



Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité

Madame, Monsieur,

L'Espace Seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons du lundi au vendredi sur RDV de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Soyez vigilant à bien noter dans vos agendas les dates des ateliers.

Nous vous souhaitons un bel été, n'oubliez pas de vous hydrater et d'éviter les heures chaudes pour vos sorties.

L'agenda



ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION CFPPA

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Des ateliers financés par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie des seniors audois visant à vous informer, sensibiliser en vue d'éviter, de limiter, ou de retarder la perte d'autonomie.

BOUISSE

ATELIER SOPHROLOGIE « J'AMELIORE MA MEMOIRE »

MARDI 08 SEPTEMBRE 2026 à 14H00

ATELIER 10 SEANCES / Marie-Annick REGOND

LES MARDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions : 06 85 23 67 96 (Mme REGOND)

Lieu : Foyer – Avenguda las nautas Corbieras
11 190 BOUISSE

CANET-D'AUDE

ATELIER « SELF DEFENSE SENIORS »

MARDI 8 SEPTEMBRE 2026 à 10H00

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES MARDIS de 10H00 à 11H30

Inscriptions : 06 81 61 17 06 (M. ASTRUC)

Lieu : Salle polyvalente– Cour de la mairie – 1 rte de Raissac – 11 200 CANET-D'AUDE

ATELIER NUMERIQUE « A BORD DE PROXI'BUS »

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026 / à 10H00

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES JEUDIS de 10H00 à 11H30

Renseignements et Inscriptions : 06 81 61 17 06 (M.ASTRUC)

Lieu : Parking du stade municipal– 1 rte de Raissac
11 200 CANET-D'AUDE



CASCASTEL-DES-CORBIERES

ATELIER MEMOIRE

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026 de 10H00 à 12H00

ATELIER 10 SEANCES / Association Brain Up

LES LUNDIS OU MARDIS de 10H00 à 12H00

Inscriptions : 04 68 45 90 78 (Mairie)

Lieu : Mairie– Salle du Conseil–215 avenue André Cournède –11 360 CASCASTEL-DES-CORBIERES

CONILHAC-CORBIERES

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »

MERCREDI 09 SEPTEMBRE 2026 / à 09H00

ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

LES MERCREDIS de 09H00 à 12H00

Inscriptions au : 04 68 27 08 15 (Mairie)

Lieu : mairie, salle du Conseil Municipal, 1^{er} étage
Départementale 6 113, 11 200 CONILHAC-CORBIERES

FEUILLA

ATELIER SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE TOUS CONCERNES »

MARDI 15 SEPTEMBRE 2026 à 09H45

ATELIER 3 SEANCES / Association Familles Rurales

LES MARDIS de 09H45 à 11H45

Inscriptions : 04 68 45 71 61 (Mairie)

Lieu : 1 rue du Foyer municipal– 11 510 FEUILLA

LARQUE-DE-FA

ATELIER SOPHROLOGIE « J'AMÉLIORE MA MÉMOIRE »

LUNDI 07 SEPTEMBRE 2026 à 14H00

ATELIER 10 SEANCES / Marie-Annick REGOND

LES LUNDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions : 06 85 23 67 96 (Mme REGOND)

Lieu : Grand foyer – 10 place du Foyer

11 330 LARQUE-DE-FA

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « AUTO-MASSAGES BIEN ÊTRE ET FORME »

MARDI 15 SEPTEMBRE 2026 à 10H00

ATELIER 4 SEANCES / Dominique QUESNE

LES MARDIS de 10H00 à 11H30

Inscriptions : 06 78 69 92 24 (Mme QUESNE)

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois

2 Chemin de Cantarane – 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

ORNAISONS

ATELIER « SELF DEFENSE SENIORS »

MARDI 8 SEPTEMBRE 2026 à 14H00

ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure

LES MARDIS de 14H00 à 15H30

Inscriptions : 04 68 27 09 77 (Mairie)

Lieu : Salle polyvalente – Avenue du Chemin neuf

11 200 ORNAISONS

PADERN

ATELIER NUMÉRIQUE « MA TABLETTE, MON SMARTPHONE »

JEUDI 17 SEPTEMBRE 2026 / à 14H00

ATELIER 8 SEANCES / Association Familles rurales

LES JEUDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions au : 04 68 71 49 78 (Familles rurales)

