

L'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons sur rendez-vous, par téléphone ou par mail de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi.

Une chargée d'information, d'orientation et d'accompagnement en gérontologie est à votre disposition pour toute question relative aux droits et prestations des seniors, aux services et institutions du territoire.

Si vous accompagnez un proche, conjoint, parent, ami, âgé de 60 ans et plus, malade ou en perte d'autonomie, une chargée des situations individuelles des personnes âgées et de leurs proches aidants peut vous recevoir pour vous soutenir dans vos démarches.

L'agenda

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS DE PREVENTION CFFPA

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

- BOUISSE**
ATELIER «PREVENTION DES CHUTES ET REFLEXOLOGIE»
MARDI 26 AOUT 2025/DE 14H30 A 16H00
REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION
ATELIER 14 SEANCES/ Association Siel Bleu
LES MARDIS de 14H30 A 16H00
Renseignements : 06 69 75 44 92 (Gauthier CAZE)
Lieu : Salle municipale, avenue de las nautas, 11 190 BOUISSE
- CANET D'AUDE**
ATELIER DE STIMULATION DE LA MÉMOIRE EN DIRECTION DES SENIORS
VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 12H00
REUNION DE PRESENTATION, INSCRIPTION ET PREMIERE SEANCE
ATELIER DE 10 SEANCES/ Cécile FURET
LES VENDREDIS DE 10H30 A 12H00
Renseignements au : 06 37 97 65 61 (Mme Cécile FURET)
Lieu : Salle polyvalente, Cour de la Mairie, 1 route de Raissac 11 200 CANET D'AUDE
- CASCATEL-DES-CORBIERES**
ATELIER « PREVENIR LES RISQUES DE CHUTES»
VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 A 15H00
CONFERENCE « Agir pour ma santé » – Risque de Chute : anticiper et prévenir. Présentation des ateliers collectifs Gym, équilibre, alimentation et habitat/ Association MA VIE
Inscriptions / Renseignements : 06 15 83 69 27 (association Ma vie)
Lieu : Foyer, Route d'Albas 11 360 CASCATEL-DES-CORBIERES
- CASTELNAU-D'AUDE**
ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »
JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 09H00 A 12h00
ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD
LES JEUDIS DE 09H00 A 12H00
Inscription au : 04 68 43 75 64 (Mairie)
Lieu : Foyer municipal, 2 place de la mairie 11 700 CASTELNAU-D'AUDE
- CONILHAC-CORBIERES**
ATELIER « MA JOURNEE MA SANTE »
LUNDI 22 SEPTEMBRE 2025 / DE 14h00 A 16h00
ATELIER 2 SEANCES / Association Brain up
LES LUNDIS DE 14H00 A 16H00
Inscription au : 04 68 27 08 15 (Mairie)
Lieu : Salle Michel Olive, Place du lavoir 11 200 CONILHAC-CORBIERES
- COUSTOUGE**
ATELIER DE SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE TOUS CONCERNES »
MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 16H00
ATELIER 3 SEANCES/ Association Familles rurales
LES MERCREDIS DE 14H00 A 16H00
Inscriptions : 04 68 71 49 78 (Asso Familles Rurales)
Lieu : Foyer communal Jean-Amiel, 11 220 COUSTOUGE



FABREZAN

ATELIER « PREVENTION ROUTIERE ET ECO
CONDUITE »

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025 / 2 CRENEAUX POSSIBLES
:SOIT DE 9H00 A 12H00 OU DE 14h00 A 17H00

1 ATELIER DE 3H/ La Poste

Inscriptions et renseignements : AU 04 68 27 81 44
(Mairie)

Lieu : Salle du Conseil Municipal, Mairie, 3 avenue
de la mairie, 11 200 FABREZAN

FELINES TERMENES

ATELIER DE SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE
TOUS CONCERNES »

MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 12h00

ATELIER 3 SEANCES/ Association Familles rurales

LES MERCREDIS DE 10H00 A 12H00

Inscriptions : 04 68 71 49 78 (Asso Familles Rurales)

Lieu : Foyer de campagne, Chemin du libre, 11 330
FELINES-TERMENES

FERRALS-LES-CORBIERES

ATELIER « SELF DEFENSE SENIORS »

