

# Génération-@-11

Animé par :  
Mesdames Charlotte BAGARD et Victorine BERNAT

Atelier d'initiation numérique, en direction des seniors:  
pour tous ceux ayant peu ou aucune base en  
informatique.

Après les 10 séances de cet atelier, vous aurez suffisamment  
développé vos compétences numériques, pour une utilisation  
de l'outil informatique en toute sécurité et autonomie.

10 places maximum  
Ordinateurs fournis si besoin

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

QUOTIDIEN

ATELIER



DATE

27

Avril

2026

10h00 - 12h00

LIEU

Médiathèque

8 Boulevard de rond  
Boutenac



Commune  
De Boutenac

INFOS

Gratuit

Inscription obligatoire auprès de

Madame Montague

06.77.76.84.55

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de Boutenac

# Ateliers de stimulation de la mémoire en direction des séniors

Animé par :  
**Madame Cécile Furet, psychologue**

**Présentation - Inscriptions et première séance.**

Venez stimuler vos fonctions cognitives (mémoire, attention, concentration, raisonnement...) tout en partageant un moment de convivialité.

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.

**SANTÉ ATELIER**

**DATE**

**3**

**Avril  
2026**

**10h00**

**LIEU**

**Castelnau  
d'Aude  
Foyer  
Communal  
Place de la Mairie**

**INFOS**

**Sur inscription  
Contact pour tout  
renseignement : Mme  
Furet 06.37.97.65.61  
En partenariat  
avec la Mairie de  
Castelnau d'aude**

## 5 sens pour un voyage

Animée par :  
**Damien Escudier**

**Atelier mémoire ayant pour thème les 5 continents et la mémoire sensorielle**

Venez activer vos sens et stimuler votre mémoire et vos fonctions cognitives par le biais d'exercices, de jeux et d'évocations de souvenirs.

Venez faire travailler votre matière grise tout en vous amusant !

Pour la dernière séance, venez profiter d'un spectacle sur les cinq sens et le voyage !

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.



### DATE

Tous les lundis

Du **13** avril

Au **22** juin  
2026

09h30 – 11h30

### LIEU

**Cruscades**

Salle de réunion 1  
Place de l'église



### INFOS

Renseignements et inscriptions en mairie  
au 04 68 27 08 67

Proposé par



# Ateliers nutrition et cuisine

Animé par Anthonin BERMOND,  
Diététicien-nutritionniste

Gratuit

Les ateliers se suivent il est donc nécessaire de participer aux 7 séances

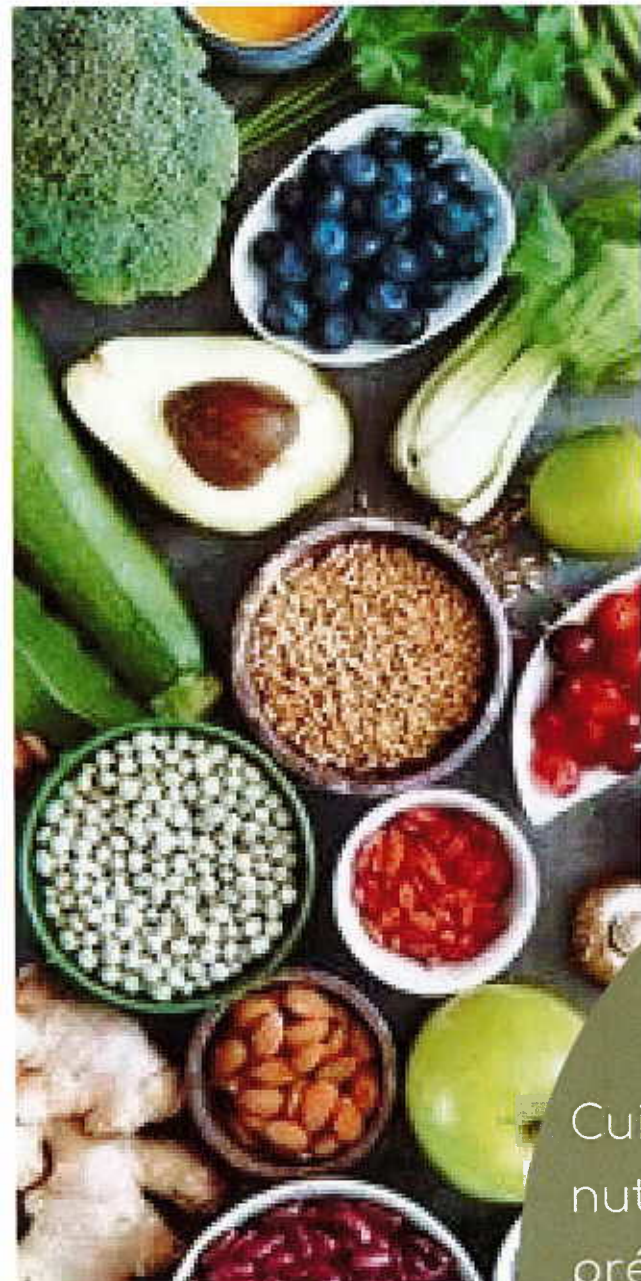
**Avec le concours financier de la Caisse de retraite Cap Prévention Séniors à l'initiative de l'espace seniors Corbières-Minervoises et en partenariat de la Mairie d'Escales**

**Les jeudis du 2 avril  
au 21 mai  
De 9h30 à 11h30**

Cuisinez 2h avec notre diététicien-nutritionniste et repartez avec vos préparations pour vous régaler.

Salle Achille Mir, 38 rue Bernard De SCALIS, Escales

Inscription obligatoire au 07 44 44 71 54 (appel ou sms)



cap Prévention  
Seniors  
Les caisses de retraite s'engagent



**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Seniors  
du Département de l'Aude



# La Culture s'invite chez vous !

Animé par :

**Madame Charlotte BAGARD, Fédération  
Départementale Familles Rurales de l'Aude**

**Venez découvrir nos ateliers loisir & culture.**

**Apprenez en plus, sur les secrets et les  
mystères de l'histoire via des conférences en  
ligne sur différentes thématiques : histoire de  
l'art, musique, cinéma, art ...**

**Venez vous remémorer vos souvenirs  
d'enfance !**

Atelier gratuit de 4 séances de 2 heures de Avril à Mai  
à destination des personnes de 60 ans et plus  
(programme au verso) avec une pré-inscription  
obligatoire.

**LOISIRS**

**ATELIER**



**DATE**

**27**

**Avril  
2026**

**14h00 - 16h00**

**LIEU**

**Lagrasse**

**Abbaye médiévale  
Centre Culturel les arts de  
lire  
4 Rive Gauche  
Salle de la porterie**



**INFO**

**Gratuit**

**Places limitées sur  
inscription**

**auprès de la Fédération  
au : 04 68 71 49 78  
Proposé par**

**En partenariat  
avec la  
commune de  
Lagrasse**



Autonomie des seniors | **Aude**  
Conférence des financeurs

# ATELIER NUMÉRIQUE à bord de Proxi'Bus

**GRATUIT POUR LES + DE 60 ANS**

L'association "La Douce Heure" vous propose à bord de son bus aménagé et connecté, un atelier progressif de 10 séances thématiques. Axé sur la cybersécurité et l'Intelligence Artificielle, il permet d'apprendre à sécuriser ses appareils numériques, adopter les bons réflexes, reconnaître les sites et messages frauduleux, les fausses informations ou faux sms... Des tablettes et ordinateurs sont mis à disposition des participants.

## Les Jeudis de 10h à 11h30

- 2, 9, 16 avril 2026
- 7, 21, 28 mai 2026
- 4, 11, 18, 25 juin 2026

Le nombre de place étant limité, inscrivez-vous auprès de la Mairie  
au 04.68.70.05.88



Laroque-de-Fa



Rendez-vous  
Laroque-de-Fa / Place du Foyer



# Bien manger pour bien vieillir

Animé par :

**Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe**

**Informatif et interactif : des ateliers  
nutrition  
pour prendre soin de vous et de votre  
santé,  
réservés aux + de 60 ans et aux aidants.**

**Les lundi matin sur 6 dates, entièrement  
gratuit**

« Que ton alimentation soit ta première médecine »  
(Hippocrate, 5<sup>e</sup> siècle avant J.C.)

Le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé  
est reconnu depuis bien longtemps. Ces ateliers vous  
donneront des clés pour mettre en place une  
alimentation santé adaptée aux besoins des séniors et  
aux problèmes de santé liés à l'âge.

**SANTÉ**

**CONFÉRENCES**



**DATE**

**4**

**Mai  
2026**

**10h00**

**LIEU**

**Termes**

**Salle communale  
sous la Mairie**



**INFO**

Inscriptions auprès de

**Patricia  
Larcher**

**06 30 61 93 87**

# Gymnastique douce chinoise

Animé par :  
Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques chinois (Qigong).

**Gratuit, pour les seniors (60 ans et plus), des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.**

**Inscriptions : 06 07 53 12 70 (heures bureau) ou fleurdeprunier11@gmail.com**

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.

**SANTÉ ATELIER**



**DATE**

**A partir du**

**2**

**Avril**

**2026**

**14h30**

**LIEU**

**Vignevieille**

**Salle polyvalente**

**3 place Pierre Castan**



**INFO**

**Inscriptions au :**

**06 07 53 12 70 (HB)**

**fleurdeprunier11@gmail.com**

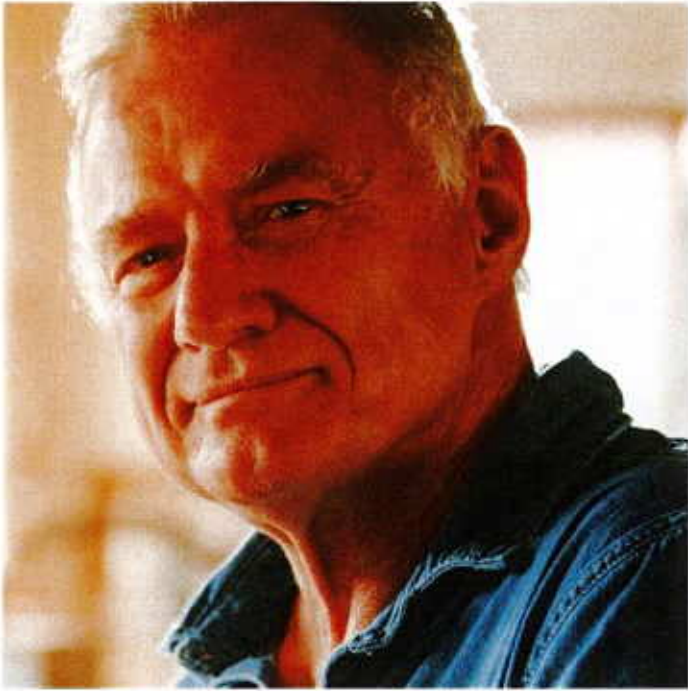
**com**

**Proposé par**

**l'association « Fleur de prunier » en partenariat**

**avec la commune de**

**Vignevieille**



# 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

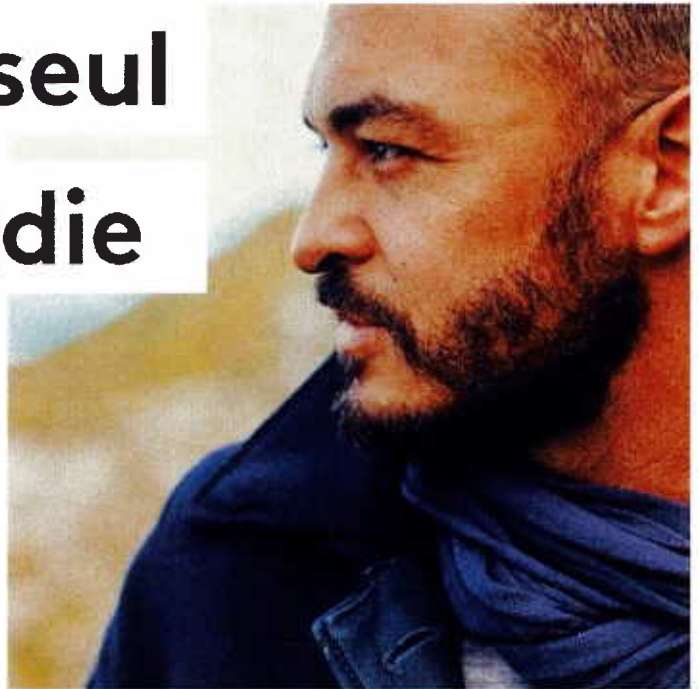
Mercredi 3 Juin 2026

Mercredi 9 septembre 2026

**A l'Espace Séniors Corbieres-Minervoies**

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

ATELIER D'INFORMATION  
**AMÉLIORATION  
DE L'HABITAT**



**LUNDI 13 AVRIL 2026  
DE 14H30 A 17H00**

**Atelier sur la rénovation énergétique animé par :**

*Espace Conseil France Rénov' du Département de l'Aude (CAUE - ADIL 11)  
Equip'Senior Technicothèque - Urbanis - Octeha*

 **2 chemin de Cantarane – 11200 Lézignan-Corbières**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU :**

**04 68 27 89 80 - [escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)**

**ESPACE SENIORS  
CORBIÈRES-MINERVOIS**