Lieu : Salle polyvalente – 5 rue de l'affenage

11 350 PADERN

PARAZA

ATELIER DE STIMULATION DE LA MÉMOIRE EN DIRECTION DES SENIORS

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026 / A 10H00

REUNION D'INFORMATION, INSCRIPTION ET PREMIÈRE SEANCE

ATELIER 10 SEANCES / Cécile FURET

LES VENDREDIS de 10H00 à 11H30

Renseignements : 06 37 97 65 61 (Mme FURET)

Lieu : Salle du 3ème Age – 6 rue de la mairie

11 200 PARAZA

SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

ATELIER SOPHROLOGIE « RELAXATION/SOMMEIL »

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026/ DE 10H00 A 11H30

ATELIER 10 SEANCES / Céline DUMONT

LES LUNDIS de 10H00 A 11H30

Inscriptions : 04 68 45 10 86 (Mairie)

Lieu : Salle de Gym – av. du Foyer (au dessus des

commerces) – 11 200 SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE

SAINT-JEAN-DE-BARROU

ATELIER « AGIR POUR MA SANTÉ »

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026 / A 10H30

CONFÉRENCE ET PRÉSENTATION DES ATELIERS COLLECTIFS PROPOSES (GYM ÉQUILIBRE, NUTRITION ET HABITAT) / Association Ma vie

LES VENDREDIS de 15H30 A 17H00

Inscriptions et renseignements : 06 15 83 69 27 (Ma vie)

Lieu : Foyer 6 avenue de Narbonne – 11 360 SAINT-JEAN-DE-BARROU

SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

ATELIER DE RECUEIL DE RECITS OU DOCUMENTS SUR LA VIE AU VILLAGE : « PASSEURS DE MÉMOIRE »

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026 / A 15H00

ATELIER 6 SEANCES / Association les éditions du sanglier à plumes

LES SAMEDIS de 15H00 à 17H00

Inscriptions et renseignements : 06 80 41 43 24 (Mairie : M. QUINCEY)

Lieu : Salle des mariages, 7 le Quai – 11 220 SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

THEZAN-DES-CORBIERES

ATELIER « SANTÉ VOUS BIEN »

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026 / à 14H00

CONFÉRENCE ET PRÉSENTATION DES ATELIERS COLLECTIFS PROPOSES (GYM SANTÉ ET ALIMENTATION)

ATELIER 16 SEANCES / Association Ma vie

LES JEUDIS de 14H00 à 15H30

Inscriptions au : 06 15 83 69 27 (Ma vie)

Lieu : Foyer – avenue de la mer – 11 350 THEZAN-DES-CORBIERES

VILLEROUGE-TERMENES

ATELIER PILATE RELAXATION NUTRITION

MERCREDI 26 AOUT 2026 / DE 10H30 A 12H00

REUNION D'INFORMATION ET INSCRIPTION

ATELIER 14 SEANCES / Association Siel Bleu

LES VENDREDIS de 10H30 à 12H00

Renseignements : 06 69 75 44 92 (M.GAUTHIER)

Lieu : Salle de l'école, 1 place de la comuna
11 330 VILLEROUGE-TERMENES





ACTIONS COLLECTIVES CAP PREVENTION SENIORS

Des ateliers financés par l'association Cap Prévention Seniors, une structure inter-régimes. Les CARSAT Languedoc Roussillon, MSA Languedoc, MSA Grand Sud, IRCANTEC, CNRACL, CAMIEG, AGIRC-ARRCO & l'Agence Régionale de la Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé

SOULATGE

ATELIER BIEN ETRE « BIEN COMMENCER SA JOURNEE »

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026/ à 14H00

ATELIER 6 SEANCES / Association Brain Up

SELON PLANNING REMIS A LA 1ERE SEANCE

Renseignements et inscription : 04 68 45 00 49 (Mairie)

Lieu : Salle municipale, 13 rue Pierre Pages – 11 330

SOULATGE

VILLESEQUE-DES-CORBIERES

ATELIER « BIEN-ETRE EN AUTOMNE »

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026/ de 10H00 à 11H30

REUNION D'INFORMATION ET INSCRIPTION

ATELIER 9 SEANCES / Association Un temps pour soi

LES VENDREDIS de 10H00 à 11H30

Renseignements : 06 13 09 06 92

Lieu : Salle du Foyer – 73 Grand rue – 11 360

VILLESEQUE-DES-CORBIERES



CAFE SANTE : PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Le Centre d'Examens de Santé organise des rencontres trimestrielles autour de la santé. Le « **Café Santé** » a pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle...Ce temps d'information et d'échange privilégié avec des professionnels de santé est gratuit mais sur inscription auprès de votre Espace seniors (places limitées).