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025/ DE 14H00 A 15H30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES LUNDIS DE 14H00 A 15H30

**PRESENTATION ET INSCRIPTION POSSIBLE A
L'OCCASION DE LA JOURNEE « PREVENTION DES
ARNAQUES » LE LUNDI 8 SEPTEMBRE (VOIR PAGE 3)**

Renseignement/ Inscription : 04 68 27 75 75 (Mairie)

Lieu : 11 200 FERRALS-LES-CORBIERES, sera
confirmé le jour de l'inscription

FONTCOUVERTE

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE
CONNEXION »

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 17H00

ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

LES JEUDIS DE 14H00 A 17H00

Inscription au : 04 68 43 90 66 (Mairie)

Lieu : Bibliothèque municipale, mairie, 7 avenue de
l'Estagnol, 11 700 FONTCOUVERTE

FRAISSE DES CORBIERES

« ETAPE NUMERIQUE A BORD DU PROXI BUS »

ATELIER NUMERIQUE ORDINATEUR, TABLETTE,
SMARTPHONE

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 11H30

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES JEUDIS de 10H00 A 11H30

Inscription : 04 68 45 91 76 (Mairie)

Lieu : Le bus sera stationné 7 Grand Rue (devant la
mairie) 11360 FRAISSE DES CORBIERES

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « SE RECONSTRUIRE APRES LE DEUIL »

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025/ DE 10H00 A 12H00

ATELIER 5 SEANCES / Association Brain Up

LES LUNDIS DE 10H00 A 12H00

Inscriptions : 09 72 52 27 01 ou par mail :
inscription@brainup.fr

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois, 2
Chemin de Cantarane, 11 200 LEZIGNAN-
CORBIERES

ATELIER « ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES
POUR UN BON EQUILIBRE »

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025/ DE 15H30 A 16H30

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 10 SEANCES / MJC Lézignan –Corbières

LES LUNDIS DE 15H30 A 16H30

Inscriptions : 04 68 27 03 34 (MJC)

Lieu : Athlétic-Club, 38 Avenue Wilson, 11 200
LEZIGNAN-CORBIERES

LUC-SUR-ORBIEU

ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »

VENDREDI 3 OCTOBRE 2025 / A 14H00

**ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE
SUIVI D'UN SPECTACLE ET DEGUSTATION/**

Association l'âge de la vie

Inscriptions et renseignements : 04 68 27 10 75
(Mairie) ou mairie@lucsurorbieu.fr

Lieu : Salle Ernest Ferroul, rue des Cathares
11 200 LUC-SUR-ORBIEU

MONTBRUN-DES-CORBIERES

ATELIER BIEN ETRE ET VITALITE

JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025 / DE 09h30 A 11H30

**ATELIER 8 SEANCES / Mutualité Française
Occitanie**

Inscription/renseignements : 05 31 48 11 55
(Mutualité Française)

Lieu : Salle des fêtes, 1 rue Jean Moulin (à côté
de l'école), 11 200 MONTBRUN-DES-CORBIERES

MOUTHOMET

ATELIER « QI GONG ET RESPIRATION »

**JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H30 A
12H00**

REUNION DE PRESENTATION

ATELIER 10 SEANCES / Muriel BAUBE

LES JEUDIS DE 10H30 A 12H00

Inscription au : 06 88 72 10 48 (Mme Muriel
BAUBE)

Lieu : Salle de la CCRLCM, 14 rue de la gare, 11
330 MOUTHOMET



RIBAUTE

ATELIER « PILATES ET RELAXATION »

MARDI 26 AOUT 2025/DE 10h00 à 11h30

REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

ATELIER 16 SEANCES/ Association Siel Bleu

LES MARDIS de 10H00 A 11H30

Renseignements : 06 69 75 44 92 (Gauthier CAZE)

Lieu : Foyer des campagnes, rue de la gare, 11 220

RIBAUTE

SAINT-COUAT D'AUDE

ATELIER « BIEN-ETRE ET LACHER PRISE PAR LA SOPHROLOGIE »

MARDI 16 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 16H00

ATELIER 4 SEANCES/ Association BRAIN UP

LES MARDIS DE 14H00 A 16H00

Inscriptions : 09 72 52 27 01 (Association Brain up) ou par mail inscription@brainup.fr

