

Coup de pouce connexion

Animé par :

La MSA SERVICES GRAND SUD

Vous souhaitez un Perfectionnement en informatique ?

**Nous vous proposons un atelier numérique de
8 séances de 3 heures,
pour utiliser votre ordinateur de façon optimale
et en toute sécurité.**

Dates et contenus des séances au verso

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.

QUOTIDIEN

ATELIER



DATE

20

**Février
2026**

14h-17h

LIEU

Albas

10 Rue de la Malpetto
Mairie
Rez-de-chaussée



INFOS

Atelier gratuit
sur inscription au
04 68 11 77 33

Proposé par



Bien-être et saisonnalité

Animé par :

**Myriam RIOLS, Gaudérique BOUVIER,
Emmanuelle LEPAIX**

Des ateliers diversifiés qui évoluent **au fil des saisons. Chaque mois** : une **saison**, un **thème** et **trois prestataires** pour animer vos ateliers autour du bien-être.

Un projet innovant et complémentaire qui rassemble **yoga, relaxation, massage, phytothérapie et aromathérapie**.

Un programme pour rester en forme au naturel de façon ludique et diversifié.

DES ATELIERS
UN PROGRAMME
3 DISCIPLINES

YOGA-RELAXATION-PHYTOTHERAPIE



DATE

17
Février

2026

10h

LIEU

Mairie
1 Av. de la Mairie
11200 Fabrezan

INFOS

Participation gratuite

Inscription obligatoire à
l'ensemble du programme
Auprès de la mairie
Au 04 68 27 81 44

Places limitées
15 personnes

Atelier Informatique Coup de pouce connexion

8 séances de 3 heures pour Séniors - Niveau Perfectionnement

À partir du VENDREDI 20 FÉVRIER 2026
de 09H à 12H

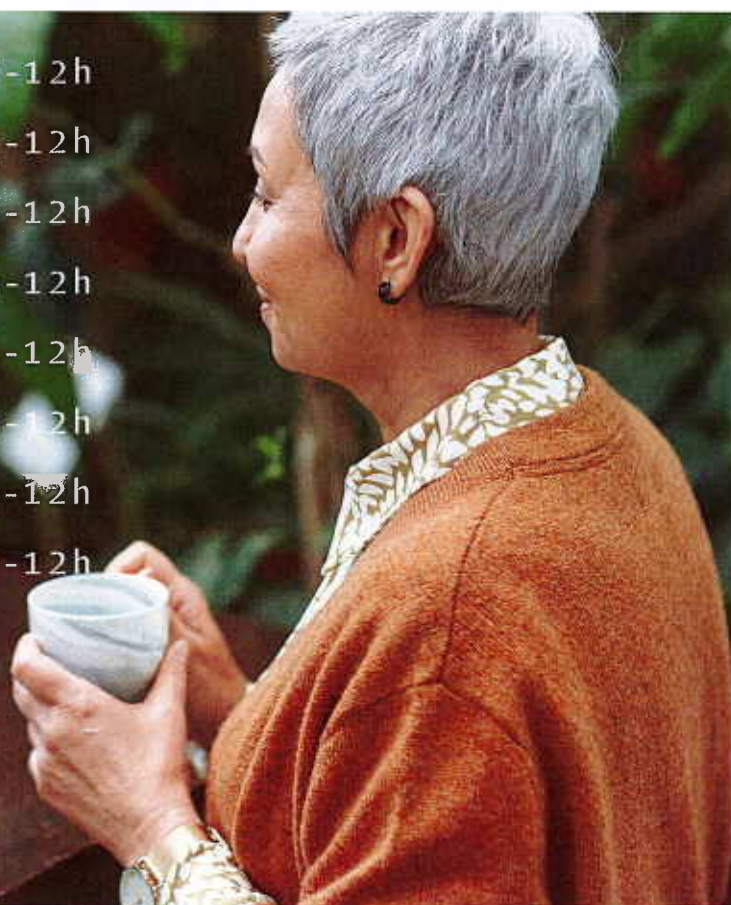
FONTCOUVERTE

Salle : Bibliothèque Municipale
Mairie, 7 Avenue de l'Estagnol



Gratuit sur inscription obligatoire au : 04 68 11 77 33

VENDREDI 20 FÉVRIER 2026	09h-12h
VENDREDI 27 FÉVRIER 2026	09h-12h
VENDREDI 06 MARS 2026	09h-12h
VENDREDI 13 MARS 2026	09h-12h
VENDREDI 20 MARS 2026	09h-12h
VENDREDI 27 MARS 2026	09h-12h
VENDREDI 03 AVRIL 2026	09h-12h
VENDREDI 10 AVRIL 2026	09h-12h



« 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 de Fontcouverte »

Osez le numérique

Animé par : **Marjorie SAINTÉ COLOMBE,**
Céline MATHELIER et Renaud LE GOFF

12 séances pour découvrir et mettre en pratique différents usages du numérique : dans la vie quotidienne et l'accès aux droits, pour se divertir, se cultiver, mais aussi pour créer, réparer.

Le parcours proposé permet de découvrir et de se familiariser avec l'univers et les outils du numérique de façon conviviale, pratique et ludique. L'objectif est de vous permettre d'acquérir les bons réflexes notamment en termes de sécurité, mais aussi de vous repérer et d'être plus à l'aise dans un univers qui évolue rapidement.

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

NUMERIQUE

ATELIER

DATE

**Réunion
d'information**

**19 février
2026
11h00**

LIEU

**Lézignan-
Corbières**

MJC

25 rue Marat

INFO

**Entrée libre
et gratuite**

**Renseignements
et inscriptions
04 68 27 03 34**

Proposé par

mjc
Lézignan-Corbières
● ● ● ● ●



Tout part de l'assiette!

Animé par :
Monsieur BERMOND Anthonin, diététicien

Un premier atelier théorique reprenant les bases de l'alimentation équilibrée, suivi de 6 ateliers ludiques et ateliers cuisines (voir programme au verso).

Cet atelier est réservé aux personnes de 60 ans et +
Laissez-vous tenter par le plaisir de cuisiner et manger de bons plats sains pour votre santé. C'est la promesse faite si vous participez à ces ateliers. Nous verrons les façons de manger équilibré le tout avec un petit budget et sans passer des heures en cuisine. Si vous êtes un adepte de l'alimentation santé ou juste un curieux n'hésitez plus !

SANTÉ

ATELIER

DATE

12

**Février
2026**

9h30 à 11h30

LIEU

Luc-Sur-Orbieu

**Salle Ernest Ferroul
Rue des cathares**



INFOS

**Réservation obligatoire
au : 04 68 27 10 75
(Mairie)**

**Grâce au soutien de
la commune de
Luc-sur-Orbieu :**