

Actualités et agenda ES LITTORAL

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 eslittoral@aude.fr



NARBONNE

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

GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Une après-midi par mois / 14h30-17h / Lundi 12 mai et jeudi 10 juillet

Renseignements et inscriptions : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Comment éviter d'arriver jusqu'à l'épuisement ? Peut-on toujours anticiper les solutions de répit notamment quand l'état de santé de l'aidant ne lui permet plus la prise en charge de son proche ?

Rencontre animée par Mme Cécile FURET psychologue et Mme Françoise FOLCH chargée du suivi des proches aidants

Mercredi 11 juin de 14h30 à 16h30

Renseignements et inscriptions : Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

NARBONNE

Bien dans sa tête pour bien vieillir/ Association Brain Up

Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les 5 séances de l'atelier animé par Stéphane CAMBRA psychologue, les 3, 10, 17, 24 juin et 1^{er} juillet de 10h à 12h seront l'occasion de découvrir, s'initier aux différentes approches et techniques pour continuer à « être bien dans sa tête pour bien vieillir » et d'échanger avec le groupe sur leurs expériences de vie dans une ambiance conviviale.

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

Renseignements et places limitées sur inscription : Espace séniors Littoral au 04 68 90 27 60



GRUSSAN

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie en direction des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie, les lundis après-midis de 14h30 à 16h30, une fois par mois, comme suit :

- Sortie le 30 juin à l'île St Martin à Gruissan
- Atelier visite le 15 septembre Musée Narbo Via à Narbonne avec une solution de mobilité
- Atelier créatif le 13 octobre à la Maison de la Citoyenneté
- Atelier créatif le 17 novembre à la Maison de la Citoyenneté

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



APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE

GRUISSAN

Après-midis détente proches aidants/ personnes âgées aidées

Lundis 12, 26 mai, 2, 16 et 30 juin de 14h à 17h

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

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

Groupe de parole aidants/soignants/ bénévoles

Lundi 26 mai de 9h à 11h30

GROUPE DE PAROLE/ ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

MOUSSAN/ Groupe de parole et Atelier de mobilisation cognitive

Lieu : Mairie - 9 Avenue de la Mairie

Inscriptions : CCAS/ Mme Marie DURAND au 06 78 46 66 67 ou ccas@moussan.fr

NARBONNE/Atelier de mobilisation cognitive

Lieu : Maison de la Prévention Santé – 41 Boulevard Ferroul

Inscriptions : Maison Prévention Santé au 04 68 49 70 55 ou maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

PORT LEUCATE/ Atelier Mobilisation Cognitive

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 165 Rue du Veyret

Inscriptions : CCAS de la Ville de Leucate au 04 68 48 58 06 ou ccas@mairie-leucate.fr

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

JOURNEE MONDIALE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

Retenez la date du **lundi 12 Mai** ! Ce sera la **journée consacrée à la Maladie de Parkinson dans l'Aude** : moments d'information pour mieux comprendre la maladie, son fonctionnement, le rôle des traitements, les aides possibles, les bonnes pratiques qui permettent d'améliorer le parcours de soins et entre pairs et de partager des moments de convivialité.

Le **Comité Audois France Parkinson proposera :**

❖ à partir de 10h et jusqu'à 15h, 2 Conférences :

Prise en charge de la douleur par M. Karel JOINEAU, doctorant en Neurosciences

Être Aidant Késako ? par Mme Sabine LARROUDE, Espace Seniors du Lauragais

❖ Complétées par un stand immersif, le stand de l'Espace séniors du Lauragais, un apéritif offert, le repas tiré du sac et **la visite guidée de l'Abbaye à partir de 15h**

Lieu : Salle des fêtes – 7 avenue de l'évêché à SAINT PAPOUL

0(près de Castelnau-dary)

Renseignements auprès du Comité audois France Parkinson : comite11@franceparkinson.fr ou 06 58 30 15 30

FRANCE PARKINSON
Liberons le mouvement

Des événements dans toute la France

Conférences — Débats — Animations

Journée mondiale Parkinson 2025

Lundi 12 mai 2025 de 10h à 15h
Salle des fêtes
7 Avenue de l'évêché 11400 Saint-Papoul

Conférences
Prise en charge de la douleur
Karel Joineau, doctorant Neurosciences
Être aidant, Késako ?
Sabine Larroude de l'espace senior lauragais

Stand immersif, stand espace seniors, apéritif offert et repas tiré du sac.
Visite guidée de l'abbaye dès 15h

Comité 11 | 06 58 30 15 30 | comite11@franceparkinson.fr

Bastide, Boston Scientific, Medtronic, Abbott, Oron, Lohmann

Retrouvez tous les programmes des événements sur www.franceparkinson.fr



MND OCCITANIE : LIGNE ECOUTE AIDANTS

Vous accombez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Vous recherchez des conseils, du soutien ? L'équipe de MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique, la **Ligne écoute Aidants**. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.



Cette permanence téléphonique, gratuite et accessible 7j/7 de 18h à 22h au 0806 806 830

permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !