

Solidarité seniors : un lien intergénérationnel pour rompre l'isolement

Animé par :

**Des jeunes volontaires en service civique
passionnés de jeux**

Du JEU au NOUS : osez le jeu, osez la rencontre à
l'Espace Seniors !

Venez partager un moment convivial et chaleureux avec
deux jeunes en service civique autour de jeux de société,
de Wii Sports et d'expériences en réalité virtuelle,
accessibles à tous. Bougez en douceur, découvrez et
amusez-vous à votre rythme.

Jeux de société (scrabble, Uno, cartes), Wii Sports
(bowling, tennis) et expériences en réalité virtuelle
(promenades et voyages immersifs) vous seront proposés !
Vos idées et jeux sont les bienvenus !

**Les participants seront invités à voyager, bouger,
s'évader, rire et s'amuser à travers des jeux vidéos
adaptés à tous**

DATE

13

Mars

2026

—

14h30

LIEU

Lézignan Corbières

Espace Seniors

2 chemin de cantarane

LOISIRS

ATELIER

INFOS

**Sur inscription
(voir modalités au dos)**

Proposé par



Ateliers d'Art-Pédagogie® « un temps pour soi »

Animé par :
Madame Cécile COSTABELLA, Art-Pédagogue®

**Des ateliers d'expression créative de soi pour
se retrouver et se ressourcer. Un temps de
rencontre bienveillant pour partager et faire
une pause dans son quotidien. Aucun pré
requis artistique n'est nécessaire.**

8 ateliers à raison d'un par mois

DATE

17

Mars

2026

—

15h- 17h

LIEU

Davejean

Foyer communal
19 av. de Félines

Davejean



INFOS

- Entrée libre et gratuite
- inscription à la mairie
04.68.70.04.22
- renseignements
auprès de Cécile
06.88.50.23.59

SANTÉ

ATELIER





CAFE SANTE

DATE

MERCREDI

25

Mars 2026

14h00 à 16h00

LIEU

LEZIGNAN

CORBIERES

Espace Seniors

2 Chemin de

Cantarane

INFOS

Gratuit sur inscription à

l'Espace Séniors au :

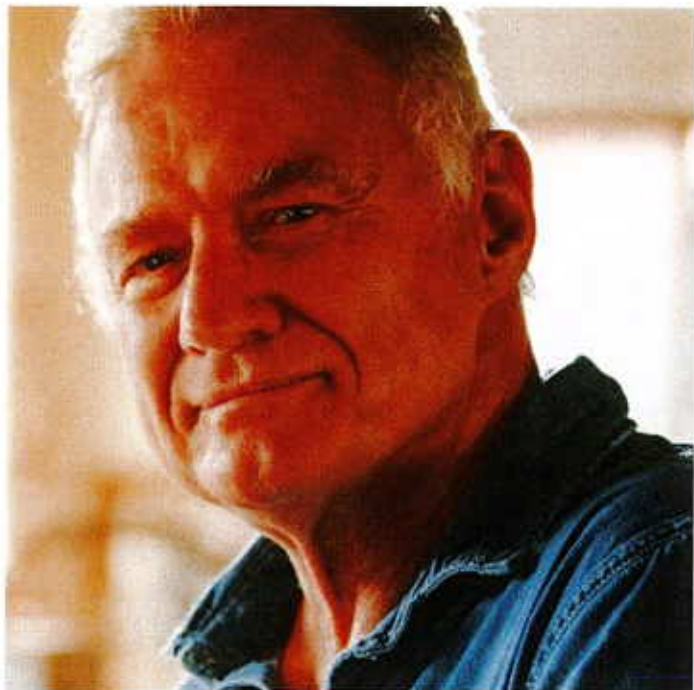
04.68.27.89.80 ou

escorbieres@aude.fr

BON VIVANT ET BIEN PORTANT : DUO GAGNANT DANS VOTRE ASSIETTE

Temps d'échange mensuel animé par une infirmière du Centre d'Examens de Santé de l'Aude.





Ne restez pas seul face à la maladie de Parkinson

**Rencontrez vous en
2026**

Au groupe de paroles Malades

de 10h à 12h

Mercredi 1er Avril 2026

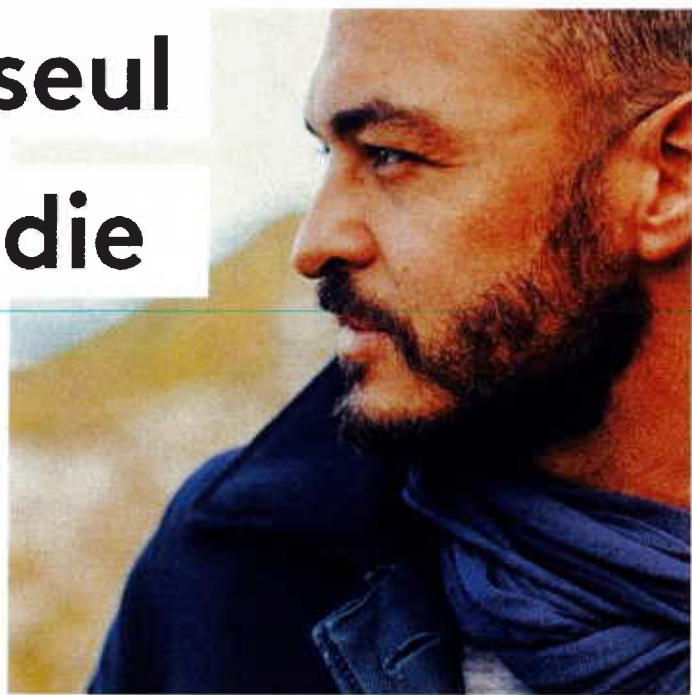
Mercredi 3 Juin 2026

Mercredi 9 septembre 2026

A l'Espace Séniors Corbieres-Minervois

2 chemin de la cantarane

11200 LEZIGNAN-CORBIERES



**Une réunion d'information aura
lieu le vendredi 20 mars 2026 de
14h30 à 16h30**

Renseignements et inscriptions

 **Mme. FURET : 06 37 97 65 61**