Le thème du prochain café santé sera :

« Y'a d'la joie dans les neurones ! Comment entretenir sa mémoire ? »

le MERCREDI 23/09/2026 DE 14H00 à 16H00

à LEZIGNAN-CORBIERES

2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors.

Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr

CAFE SANTE

DATE
MERCREDI 23 Septembre 2026
14h00 à 16h00

LIEU
LEZIGNAN CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de Cantarane

INFOS
Temps d'échange mensuel animé par une infirmière du Centre d'Examens de Santé de l'Aude.
Gratuit sur inscription à : l'Espace Seniors au : 04.68.27.89.80 ou escorbieres@aude.fr



RESTEZ EN BONNE SANTE : SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOS FONCTIONS !

Venez évaluer **gratuitement** 6 fonctions essentielles au maintien de l'autonomie à partir de tests simples et ludiques sur la mémoire, l'audition, la vision, l'équilibre, la nutrition, l'humeur et la mobilité.

Des dépistages des risques de fragilité seront organisés par une animatrice territoriale de santé de la CPTS d'Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois.

Le vendredi 11 Septembre 2026 de 08h30 à 12h00

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois- 2 Chemin de Cantarane 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

Prise de rendez-vous obligatoire pour le dépistage : Espace Seniors Corbières Minervois **au 04 68 27 89 80**



SORTIE NATURE A LEZIGNAN CORBIERES

Encadrées par des animateurs, ces sorties nature sont gratuites, réservées

aux personnes âgées de 60 ans et plus, prioritairement **habitant de la commune de Lézignan-Corbières**, car financées par le Contrat de ville.

Prochain rendez-vous le : **LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026 DE 9h30 à 11h30**

Le lieu de rassemblement est fixé **à 09h15 devant les locaux de l'Espace Seniors**, 2 Chemin de Cantarane à Lézignan-Corbières.

Renseignements et inscription au : 06 63 79 97 78

Sortie nature Lézignan
à la pinède, au départ du parcours Vita

GRATUIT

Informations au 06.63.79.97.78

Lundi 14 septembre de 9h30 à 11h30

les petits débrouillards AMI Aude



ATELIER HABITAT A FITOU

3 séances d'information et de conseil pour accompagner les usagers dans leurs démarches pour rester chez eux en sécurité et confortablement le plus longtemps possible.

Le lundi 28 Septembre 2026

De 9h30 à 12h

VOLET HABITAT INDIGNE ET DEGRADE

- Présentation de l'ADIL
- L'Habitat indigne et dégradé : les Acteurs
- Le circuit de signalement
- Les actions publiques
- Ma prime logement décent

Le lundi 05 Octobre 2026

De 14h30 à 17h

VOLET ADAPTATION

- Repérer le risque de chute dans le logement
- les solutions existantes pièce par pièce
- Savoir se relever d'une chute
- Présentation des partenaires & aides

Le lundi 12 octobre 2026

De 14h30 à 17h

VOLET ENERGIE

- Rénovation énergétique (CAUE)
- Astuces et conseils pour réduire ses factures
- Aides financières
- Questions-réponses

Les inscriptions sont ouvertes **aux particuliers, élus, secrétaires de mairie, professionnels de l'action sociale ou médico-sociale.**

Lieu : Salle du VHV, 2 rue du Pla – 11 510 FITOU

Inscriptions : 04 68 27 89 80 (Espace Seniors Corbières Minervois)
ou escorbieres@aude.fr

INFORMATION ET INSCRIPTION AUPRÈS DE VOTRE ESPACE SENIORS : 04 68 27 89 80



UN GROUPE DE PAROLES POUR LES MALADES DE PARKINSON

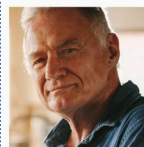
L'annonce d'un parkinson est souvent vécue comme un tsunami pour le malade, la famille, les proches et les amis...L'accompagnement est primordial. Nouvellement diagnostiqué, il faut faire face aux angoisses, aux questions multiples liées à l'évolution de la maladie. Si vous êtes confronté à cette situation, en tant que malade, ne restez pas seul.

Un groupe de parole a été mis en place par le Comité 11 France Parkinson à l'Espace Seniors Corbières Minervois. Animé par une psychologue, il permet d'échanger avec d'autres malades sur ses appréhensions, son parcours...

Le groupe de paroles se réunira : **LE MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2026 DE 10h00 A 12h00.**

Lieu : Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES -

Inscriptions : 06 37 97 65 61 (Mme FURET)




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

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

A l'Espace Seniors Corbières-Minervois
2 Chemin de la cantarane
11200 LEZIGNAN-CORBIERES

Renseignements et inscriptions
Mme. FURET : 06 37 97 65 61




SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné

ATELIERS NUMERIQUES GRATUITS EN COLLECTIF :

VENDREDI 4 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H00 : NOTIFICATION ET MISES A JOUR : GARDER UN APPAREIL CALME ET SECURISE (Téléphone et Ordinateur)

VENDREDI 18 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H00 : ACCESSIBILITE, CONTRASTE, LOUPE ETC...RENDRE SON APPAREIL PLUS CONFORTABLE A UTILISER (Téléphone et Ordinateur)

Pour toutes les questions autour **de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome**, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL: VENDREDIS 4 ET 18 SEPTEMBRE de 13H30 à 17h.**

Inscription (atelier collectif ou individuel) : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr

Lieu : Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES



SPECTACLE ET FORUM SANTE A FITOU : « BIEN VIEILLIR EN CORBIERES »

La Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Tuchan, Fitou et Salses, en partenariat avec le Comité d'Action Sociale AGIRC ARRCO Languedoc Roussillon, la commune de Fitou et l'Espace Seniors Corbières Minervois, organisera **le lundi 28 septembre 2026 de 13h30 à 17h00** à Fitou, un forum santé, destiné aux seniors de 60 ans et plus sur le thème « **bien vieillir en Corbières** ».

L'après-midi se composera, **en première partie**, d'un spectacle musical « le piano bleu » porté par l'association l'Age de la vie. Un moment privilégié où un duo piano-voix interprétera un répertoire de chansons françaises, d'Edith Piaf à Claude Nougaro.

En seconde partie, des stands d'information seront proposés, animés par plusieurs intervenants : professionnels de santé (tests et dépistages), Mutualité Française Occitanie, CPAM (Mon espace Santé), MSA Services (Présence verte), association France Parkinson 11, Urgo, Espace Conseil France Rénov (ADIL et CAUE 11) technicothèque Equip'seniors. L'Espace Seniors du département pour la zone Corbières Minervois sera présent pour vous présenter ses services ainsi que les actions de prévention qui seront proposées sur le territoire.

Un goûter sera offert aux visiteurs en fin d'après-midi. Entrée libre et gratuite.

Forum Santé
Bien vieillir en Corbières

Spectacle "L'âge de la vie"

Stands d'informations :
action sociale, logement,
santé, numérique ...

Moment de convivialité avec goûter offert

LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026
DE 13H30 À 17H

Salle polyvalente de Fitou
Rue du Vigne
11510 Fitou
Stationnement :
Parking des Corbières
ou
Rue de la Noria

Logos of partner organizations: APF France Handicap, adit, caue, msa services, France Rénov, CPTS Agg, présence verte, URGO, MSA Services, France Parkinson 11, AGIRC-ARRCO, 40 ans, etc.



UNE RACINE, UN SOUVENIR

À la suite des incendies qui ont durement touché l'Aude, et plus particulièrement les Corbières l'an dernier, un projet citoyen et intergénérationnel est né de cette épreuve : « Une racine, un souvenir ». Ce projet poursuit trois objectifs essentiels : reboiser les territoires sinistrés, créer du lien social en favorisant la transmission entre les générations et lutter contre l'isolement des seniors. Impulsée et financée par Le Relais Amical Cers et Marin, cette initiative permettra de replanter 500 arbres sur les communes **de Coustouge, Ribaute et Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse**.

Les journées de plantation auront lieu en novembre prochain, en partenariat avec les communes concernées, les jeunes de l'Institut l'Amandier de Lézignan-Corbières, Unis-Cité et les seniors volontaires. Aux côtés de Malakoff Humanis, de nombreux partenaires se mobilisent, dont l'Espace Seniors Corbières Minervois.

Au-delà de la plantation d'arbres, ce projet est avant tout **une aventure humaine**. Il favorise la rencontre entre les générations : les jeunes s'engagent pour leur environnement tandis que leurs aînés transmettent leurs souvenirs, leur expérience et leur connaissance du territoire.

Afin de préparer les journées de plantation, **des temps de cohésion** seront organisés **de fin septembre à mi-octobre** sur chacune des trois communes. Ces rencontres permettront de constituer **des binômes jeunes/seniors** qui participeront ensuite ensemble aux journées de reboisement.

Au programme : jeux et animations, ateliers participatifs (sensibilisation aux gestes de sauvegarde et aux premiers secours...), repas partagé dans une ambiance conviviale. **La participation à ces temps de cohésion est indispensable** pour prendre part aux journées de plantation. Vous trouverez ci-dessous les dates et informations pratiques pour chaque commune. L'entrée est libre, sans inscription, et ouverte à tous, y compris aux seniors ne résidant pas dans les communes concernées. Il vous suffit d'apporter votre repas (si vous souhaitez participer au repas partagé) ... et surtout votre bonne humeur ! Nous vous attendons nombreux pour faire grandir ensemble cette belle aventure humaine !

Le lundi 28 septembre 2026 de 09h30 à 15h00 à Ribaute, Foyer des campagnes, 4 rue de la gare.

Le lundi 5 Octobre 2026 de 9h30 à 15h00 à Saint Laurent de la Cabrerisse, Salle du Foyer Jean Bonnafous.

Le lundi 12 Octobre 2026 de 9h30 à 15h00 à Coustouge, au Foyer Jean Amiel, route de Durban.

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Vous trouverez ci-dessous les actions et services proposés au plus près de votre domicile, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire ! Au sein de l'Equipe de l'Espace Seniors Corbières Minervois, Stéphanie VILLARDO, chargée du suivi des personnes âgées et de leurs aidants vous accueille sur rendez-vous. N'hésitez pas à la solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant.

L'agenda aidant

Zone gérontologique Corbières Minervois

Programme départemental d'aide aux aidants familiaux

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Seniors

Inscription : contacter l'Espace Seniors au 04 68 27 89 80

LEZIGNAN CORBIERES

Programme départemental d'aide aux aidants familiaux

TEMPS D'ÉCHANGE DE 14H30 A 16H

ATELIER BIEN-ÊTRE DE 16H A 17H

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Salle de réunion – Espace Seniors- MDS du

Lézignanais

2 chemin de Cantarane LEZIGNAN CORBIERES

LEZIGNAN CORBIERES

Association Alzheimer Un Autre Regard

GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

1 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026

Renseignements et Inscription :

Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03



ALZHEIMER UN AUTRE REGARD : AIDER LES AIDANTS

Dans le cadre de la journée mondiale d'Alzheimer, l'association **Alzheimer un autre regard** organisera, à Carcassonne, plusieurs événements entièrement dédiés aux aidants : **LE SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026 DE 08H30 A 18H00**

DE 9h A 12h : DES ATELIERS

Atelier 1 : Tai-Chi-Chuan : art de vivre et de santé

Atelier 2 : L'univers des contes, les clefs de l'imaginaire, le monde merveilleux du conte

Atelier 3 : Chanson populaire : Du plaisir de chanter ensemble

De 14h A 18h : DES CONFERENCES ET DEBATS

- La commission des usagers : c'est quoi ? A quoi sert-elle ?
- La maladie à corps de Lewy, une maladie neuro-dégénérative
- Présentation de l'association A Corps de Lewy.
- Mon proche a une maladie neuro-dégénérative : comment gérer au quotidien ? Comment aider les aidants ?

Lieu : Fabrique des Arts – Auditorium Francis Huster– Avenue Jules Verne 11 000 CARCASSONNE. **Renseignements** : Mme TAILLANDIER au 06 78 03 55 46

alzheimerunautre REGARD@gmail.com

