

# Graines de Sérénades

Animé par : **Damien Escudier et Estelle Andrieu** de l'association **L'Age de la vie**

## Graines de Sérénades, fabrication de jardinières pour nos aînés

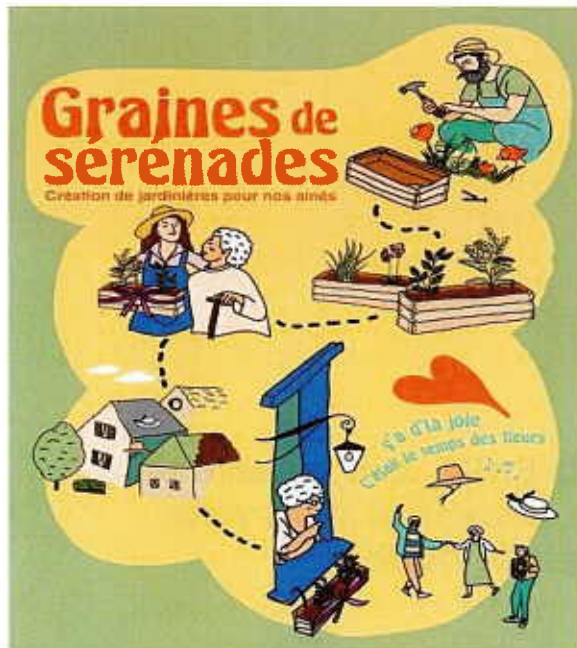
C'est un atelier botanique, festif, solidaire et généreux !

Offrons des jardinières à nos aînés.

Pendant une heure nous construirons des jardinières en échangeant sur les différentes plantes de notre territoire.

Ensuite, nous irons ensemble offrir ces jardinières aux personnes âgées isolées à leur domicile. Une fois les jardinières installées au balcon, ou à un autre endroit choisi, une Sérénade sera chantée par les participants accompagnés d'un accordéoniste.

A l'automne, nous nous retrouverons autour d'un atelier d'échanges de graines.



DATE

04

Juin

2026

14h30

LIEU

**Coustouge**

Foyer Jean Amiel

Route de Durban



INFOS

Renseignements et inscriptions

Mairie 04 68 44 02 28

Mardi et Jeudi 9h-16h

Mercredi 9h-12h

Proposé par

**L'ÂGE DE LA VIE**  
Mairie de Coustouge

# Cap Autonomie conduire sa vie et reprendre la route en toute sécurité

Animé par :

**Auto école ISCAP**

**Trois rencontres pour parler de sécurité routière et pratiquer la conduite avec une enseignante**

Les différents usagers, le partage de la route, la mobilité propre, les nouveaux panneaux, les distracteurs... si vous êtes intéressés pour faire des révisions et de la pratique de conduite : Inscrivez-vous à l'atelier sécurité routière, qui se déroule en 3 séances (programme détaillé au verso). À travers des jeux, un casque à réalité virtuelle, une tablette numérique et des échanges avec nos enseignantes de la conduite et de la sécurité routière, venez partager vos expériences et renforcer votre mobilité par une conduite sécuritaire et courtoise

**MOBILITÉ**

**ATELIER**



**DAT**

**04**

**Juin**

**2026**

**14h30 – 17h30**

**LIE**

**Montsérét**

**Foyer Municipal**

**Place de la République**



**INFO**

**Ateliers gratuits sur inscription auprès de l'auto-école ISCAP au 04 68 58 88 92**

**Proposé par**



**AUTO-ÉCOLE**

# Bien commencer sa journée

Animé par :

**Nathalie Suty (psychologue) et Katelyne Campana (sophrologue) de l'Association Brain Up**

Chaque journée est une nouvelle occasion de se faire du bien. Même lorsque le quotidien apporte son lot de défis, chacun possède en lui des forces et des habitudes qui peuvent transformer le réveil en un moment de vitalité. Avec quelques gestes simples et accessibles, il est possible de réveiller son énergie, d'installer un état d'esprit positif et de nourrir son bien-être, dès les premières minutes du matin.

Les cinq séances de l'atelier seront l'occasion d'aborder la compréhension de la douleur, l'apprentissage d'exercices de détente et de mobilité corporelle, ainsi que des techniques inspirées de la psychologie positive pour cultiver son bonheur au quotidien.

SANTÉ

ATELIER



DATE

01

Juin

2026

10h - 12h

LIEU

**Saint-Laurent-  
de-la-Cabrerisse**

Salle du Foyer Jean Bonnafous :  
6 Place de la Mairie



INFOS

**Atelier gratuit : places limitées**

Inscriptions auprès de  
l'association Brain Up :

09 72 52 27 01 ou

[inscription@brainup.fr](mailto:inscription@brainup.fr)

Proposé par



# Senior connecté : Oui mais @ccompagné

Animé par :

**La MSA SERVICES GRAND SUD**

Face à la multiplication des services et administrations en ligne, à l'omniprésence du numérique dans votre quotidien, il est important d'être accompagné dans la prise en main des outils du numérique (appareils, sites, applications).

Des ateliers gratuits vous sont proposés en cours collectifs afin de vous familiariser à l'usage du numérique et vous permettre de gagner en autonomie dans vos démarches administratives.

Les séances s'adaptent à votre niveau.

« 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

Voir  
planning au dos

LIEU

Lézignan-  
Corbières

Espace Seniors  
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Ateliers collectifs et  
individuels gratuits  
sur inscription  
à l'Espace Seniors au :  
04.68.27.89.80  
ou par mail :  
escorbieres@aude.fr

Proposé par



# Le programme

## ATELIER

**05**  
**Juin**  
**2026**

09h30



Le Cloud : ranger ses souvenirs dans les nuages.

## ATELIER 12

**19**  
**Juin**  
**2026**

09h30



Santé en ligne et accès aux soins : RDV, consultations, Espace santé, Icope, actualité carte vitale.

## ATELIER 13

**03**  
**Juillet**  
**2026**

09h30



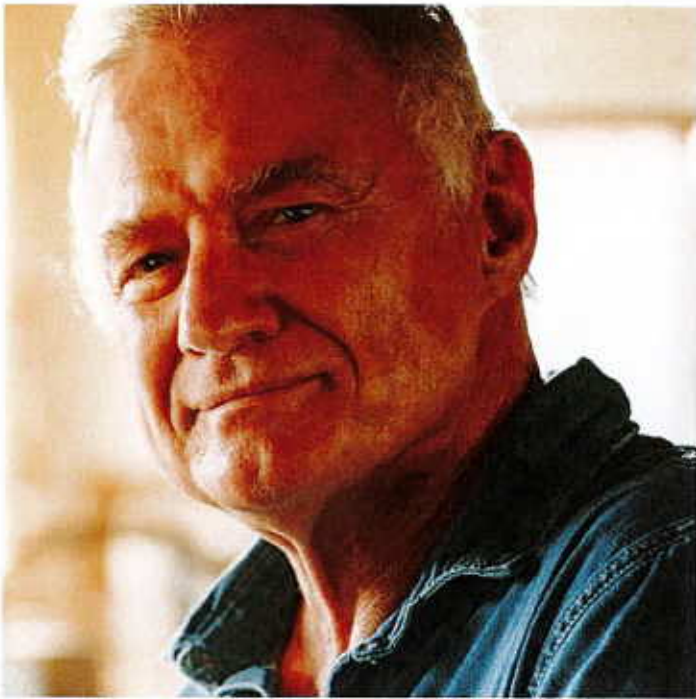
C'est l'été, détendez-vous !  
Place au jeu : pour vous quelques idées d'applications ludiques (logique, mémoire, etc...)

## ATELIERS

**Accompagnement individuel ( 1/2h ou 1h) à la suite des ateliers entre 13h30 et 17h**

**Réservation au 04.68.27.89.80 ou auprès de l'animateur**

Des tablettes tactiles sont mises à disposition gratuitement pour la participation aux ateliers, mais il est également possible de participer avec son propre matériel (ordinateur portable, tablette...)



# 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

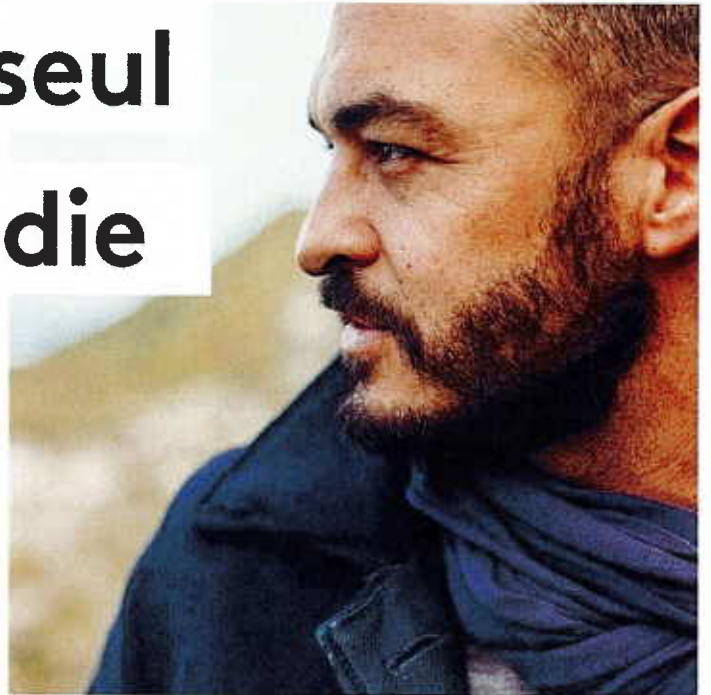
Mercredi 3 Juin 2026

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

