

Atelier - Spectacle

Le Pain en Musique !

Animée par :

Mathieu Clarenson, Cécile Roda et Damien Escudier

Atelier de fabrication de pain avec l'aide de percussions ;

Spectacle sur la fabrication du pain dans les villages.

Cuisson du pain

Tout le monde repart avec son propre pain !



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

DATE

03

**Octobre
2025**

14h30

LIEU

Luc-sur-Orbieu

Salle Ernest Ferroul
Rue des Cathares



INFOS

Inscriptions

04 68 27 10 75 (mairie)

mairie@lucsurorbieu.fr

Proposé par





Conférence « Bien vieillir au Féminin et au Masculin »

**Mardi 07 octobre 2025
de 14h30 à 17h00**

Accueil à partir de 14h00

**Espace Culturel
Avenue de Lézignan
11200 Ferrals Les Corbières**

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.

Lors de cette rencontre un médecin et une psychologue du Centre de Prévention Agirc Arrco de Montpellier, vous informeront sur les risques éventuels (ostéoporose, dépression, AVC, isolement ..).

Ils vous donneront des clés concrètes pour préserver votre équilibre physique et émotionnel dans une approche bienveillante.

Vous pourrez également rencontrer les partenaires du territoire et vous inscrire à des ateliers animés par **l'Association DIS DAME DONC**.

Entrée libre et gratuite, renseignements auprès de **l'Espace Seniors Corbières Minervois** au 04 68 27 89 80 ou au 04 68 27 89 81.

En partenariat avec





CAFE SANTE

DATE

MERCREDI

8

Octobre 2025

14h00 à 16h00

LIEU

LEZIGNAN

CORBIERES

Espace Seniors

2 Chemin de

Cantarane

INFOS

Gratuit sur inscription à

l'Espace Séniors au :

04.68.27.89.80 ou

escorbieres@aude.fr

OCTOBRE ROSE :

TOUT SAVOIR SUR LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Atelier de prévention routière et éco-conduite

Animé par :

Le groupe La Poste

Un atelier pour aborder la sécurité routière avec
l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une
formation sur voiture d'auto-école agréée.

La sécurité lors des déplacements est un élément majeur
pour favoriser l'autonomie des seniors et lutter contre leur
isolement. La réduction des expositions aux risques routiers
passe par l'information, la prévention et l'autoévaluation des
conducteurs.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de
la conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

MOBILITÉ ATELIER



DATE

10

**Octobre
2025**

9h-12h ou 14h-17h

LIEU

Fabrezan

Salle du Conseil Municipal
3 Avenue de la mairie



INFOS

Atelier gratuit sur inscription
au 04 68 27 81 44
ou par mail:
accueil@mairiefabrezan.fr
En partenariat avec la
commune de Fabrezan



Futurs ou jeunes
retraités



BIENVENUE À 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 21 octobre

Heure : 09h30 - 12h

Carsat Retraite
& Santé
au travail
— Languedoc-Roussillon —



**POUR Bien
Vieillir**



agric-artco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

NOSILVER

Atelier Informatique Coup de pouce connexion

8 séances de 3 heures pour Séniors - Niveau Initiation

À partir du LUNDI 03 NOVEMBRE 2025
de 14H à 17H

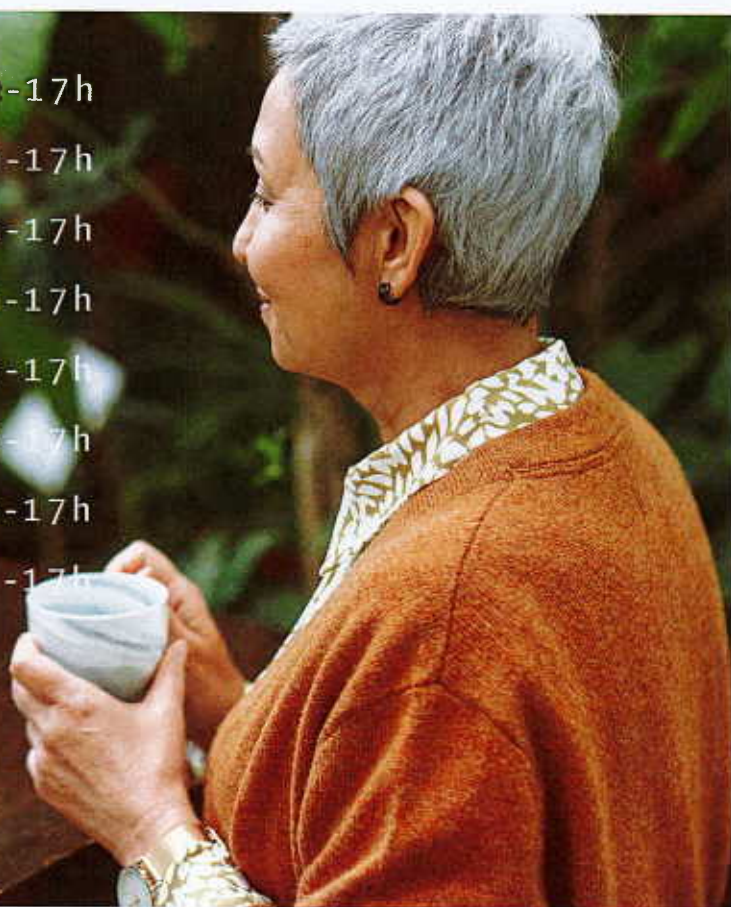
ALBAS

Salle : Mairie, Rez-de-chaussée
10 Rue de la Malpetto



Gratuit sur inscription obligatoire au : 04 68 11 77 33

LUNDI 03 NOVEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 10 NOVEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 17 NOVEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 24 NOVEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 01 DÉCEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 08 DÉCEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 15 DÉCEMBRE 2025	14h-17h
LUNDI 05 JANVIER 2026	14h-17h



« Avec le concours financier de la Caisse de retraite Cap Prévention Seniors
à l'initiative de l'Espace Séniors du Corbières Minervois et en partenariat avec la Mairie d'Albas »



Yoga avec chaise pour les Seniors à St Couat d'Aude

Le programme

12 séances les mercredis à 15h à partir du 5 novembre

• Cette pratique de raja-yoga est une mise en mouvement douce au rythme de sa respiration. Elle permet d'affiner ressenti et sensations et, de ce fait, de mieux vivre au quotidien. Les effets perçus sont le plaisir de trouver plus de fluidité et d'amplitude de mouvement et la rencontre avec le calme intérieur.

Les séances durent 90mn. Je serai présente avant pour vous accueillir et échanger ensemble.

- Programme des séances hebdomadaires :
 - Mouvements conscients : mobilité et tonification des bras, des épaules, des jambes et de la colonne vertébrale, mobilité du bassin, de la cage thoracique et du ventre, renforcement musculaire, auto-grandissement et équilibre du haut du corps
 - Travail de l'équilibre : perception et position des pieds et des jambes, des muscles mobilisés pour stabiliser l'équilibre, le maintenir et le mettre en mouvement : la marche
 - Détente profonde

Les dates des séances

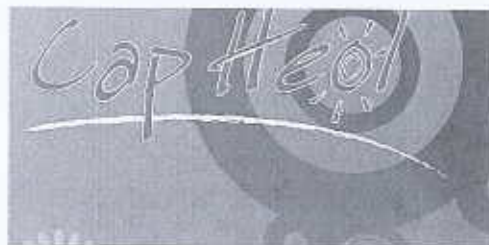
- les mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre 2025
- les mercredis 3, 10 et 17 décembre 2025
- les mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier 2026
- le mercredi 4 février 2026
- le mercredi 29 avril 2026

Renseignements et inscription :

Élisabeth BIGOT 06 23 82 75 01

Association CAP-HEOL

**Entrée libre
et gratuite**



YOGA avec CHAISE Équilibre & Marche

12 ateliers jusqu'en février 2026 :

pour entraîner la mobilité,
déployer la respiration,
renforcer l'équilibre,
marcher et partager joyeusement !

Avec l'Association CAP-HEOL, Élisabeth BIGOT
Renseignements et inscription : 06 23 82 75 01

DATE

Jeudi 6
Novembre
2025
-
10h00

LIEU

**Félines -
Terménès**



Bien être et lâcher prise par la sophrologie

Animé par :
Un/e sophrologue de l'Association Brain Up

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête est un
facteur de santé protecteur.

La Sophrologie est une méthode douce, simple et
accessible à tous, proposant notamment des exercices de
respiration, de relâchement corporel et de visualisation.
Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de
prévention santé visant à valoriser la notion de bien-être.

Les cinq séances de l'atelier seront l'occasion d'apprendre à
mieux faire face aux situations de stress, à mieux vivre ses
émotions, et à valoriser l'estime de soi.

SANTÉ

ATELIER

DATE

06

**Novembre
2025**

14h - 16h

LIEU

Thézan-des-Corbières

**Foyer Municipal
45 Av. de la Mer**



INFOS

Atelier gratuit : places limitées
Inscription au 09 72 52 27 01 ou
par mail : inscription@brainup.fr
[Inscription obligatoire]

Proposé par

