

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors 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.

## L'agenda !

Toutes  
les activités  
sont  
GRATUITES



### ATELIERS ANIMATION NUMERIQUE

**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 8, 22 janvier, 5 et 19 février 2026 pour être accompagné et sécurisé dans vos démarches :

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

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



Toutes les informations sont disponibles sur le site [moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)



### 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, 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.

**Mardi 3 février de 14h30 à 16h30 à MIREPEISSET**

**Lieu :** Salle Multimédia Alice Guy – 7 Rue du Somail

**Entrée gratuite sur inscription :** Mairie au 04 68 46 13 30 ou [mairie@mirepeisset.fr](mailto:mairie@mirepeisset.fr)



### Et si vous receviez la lettre d'information par e-mail/courriel ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Littoral dans votre boîte aux lettres.

Dans le cadre d'une démarche éco responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la Lettre par e-mail/courriel. Pour **ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent**, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : [eslittoral@audefr](mailto:eslittoral@audefr).



Toute l'équipe de l'Espace seniors du Littoral vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et une bonne année 2026 !



## PORT LA NOUVELLE/ Atelier initiation Self Défense seniors/ Association La douce heure

Atelier de 10 séances pour apprendre à réagir avec efficacité lors d'une situation menaçante et être en capacité de désamorcer une situation conflictuelle du 5 janvier au 23 mars de 10h à 11h30

Lieu : Club Rivage d'or – 81 Rue Roger Rapin

Renseignements et places limitées sur inscription : Secrétariat du Club uniquement l'après-midi par téléphone au 06 87 84 44 42



## CUXAC D'AUDE/ Atelier initiation Self Défense seniors/ Association La douce heure

Atelier de 10 séances pour apprendre à réagir avec efficacité lors d'une situation menaçante et être en capacité de désamorcer une situation conflictuelle du 5 janvier au 23 mars de 14h à 15h30

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

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

## FLEURY D'AUDE/ Dispositif Percep'sens/ IREPS Sport

Conférence Mémoire et Confiance le 5 janvier de 14h à 16h suivie de 10 séances du 12 janvier au 13 avril de 14h à 16h

Lieu : Salle Le Hangar – 36 Boulevard du Général de Gaulle

Places limitées sur inscription : à l'issue de la Conférence du 5 janvier

Renseignements : IREPS Sport au 07 88 59 43 12



## NEVIAN/ Dispositif Percep'sens/ IREPS Sport

Conférence Mémoire et Santé le 5 janvier de 14h30 à 16h30 suivie de 10 séances du 19 janvier au 30 mars de 14h30 à 16h30

Lieu : Centre Culturel – Salle Jaune/Mauve – Rue de la Mire

Places limitées sur inscription : à l'issue de la Conférence du 5 janvier

Renseignements : IREPS Sport au 07 88 59 43 12

## FLEURY D'AUDE/ Atelier initiation Self défense seniors/ Association La douce heure

Atelier de 10 séances pour apprendre à réagir avec efficacité lors d'une situation menaçante et être en capacité de désamorcer une situation conflictuelle du 6 janvier au 7 avril de 10h à 11h30

Lieu : Salle Le Hangar – 36 Boulevard Général de Gaulle

Renseignements et places limitées sur inscription : Stéphane ASTRUC au 06 81 61 17 06



## VILLEDAGNE/ Mon Ecomarché/ ETE INDIEN

Réunion d'information le 9 janvier de 10h30 à 12h suivie d'une séance d'1 heure par mois à partir du 16 janvier de 10h30 à 11h30 pendant 6 mois

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

Pré-inscription souhaitable avant le 9 janvier : Mairie au 04 68 43 80 06

Renseignements et inscriptions : à l'issue de la réunion d'information du 9 janvier

## NARBONNE PLAGE/ 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 19, 26 janvier, 2, 9, 16 février, 9 mars de 10h à 11h avec une séance en extérieur le 16 mars de 10h à 12h

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

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



## OUVEILLAN/ Prévention seniors : Lutter contre les arnaques numériques/ PIMMS Médiation du Narbonnais

Cycle de 4 séances pour apprendre à déjouer les pièges du numérique les 20, 27 janvier, 3 et 10 février de 9h30 à 11h30

Lieu : Mairie – Salle des Mariages (Rez-de-chaussée) – 1 Place des Pénitents

Renseignements et places limitées sur inscription avant le 13 janvier :

CCAS au 04 68 46 59 88 ou 04 68 46 81 90

## PORT LA NOUVELLE/ Prévention seniors : Lutter contre les arnaques numériques/

### PIMMS Médiation du Narbonnais

Cycle de 4 séances pour apprendre à déjouer les pièges du numérique les 26 janvier, 2, 9 et 16 février de 14h30 à 16h30

Lieu : Club Rivage d'Or – 81 Rue Roger Rapin

Renseignements et places limitées sur inscription avant le 19 janvier : Secrétariat du Club uniquement l'après-midi par téléphone au 06 87 84 44 42



## NEVIAN/Prévention seniors : Lutter contre les arnaques numériques/

### PIMMS Médiation du Narbonnais

Cycle de 4 séances pour apprendre à déjouer les pièges du numérique les 29 janvier, 5, 12 et 19 février de 14h30 à 16h30

Lieu : Mairie - Salle du Rez-de-chaussée – 13 Avenue de la Gare

Renseignements et places limitées sur inscription avant le 23 janvier :

Mairie au 04 68 93 60 55 ou [contact@mairienevian.fr](mailto:contact@mairienevian.fr)

## SIGEAN / Tout part de l'assiette/ Anthonin BERMOND

Atelier théorique reprenant les bases de l'équilibre alimentaire suivi de 6 ateliers cuisine les 3, 10, 17 février, 10, 17, 24 et 31 mars de 9h30 à 11h30

Lieu : Résidence Saiganthe – Salle du rez-de-chaussée – 47 Avenue de Port la Nouvelle

Places limitées sur pré-inscription avant le 28 janvier : Anthonin BERMOND au 07 44 44 71 54



## 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 de janvier 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

Toutes les informations sont disponibles sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

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](mailto: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](mailto:sigean@pimmsmediation.fr)



**Atelier Pilates** : séance découverte le 12 janvier de 14h30 à 16h avec Isabel Maurel de la MJC pour tout public uniquement sur inscription

**Atelier initiation au massage cardiaque et défibrillateur** le jeudi 15 janvier et le jeudi 12 février de 14h30 à 15h30 par le Club Cœur et Santé uniquement sur inscription

**Atelier mémoire** le mercredi 28 janvier de 10h à 12h pour tout public avec France Alzheimer uniquement sur inscription

**Atelier individuel numérique en santé** avec le PIMMS sur rendez-vous le vendredi 16 janvier de 9h à 12h

Renseignements et places limitées sur inscription : 04 68 49 70 55 ou [maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr](mailto:maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr)

Lieu : Maison de la Prévention Santé à NARBONNE - 41 Boulevard Ferroul

Ouverture au public du mardi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h

Facebook [www.facebook.com/maisonpreventionsante](https://www.facebook.com/maisonpreventionsante)

Instagram [www.instagram.com/mdpsnarbonne](https://www.instagram.com/mdpsnarbonne)

Youtube [www.youtube.com/maisonpreventionsante](https://www.youtube.com/maisonpreventionsante)





**●●● WEBCONFÉRENCE**  
Les Mardis de l'Agirc-Arrco

Les mardis  
De 10h00 à 11h30  
[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)



Inscription simple et rapide  
Code partenaire : CASFR

Thématiques abordées :

- Les clés du bonheur après 60 ans.
- Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches.
- Moi et les autres : la force du lien.
- Les services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco : des solutions pour tous les âges de la vie.

Partagez un moment de convivialité et de bonne humeur tout en faisant le plein d'infos, de conseils et d'idées pour vivre pleinement votre retraite, actuelle ou future.

agirc-arrco

**L'AGIRC-ARRCO propose des WEBCONFÉRENCES les mardis de 10h à 11h30 sur plusieurs thématiques :**

Les clés du bonheur après 60 ans,  
Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !  
Bien vivre son rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches,  
Moi et les autres : la force du lien,  
Les services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco : des solutions pour tous les âges de la vie.

**Inscription simple et rapide avec le code partenaire CASFR sur le site [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) ou en scannant le QR CODE ci-joint**



**Le service social de l'Hôpital Privé du Grand Narbonne propose une journée d'informations le mardi 27 janvier de 9h à 13h :**

Présentation sous forme de stands du service social de Hôpital Privé du Grand Narbonne et des partenaires suivants : Maison Départementale des Personnes Handicapées de l'Aude (MDPH), Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC), Service Aide Sociale Générale et Espace seniors du Littoral du Département de l'Aude.

Le service social et ses partenaires répondront à vos questions et vous aideront sur l'accès aux droits/aux soins, la préparation à la sortie d'hospitalisation.

**Lieu :** Hall d'accueil - Hôpital Privé du Grand Narbonne – 1 Rue du Professeur Christiaan Barnard à **MONTREDON DES CORBIERES**

**Renseignements :** Service social au 04 34 27 43 34

ELSAN  
HÔPITAL PRIVÉ DU GRAND NARBONNE

**JOURNÉE D'INFORMATIONS**  
**SERVICE SOCIAL HPGN**

2ème édition  
**MARDI 27 JANVIER 2026**  
9H - 13H

- Des questions ? Besoin d'aide ?  
N'hésitez pas à nous rencontrer
- Accès aux droits / aux soins
- Préparation à la sortie d'hospitalisation

Nos partenaires: MDPH Aude, DAC 11, etc.

Retrouvez-nous dans le hall d'accueil de l'établissement

ENSEMBLE  
2 générations

**ASSOCIATION ENSEMBLE 2 GENERATIONS ANTENNE NARBONNE**

L'antenne narbonnaise de l'association nationale Ensemble2générations propose de mettre en relation des seniors de plus de 60 ans, propriétaire ou locataire, disposant d'au moins une chambre indépendante libre, avec des jeunes de moins de 30 ans (étudiants, stagiaires, saisonniers, actifs) pour une cohabitation intergénérationnelle, pour une durée fixée conjointement, afin de répondre au double problème de solitude des aînés et de la cherté des logements pour les jeunes tout en permettant au senior de toucher un complément de revenu défiscalisé.

Nos bénévoles viendront vous rencontrer pour voir quelles sont vos attentes afin de trouver un-e jeune avec qui partager de beaux moments.

**Pour davantage de renseignements, vous pouvez visiter le site [Ensemble2generations.fr](http://Ensemble2generations.fr) (rubrique « nous trouver » dans le menu) ou bien appeler le responsable binômes Narbonne au 07 44 56 34 70.**



— MAISON DE —  
**L'HABITAT**  
DU GRAND NARBONNE

**ANIMATIONS, CONSEILS  
ET ACCOMPAGNEMENT**  
pour un habitat valorisé,  
sûr, économe et adapté !

**Retrouvez-nous toute l'année :**

**Maison de l'habitat  
et du développement durable**

Le Capitole  
8 avenue Maréchal Foch  
11100 NARBONNE  
Tél. 04 68 65 41 68  
[habitat@legrandnarbonne.com](mailto:habitat@legrandnarbonne.com)

FLASHEZ ICI !



[legrandnarbonne.com/maison-habitat](http://legrandnarbonne.com/maison-habitat)



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](http://moiaidant.aude.fr)/[moisenior.aude.fr](http://moisenior.aude.fr)/[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

## L'agenda aidant !



### PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

#### ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL/ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Gratuit et assuré par une psychologue, Cécile FURET, à votre domicile ou à l'Espace Seniors du Littoral

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou [eslittoral@auode.fr](mailto:eslittoral@auode.fr)

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

Gratuit et assuré par une psychologue, Cécile FURET

**Lundis 12 janvier et 9 février 2026 de 14h30 à 17h**

**Inscriptions :** Cécile FURET psychologue au 06 37 97 65 61

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



### ATELIER COLLECTIF DE PREVENTION PROCHES AIDANTS



#### NARBONNE/ Un temps pour soi/ Cécile COSTABELLA

Atelier en direction de proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie en lien avec les services du Centre Hospitalier de Narbonne les 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril et 19 mai de 14h30 à 16h30

**Lieu :** Centre de Gériatrie Pech d'Alcy – 15 Rue Marcelin Boule - Salle réunion rez-de-chaussée  
**Renseignements et places limitées sur inscription :** Cécile COSTABELLA au 06 88 50 23 59



### ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AUDE

#### NARBONNE

**Halte Relais/ Mardis 6, 13, 20, 27 janvier, 3, 10 et 17 février de 14h à 16h30**

**Lieu :** EHPAD les Mimosas – 4 Rue des Arts

**Groupe de parole/ Animé par Nicolas CHAPLAIN psychologue/ Mercredis 7 janvier et 4 février de 14h à 16h**

**Lieu :** Siège Association France Alzheimer Aude – 3ème étage -21 Bis Cours Mirabeau

**Atelier mémoire/Animé par Nicolas CHAPLAIN psychologue**

**Vendredis 9, 23 janvier, 6 et 20 février/ Groupe 1 de 14h à 15h45 et Groupe 2 de 16h à 17h30**

**Lieu :** Maison du Combattant - 1<sup>er</sup> étage – Rue Jean Deschamps (derrière le Club la Romaine)

**Atelier mémoire/Animé par Perrine SAUMITOU psychologue/ Mercredis 28 janvier et 18 février de 10h à 12h**

**Lieu :** Maison de la Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

**Atelier Art thérapie/Animé par Perrine SAUMITOU psychologue/ Mercredis 28 janvier et 18 février de 14h à 16h**

**Lieu :** Siège Association France Alzheimer Aude – 3ème étage -21 Bis Cours Mirabeau

**Renseignements et inscriptions :**

Association France Alzheimer Aude au 04 68 65 35 80 ou [contact11@francealzheimer.org](mailto:contact11@francealzheimer.org)

## GRUISSAN

**Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées**

**Lundis 5, 19 janvier, 2 et 16 février de 14h à 17h**

**Groupes de paroles aidants**

**Lundis 19 janvier et 16 février de 9h à 11h30**

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

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



## COMITE AUDOIS FRANCE PARKINSON

### A2Pa - Entretien téléphonique personnalisé :

Tout proche-aidant peut bénéficier gratuitement d'un entretien téléphonique personnalisé avec un aidant ressource formé à cette mission d'entretien, que nous appelons "parcours aidants". Cet entretien a pour but de faire le point sur la situation de l'aidant, l'écouter et lui proposer des ressources pertinentes en fonction de sa situation. Pour en bénéficier, il suffit d'envoyer un mail à : [aidants@franceparkinson.fr](mailto:aidants@franceparkinson.fr) en mentionnant NOM-Prénom + adresse mail + téléphone + Département + lien avec la personne malade.



### NARBONNE

Le Comité France Parkinson Aude continuera en 2026 les groupes de paroles malades ou proches aidants et pour bien commencer l'année en gaieté, **le Comité Audois organise une après-midi festive :**

**Le dimanche 18 janvier 2026**, les malades et leurs proches aidants sont invités gratuitement à partager un moment de détente autour de la galette des rois **à partir de 15h.**

L'après-midi sera animée par Bruno PERREN qui interprétera des chansons françaises.

**Lieu : Domaine de Montplaisir - Salle des Foudres – Route de Perpignan**

**Renseignements et inscriptions obligatoires :**

Comité Audois France Parkinson au 06 58 30 15 30 ou [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)



## ASSOCIATION AVEC NOS PROCHES



**Association Nationale Avec Nos Proches** soutient tous les proches aidants qui prennent soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, quel que soit leur lien affectif, leur lieu de vie, l'aide apportée et le temps consacré.

Depuis 2012, l'Association propose **une ligne d'écoute nationale le 01 84 72 94 72** disponible tous les jours de 8h à 22h (prix d'un appel local et anonyme)

Vous avez des questions, des doutes, besoin de soutien, de prendre du recul, une première réponse se trouve peut-être au bout du fil...

Être écouté :

La ligne d'écoute pour les aidants, c'est...

un espace où parler librement, sans tabou ni jugement, avec quelqu'un qui est passé par là

un moment pour soi, pour souffler et prendre un peu de recul

une ligne où poser vos questions

une ligne où trouver des éléments de réponse et être orienté vers des interlocuteurs proposant des solutions

Au bout du fil, des bénévoles écoutants :

Les écoutants de la ligne sont tous bénévoles.

Ils ont une expérience vécue de l'aidance : certains sont d'anciens aidants, d'autres sont encore aidants mais ont su prendre du recul sur leur situation.

**Site de l'Association Avec Nos Proches : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)**