Lieu : Foyer municipal, 8 rue du Languedoc, 11 700 SAINT-COUAT-D'AUDE

SAINT-ANDRE-DE ROQUELONGUE

ATELIER « CAP BIEN ETRE »

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025/ DE 13H30 A 16H00

ATELIER 4 SEANCES /MSA SERVICES GRAND SUD

LES LUNDIS DE 13H30 A 16H00

Inscription : 04 68 45 10 86 (Mairie)

Lieu : Salle du Conseil, Mairie, 35 rue de la Mairie, 11 200 SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025 / A 14H00

ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE SUIVI D'UN SPECTACLE ET DEGUSTATION/ Association l'âge de la vie

Inscriptions et renseignements : 06 80 41 43 24 (Mairie) ou mairiestpierredeschamps@orange.fr

Lieu : devant la salle des mariages , 7 Le Quai 11 220 SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

TERMES

ATELIER « BIEN-ETRE ET SANTE AVEC LES PLANTES SAUVAGES »

MARDI 23 SEPTEMBRE 2025/ DE 09H30 A 12H30

ATELIER 5 SEANCES / Association HERBA VENTI

LES MARDIS DE 09H30 A 12H30

Inscriptions : 06 31 77 00 34 (Mme Laurie BEAUFILS) ou 04 68 70 01 06 (Mairie)

Lieu : Mairie de Termes, 11 330 TERMES



ACTUALITES



INFORMATION ET SENSIBILISATION DES SENIORS FACE AUX ARNAQUES A FERRALS-LES-CORBIERES

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 Corbières Minervois et la commune de Ferrals-les-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...**

Lundi 8 Septembre 2025 de 14h à 16h, Espace Culturel des Corbières, Avenue de Lézignan FERRALS-LES-CORBIERES

Entrée libre et gratuite

Une présentation de l'atelier « Self défense Seniors » proposé par la CFPPA de l'Aude et animé par l'association La Douce Heure sera faite à l'issue de la réunion. Les inscriptions à cet atelier pourront être prises à cette occasion.

RÉUNION D'INFORMATION
LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES
FERRALS LES CORBIERES –
Espace culturel des Corbières
Avenue de Lézignan

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025
De 14h00 à 16h00

Réunion animée par :
la gendarmerie nationale
En partenariat avec la commune
de FERRALS-LES-CORBIERES

ESPACE SENIORS
CORBIERES MINERVOIS
escorbieres@aude.fr

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la **MSA SERVICES GRAND SUD**, pour des ateliers numériques gratuits. **Des tablettes sont mises à disposition. Cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...**

☐ **CYCLE SPECIAL DEBUTANTS 3 SEANCES LES VENDREDIS 5, 19 SEPTEMBRE ET 3 OCTOBRE de 9H30 À 12H :**

DEBUTER SUR ORDINATEUR 1 : « S'APPROPRIER L'ENVIRONNEMENT, LE CLAVIER ET LA SOURIS ».

DEBUTER SUR ORDINATEUR 2 : « CRÉER SON ADRESSE MAIL ET SAVOIR L'UTILISER ».

DEBUTER SUR ORDINATEUR 3 : « DECOUVRIR L'EXPLORATEUR DE FICHIERS, CRÉER DES DOSSIERS ET CLASSER SES DOCUMENTS, SES PHOTOS».

☐ **VENDREDI 17 OCTOBRE de 9h30 à 12H : « COMMENT FAIRE SON NETTOYAGE NUMERIQUE : LES COOKIES, STOCKAGE EN LIGNE, ONE DRIVE, GOOGLE DRIVE...»**

Pour toutes les questions autour de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

VENDREDI 5, 19 SEPTEMBRE ET 3, 17 OCTOBRE 2025 de 13H30 à 17h

Inscription et renseignements : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou à l'adresse mail : escorbières@audefr.fr. **Lieu :** Espace Seniors Corbières Minervois –2 Chemin de Cantarane– 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



Centre d'examens de santé
CPAM des Pyrénées-Orientales
Antennes Aude, Hérault, Pyrénées-Orientales

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : DES EXAMENS ET RENCONTRES « CAFE SANTE »

L'offre de services d'Éducation en santé proposée par le Centre d'Examens de Santé vise à aider les assurés à être acteurs de leur santé, en proposant des actions pour la maintenir ou l'améliorer.

Si vous êtes assuré(e) du régime général, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Cet examen vous permettra de faire le point sur votre santé, vos droits, etc..

les 2ème et 4ème mercredis du mois une permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, 15 Boulevard Pasteur à Lézignan-Corbières. Pour prendre rendez-vous, l'inscription est possible sur [Doctolib](https://www.doctolib.fr), à l'adresse mail suivante : ces.siteaude@assurance-maladie.fr ou par téléphone au **04 68 35 99 00**.

Le Centre d'Examens de Santé organise également **des rencontres autour de la santé**, le « **Café Santé** » ayant pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle... Ces ateliers sont gratuits mais sur inscription auprès de votre Espace seniors (places limitées) et animés par des professionnels de santé.

Si vous êtes intéressés pour participer à un atelier, **vous avez la possibilité de vous inscrire** directement auprès de votre Espace Seniors aux séances proposées.



PROCHAINS CAFE SANTE

MERCREDI 22 OCTOBRE 2025 DE 14H00 A 16H00 : « OCTOBRE ROSE : TOUT SAVOIR SUR LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN ».

à LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors
Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80

A NOTER !



EMPLOI A DOMICILE, COMMENT CA MARCHE ?



Vous souhaitez employer un salarié en CESU ? Vous êtes senior, aidant, futur particulier employeur ? FRANCE EMPLOI DOMICILE, en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois vous propose de participer à notre réunion d'information collective : les aides financières, la déclaration CESU, le crédit d'impôt, le contrat de travail et tous les contacts utiles !

Le Lundi 15 Septembre 2025 de 14h00 à 15h00

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES.

Renseignements et inscriptions au : 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude

avec le soutien de **cnsa**
L'emploi à domicile, comment ça marche ?
Lundi 15 septembre à l'Espace Seniors Corbières Minervois de 14h à 15h
2 Chem. de Cantarane, 11200 Lézignan-Corbières
Vous souhaitez employer un salarié en CESU ? Vous êtes senior, aidant, futur particulier employeur ? Participez à notre réunion d'information collective : les aides financières, la déclaration CESU, le crédit d'impôt, le contrat de travail et tous les contacts utiles !
Inscrivez-vous
Auprès de l'espace senior
04 68 27 89 80
escorbieres@aude.fr
En partenariat avec : **FRANCE EMPLOI DOMICILE** **Scout24**



REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEILS RETRAITE CARSAT



L'Espace Seniors Corbières Minervois accueillera le **mercredi 10 Septembre 2025 de 10h00 à 11h15** un animateur de l'Assurance Retraite afin de conseiller les personnes sur les droits à la retraite, les démarches à effectuer et les services en ligne proposés.

Cette réunion s'adresse aux actifs du secteur privé de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite.

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES. **Renseignements et inscriptions au :** 04 68 27 89 80 escorbieres@aude.fr

PREPARER SON DEPART EN RETRAITE
Réunion d'information collective sur les droits à la retraite
A LEZIGNAN-CORBIERES : Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane
MERCREDI 10 SEPTEMBRE
De 10h à 11h15
Proposée par l'Assurance Retraite, et la Carsat Languedoc-Roussillon
Cette réunion s'adresse aux actifs de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite. L'Assurance retraite gère le régime de retraite de base des salariés du commerce, de l'industrie et des services.
Informations et inscriptions : ESPACE SENIORS Corbières Minervois 04 68 27 89 80 - escorbieres@aude.fr



ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE



Futurs ou jeunes retraités CARSAT : profitez d'un atelier collectif et gratuit de 5 séances pour vivre une retraite sereine et active ! Prenez le temps de connaître vos envies, vos projets, à prendre soin de vous...

Le mardi 23 Septembre 2025 de 9h30 à 12h00.

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES. **Renseignements et inscriptions au :** 09 80 80 43 15 contact@retraite-neosilver.fr

BIENVENUE A LA RETRAITE
Profitez d'un atelier collectif et gratuit de 5 séances pour vivre une retraite sereine et active !
Lieu : Espace seniors Corbières Minervois
2 Chemin de cantarane
11200 Lézignan Corbières
1^{re} Séance : Mardi 23 septembre
Heure : 09h30 - 12h
CARSAT LANGUEDOC-ROUSSILLON **pb POUR BIEN VIEILLIR** **NEOSILVER**



CONFERENCE BIEN VIEILLIR AU FEMININ ET AU MASCULIN

La ménopause et l'andropause sont des étapes naturelles souvent méconnues. Encore taboues, elles peuvent affecter le corps, l'humeur, le sommeil, les relations et comportent aussi certains risques pour la santé s'ils ne sont pas pris en compte... **A l'occasion de cette conférence**, un médecin et une psychologue du centre de prévention AGRIC ARRCO vous informeront sur les risques éventuels (ostéoporose, dépression, isolement, AVC...). Vous pourrez rencontrer également les partenaires du territoire présents sur des stands d'information. Vous aurez la possibilité de vous inscrire à des ateliers animés par l'association DIS DAME DONC, prévus en Novembre 2025.

Mardi 7 Octobre 2025 de 14h30 à 17h00

à l'Espace Culturel de FERRALS-LES-CORBIERES, Avenue de Lézignan.

Renseignements par téléphone au : 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 81 ou par mail : escorbieres@aude.fr

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon organise une tournée dans le département de l'Aude à bord du véhicule « l'Agirc-Arrco à votre rencontre » en partenariat avec la ville de Fitou, l'Espace Séniors Corbières Minervois du Département de l'Aude et la CPTS Agly.

Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets comme le soutien à domicile, l'adaptation du logement, les solutions de répit pour les aidants, la prévention, les solutions d'hébergement pour les personnes âgées. Venez nous rejoindre, **sans rendez-vous !**

Jeudi 18 Septembre 2025 de 09h30 à 16h00
Salle Plurivalente, rue de la Noria - FITOU

Ce sera l'occasion également d'échanger avec une conseillère de l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco de Carcassonne qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion – cumul emploi retraite – impact du rôle d'aidant sur les droits à la retraite – futurs droits à la retraite pour les salariés etc...).

L'Espace Séniors Corbières Minervois du Département de l'Aude, guichet d'accueil unique et gratuit sera également présent afin de répondre à vos questions, présenter les programmes de prévention. La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) AGLY vous proposera d'échanger sur votre suivi de santé et réalisera, si vous le souhaitez des dépistages gratuits.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

RETRAITES
FITOU

ESPACE SÉNIORS
CORBIÈRES
MINERVOIS

L'AGIRC-ARRCO
À VOTRE RENCONTRE

En partenariat avec la Ville de Fitou, la CPTS Agly et l'Espace Séniors Corbières Minervois

Découvrez nos services d'accompagnement et de prévention :

- Le soutien à domicile
- L'adaptation du logement
- L'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie
- Les solutions de répit pour les aidants
- La prévention : anticipation des bons comportements pour vieillir en bonne santé

FITOU
Place de la Salle Plurivalente
Rue de la Noria
Jeudi 18 septembre 2025
de 9h30 à 16h00
sans rendez-vous

Bénéficiez de nos conseils pour préparer votre retraite et faites le point, en fonction de votre parcours professionnel et personnel

Les démarches à réaliser
Vos droits à la retraite complémentaire

Spécial Aidants ! Septembre Octobre 2025

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Sachez que l'Espace Séniors Corbières Minervois peut vous soutenir en tant qu'aidant dans vos démarches, recherches de solutions de répit.

Vous trouverez ci-dessous les actions proposées et qui vous sont dédiées, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

L'agenda aidant

Zone gérontologique Corbières Minervois
Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Séniors

Inscription : contacter l'Espace Séniors au
04 68 27 89 80

LEZIGNAN CORBIERES

Programme départemental d'Aide aux aidants familiaux

TEMPS D'ÉCHANGE SUIVI D'UN ATELIER BIEN ETRE

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

LUNDI 1 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE 2025

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Espace Séniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES

GRUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

Association Alzheimer Un Autre Regard

1 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00

JEUDI 4 SEPTEMBRE ET 2 OCTOBRE 2025

Inscription : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03

Lieu : Espace Séniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES