lieu : Mairie – Salle Robert Loïs – Rue de la Mairie

Places limitées sur inscription de préférence avant le 14 novembre : Mairie au 04 68 43 80 06



PORT LA NOUVELLE/ Créer son art de vivre/ Association l'Art des Mouvements

Atelier de Qi-Gong et de Pilâtes offrant une approche globale de la santé et combinant des bienfaits physiques, les 20, 27 novembre, 4, 11, 18 décembre, 8 janvier de 10h à 11h avec une séance en extérieur le 15 janvier de 10h à 12h

Lieu : Salle Roger Couderc - Rue Alain Colas

Renseignements et places limitées sur pré-inscription : Sandra CHASPOUL au 06 18 88 06 58

SIGEAN/ Prévention seniors : Lutter contre les arnaques numériques/

PIMMS Médiation du Narbonnais

Atelier pour apprendre à déjouer les pièges du numérique les 1er, 8 décembre, 12 et 19 janvier de 9h30 à 11h30

Lieu : Mairie annexe – 10 Place de la Libération

Renseignements et places limitées sur inscription : PIMMS Médiation du Narbonnais – sur place au 2 Place de la Libération ou par téléphone au 06 31 59 60 11



NARBONNE/ Digital Senior/ CIDFF de l'Aude

Action favorisant l'autonomie numérique et ainsi prévenir la perte d'autonomie le mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h d'octobre 2025 à septembre 2026

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Maison de la Famille au 04 68 33 17 38 ou Lieu Ressources Insertion au 04 68 42 51 33

Nous vous invitons à un débat théâtral « A la Conquête de soi » et à rencontrer les partenaires du territoire
le vendredi 12 décembre de 13h à 18h à SAINT MARCEL SUR AUDE - Entrée gratuite et sans inscription



« A la Conquête de soi »

Vendredi 12 décembre de 13h à 17h30

Salle la Coopé
5 chemin des Coopératives
11120 Saint Marcel Sur Aude



A partir d'un certain âge, l'estime de soi peut être mise à mal : départ à la retraite, perte d'autonomie, deuil... Autant de bouleversements qui fragilisent la confiance en soi.

Avec sensibilité et humour, la Compagnie Entrées de Jeu propose un débat théâtral (14h -16h30) pour porter un regard nouveau sur l'estime de soi chez les seniors.

Un moment à la fois divertissant et enrichissant, ouvert à toutes et à tous.

Avant (13h -14h) et à l'issue de la représentation (16h30 -17h30),
venez rencontrer les partenaires du territoire engagés autour du bien-être des ainés.

Entrée gratuite et sans inscription.

Renseignements auprès de l'Espace Seniors du Littoral au 04 68 90 27 60.

En partenariat avec



Gratuit et ouvert à tous, le **Bus Parlons Santé** est un lieu d'échanges et d'informations qui vient à votre rencontre sur l'ensemble du territoire du Grand Narbonne. Accompagné par de nombreux partenaires locaux, Parlons Santé vous propose des ateliers de sensibilisation, des évènements, des dépistages, de l'écoute, de l'information et de la documentation pour tous sur différentes thématiques de santé. Chaque trimestre, la programmation et les lieux de passage sont disponibles sur le site internet du Grand Narbonne.

Les ateliers permanents :

- **Sensibilisation à l'alimentation saine et durable** : éveil au goût, micronutrition, flore intestinale, alimentation et maladies chroniques...
- **Sensibilisation aux perturbateurs endocriniens** dans l'alimentation, les cosmétiques et les produits d'entretien
- **La roue de la santé** : quizz et défis ludiques pour renforcer ses connaissances sur les éléments protecteurs ou à risque pour la santé (les bienfaits de l'activité physique, le sommeil, la santé à chaque saison, la santé environnementale, les addictions, les maladies chroniques ...)
- **Et vous, comment préservez-vous votre santé ?** (discussion et questionnaire)

Le Bus Parlons santé du Grand Narbonne sera présent :

Mardi 4 novembre 10h-16h à SALLLES D'AUDE (salle le cube) - Forum Santé :

Stands de prévention en santé globale (nutrition, activités physiques, perturbateurs endocriniens et bien vieillir. Informations, documentations, jeux, dégustations)/ Bilans individuels (forme physique, dépistage diabète et consultations fragilité pour les personnes de plus de 60 ans)/Venez vous informer et faire un point sur votre santé avec des infirmières, diététiciennes et éducatrice physique.

Jeudi 6 novembre 18h-20h à SAINT NAZaire D'AUDE (Mairie) :

Conférence et échanges avec le Dr KAMOUN , cardiologue – « Les maladies du cœur, suis-je concerné ? »/ Apéritif diététique et stands d'information de l'Association Club cœur et santé

Jeudi 13 novembre 9h à 12h à POUZOLS MINERVOIS (Foyer) :

Ateliers pratiques « prendre soin de son cœur » avec le Qi-Gog et la micronutrition/ Stands d'information de l'Association Club cœur et santé/ Test de glycémie et de tension avec une infirmière de la CPTS/Sur inscription au 06 30 12 59 17

Mardi 25 novembre 13h-18h à COURSAN (Rue des Mailheuls, devant l'école maternelle casanova) :

Stands de prévention en santé globale (nutrition, activités physiques, discriminations, parentalité...)/ Informations, documentations, jeux et dégustation.

Jeudi 4 décembre 9h à 12h à MAILHAC (Salle des fêtes) :

Ateliers pratiques « prendre soin de son cœur » avec le Qi-Gong et la micronutrition/ Stands d'information de l'Association Club cœur et santé/ Test de glycémie et de tension avec une infirmière de la CPTS/ Sur inscription au 06 30 12 59 17

Renseignements : 06 30 12 59 17/ m.biason@legrandnarbonne.com / www.legrandnarbonne.com/parlons-sante

Le Mammobile, unité de dépistage mobile du cancer du sein, sera présent sur les communes de **LEUCATE (30 octobre)** et **SALLELES D'AUDE (31 octobre)**. Cet événement est une occasion précieuse pour toutes les femmes de 50 à 74 ans révolus de bénéficier d'un examen en proximité. Pour en bénéficier : Scannez le QR- code ci-dessous ou Tapez « Mammobile Aude » ou bien Appelez au 06 30 34 90 90



Le Bus de l'UNADEV sillonne la Région Occitanie / étape à **NARBONNE du 4 au 6 novembre**

Grâce à son bus, véritable cabinet ophtalmologique mobile, l'Unadev s'attaque aux quatre principales maladies cécitantes liées à l'âge pour préserver la vue des Français : la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA), le glaucome, la cataracte et la rétinopathie diabétique. **Public :** Le dépistage s'adresse aux personnes n'ayant pas vu leur médecin ces 12 derniers mois et n'étant pas suivies pour une maladie oculaire.

Pour en savoir plus, toutes les étapes/actualités de la tournée 2025 sont à retrouver sur : www.unadev.com





ATELIERS PREMIERS SECOURS

Deux heures pour apprendre à sauver une vie

INITIEZ-VOUS GRATUITEMENT AUX GESTES QUI SAUVENT !

ESPACE SENIORS DU LITTORAL - NARBONNE

LUNDI 3 NOVEMBRE 2025



SESSION 1: 09h30 – 11h30

SESSION 2: 14h00 – 16h00

OUVERT AUX PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT
PLACES LIMITÉES

04 68 90 27 60

ESLITTORAL@AUDE.FR



ATELIER INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Durant une session de 2 heures, les médiateurs en prévention santé Agence Régionale Santé - Fédération Française Sauvetage Secourisme vous proposent d'acquérir les compétences essentielles pour faire face à une situation d'urgence et potentiellement sauver des vies.

Ce programme est conçu pour être accessible à tous les seniors et inclut également les personnes à mobilité réduite.

Cette session pratique vous permettra de vous familiariser avec les gestes de premiers secours les plus importants, vous donnant ainsi la confiance nécessaire pour agir en cas de besoin.

Lundi 3 novembre – 2 sessions proposées : 9h30-11h30 ou 14h-16h

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

Places limitées sur inscription : Espace séniors du littoral par téléphone au 04 68 90 27 60 ou par courriel eslittoral@aude.fr

ENSEMBLE, DÉCOUVRONTS LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

Le **Département de l'Aude** vous propose d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnantes !

Le 15 novembre de 11h à 14h à ROQUEFORT DES CORBIERES/ 2km moyen/ Rendez-vous devant la Mairie :

Les plantes médicinales méditerranéennes, découvrez leurs propriétés et le procédé de distillation en alambic. Prévoir pique-nique. **Réservation obligatoire** : Phacélie agir pour la biodiversité - Sophie Pasquer au 06 68 30 20 44

Retrouvez le programme :

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

La version numérique de ce guide à retrouver ici



ATELIER COUTURE

Mardis 4, 18 novembre, 2 et 16 décembre de 14h à 16h

ATELIER CUISINE DU MONDE INTERGENERATIONNELS

Jeudis 30 octobre et 27 novembre de 10h30 à 13h30

Contact et renseignements : Nadia TOUITA au 04 68 43 43 86

Lieu : Centre social A.M.I. Razimbaud

– 45 Avenue de Provence à **NARBONNE**



L'Espace Média du Grand Narbonne propose dans ses locaux au 1 Boulevard Frédéric Mistral à NARBONNE des ateliers apprentissage sur inscription :



- Naviguer sur internet** – Découvrez différents navigateurs et moteurs de recherche pour faciliter votre navigation sur internet (Chrome, Brave, Firefox, Opéra, Edge, Safari, Qwant...) **le vendredi 7 novembre de 10h à 12h**
- La Médiathèque en ligne 24h/24** – Découvrez les services en ligne de la Médiathèque (Cafeyn, Skilleos, Toutapprendre, La Médiathèque numérique...) pour accéder en toute autonomie à nos ressources disponibles 24h/24 (vidéos, livres numériques, presse en ligne, autoformation/cours de langues, de yoga ...) **le vendredi 14 novembre de 10h à 12h**
- Comprendre son matériel** – Explorons ensemble l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser **le mercredi 19 novembre de 10h à 11h ou de 11h à 12h**
- Messagerie (approfondissement)** – Venez découvrir les diverses fonctionnalités de la messagerie (carnet d'adresses, pièces jointes, messages automatiques, archivage) **le vendredi 21 novembre de 10h à 12h**
- Démarches en ligne** – Venez vous initier aux démarches en ligne pour accéder en toute autonomie aux services publics (France Connect, CAF, Impôts ...) **le vendredi 28 novembre de 10h à 12h**

Renseignements et inscriptions au 04 68 43 40 40. Vous pouvez vous procurer le programme sur place ou le consulter en ligne sur le site de l'Espace Média www.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 Mosaïque, du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 43 68 93 ou narbonne@pimmsmediation.fr



Le Pimms Médiation du Narbonnais Corbières-Méditerranée propose **une initiation personnalisée** dans ses locaux à **SIGEAN** – 2 Place de la Libération, **les lundis et vendredis après-midis sur rendez-vous**, 4 plages horaires sont proposées : 13h-14h, 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h.

Renseignements et places limitées sur inscription au 04 68 33 51 12 ou sigean@pimmsmediation.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. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moiaidant.aude.fr et moisenior.aude.fr



PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX ET ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL/ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

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 eslittoral@aude.fr

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

Gratuit et assuré par une psychologue

Lundis 10 novembre de 14h30 à 17h et 24 novembre de 9h30 à 12h

Inscriptions : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

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



GRUISSAN/ Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie/créatif en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie, le lundi 17 novembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Maison de la Citoyenneté – Salle 5 – Avenue de la Douane

Renseignements et places limitées sur inscription : Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59

NARBONNE/ Module droits et prestations par l'équipe de l'Espace séniors du littoral Mardi 28 octobre de 9h à 12h

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

NARBONNE/ Halte Relais/ Mardis 4, 11, 18, 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre de 14h à 16h30

Lieu : EHPAD les Mimosas – 4 Rue des Arts

NARBONNE/ Atelier de mobilisation cognitive/

Jeudi 13 novembre et 11 décembre de 10h à 12h/ Mercredis 26 novembre et 17 décembre de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Prévention Santé Ville de Narbonne – 41 Boulevard Ferroul

Vendredis 7, 21 novembre, 5 et 19 décembre de 14h15 à 15h45 ou de 16h à 17h30

Lieu : Maison du Combattant - 1^{er} étage – Rue Jean Deschamps (derrière le Club la Romaine)



NARBONNE/ Groupe de parole/ Mercredis 5 novembre et 3 décembre de 14h à 16h

Lieu : Siège Association France Alzheimer Aude – 21 Bis Cours Mirabeau

LEUCATE/ Atelier de mobilisation cognitive/ Mercredis 19 novembre et 17 décembre de 14h à 16h ou de 16h à 18h

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Renseignements et inscriptions :

Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80 ou contact11@francealzheimer.org

GRUISSAN/ Association Alzheimer Un Autre Regard

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées **Lundis 3, 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre de 14h à 17h**

Groupes de parole aidants Lundis 17 novembre et 15 décembre de 9h à 11h30

Lieu : MJC – Montée du Pech – Avenue de la Douane

Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 18 43 89 41



NARBONNE/ Comité Audois France Parkinson

Programme Pas à pas/ Groupes de parole pour les malades animé par Mme DUFRASNE psychologue

Mercredis 5 novembre et 3 décembre de 14h30 à 16h30 Lieu : Salle privée - Quartier Malard

Programme Aide aux aidants/ Groupe de parole pour les proches aidants animé par Mme JEAN

Lundi 24 novembre de 14h30 à 16h30 Lieu : Maison Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Renseignements et inscriptions :

Comité Audois France parkinson au 06 58 30 15 30 ou comite11@franceparkinson.fr

