

J'améliore ma mémoire

Animé par :

Madame Marie-Annick REGOND,
sophrologue Caycédiennne

**Atelier gratuit de 10 séances de sophrologie
pour les séniors et leurs aidants pour
comprendre et améliorer votre mémoire**

Dans cet atelier, vous comprendrez le fonctionnement de la mémoire et vous pourrez la travailler grâce à des exercices de sophrologie et à des jeux. Un atelier mémoire sur 10 séances à la fois instructif et ludique

SANTÉ

ATELIER



DATE

08

**Septembre
2026**

14h00-16h00

LIEU

Bouisse

Foyer

**Avenguda las nautas
Corbieras**



BOUISSE

INFOS

**Sur inscription au :
06 85 23 67 96
Atelier gratuit**

**Proposé par
Marie-Annick REGOND**

Initiation

Self Défense Séniors

Animé par : **Mr Stéphane Astruc** de l'association **La Douce Heure**

Nous vous proposons un atelier gratuit de 10 séances limité à 16 personnes de 60 ans et plus pour apprendre à réagir avec efficacité et protection lors d'une situation menaçante et d'être en capacité de désamorcer une situation conflictuelle. Notre méthodologie issue de plusieurs arts martiaux regroupe un ensemble de techniques, d'exercices, de stratégies et de mises en situation pratiques dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Elle renforce la mobilité physique et musculaire, dynamise le tonus, la réactivité, le bien-être et respecte l'aptitude corporelle de chaque participant-e.

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



DAT

8

**Septembre
2026**

10h – 11h30

LIE

Canet d'Aude

Salle Polyvalente

**Cour de la Mairie
1 route de Raissac**



INFO

**Inscription auprès
Mr Stéphane Astruc
au 06 81 61 17 06**

Proposé par



L'atelier numérique à bord de Proxi'Bus



Atelier dirigé par M. Stéphane Astruc

A bord d'un bus aménagé et connecté, nous vous proposons un atelier permettant de vous perfectionner avec vos outils numériques. Composé d'un programme de 10 séances, il permet d'aborder différents axes : les services pratiques et administratifs, la cybersécurité, l'usage pratique de l'IA, la prévention santé, les ressources en ligne, les offres présentes sur le territoire... Nous mettons à disposition ordinateurs et tablettes. Cet atelier s'adresse à un groupe de 8 participants de + de 60 ans.

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

10

**Septembre
2026**

10h-11h30

LIEU

Canet d'Aude

**Parking du Stade
Municipal**

1 Route de Raissac



INFO

**Atelier gratuit sur inscription
auprès de M. Astruc
au : 06 81 61 17 06**

Proposé par



Atelier mémoire

Animé par :

Marion FRANQUÈS psychologue de l'Association Brain Up

« Où ai-je bien pu mettre mes clés ? », « Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ? » ou encore « Ah ! Comment s'appelle cette comédienne ? », « J'ai le mot sur le bout de la langue ! ».

Autant de situations du quotidien qui nous interpellent, nous inquiètent et finissent par nous faire douter de notre mémoire. D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ? Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ?

Les dix séances de l'atelier seront l'occasion d'échanger et de travailler votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire. C'est aussi l'occasion de partager vos expériences de vie et d'être conseillé par un professionnel qui répondra à toutes vos questions.

SANTÉ

ATELIER

DATE

07

**Septembre
2026**

10h - 12h

LIEU

Cascastel-des-Corbières

Mairie - Salle du Conseil
215 avenue André Cournède



INFOS

Atelier gratuit : places limitées
Inscription en mairie (aux horaires
d'ouverture) ou par téléphone au
04.68.45.90.78

Proposé par



Coup de pouce connexion-Ordinateurs

Animé par :
La MSA SERVICES GRAND SUD

**Atelier informatique niveau initiation pour Séniors
de 8 séances de 3 heures pour débiter en toute confiance.**

Vous n'avez jamais utilisé un ordinateur ou vous manquez de confiance ? Venez découvrir les bases de l'informatique dans une ambiance conviviale et adaptée à chacun.

Dates et contenus des séances au verso

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



Conilhac-Corbières

Mairie

Salle du Conseil Municipal

1er étage

Départementale 6 113



INFOS

Atelier gratuit sur inscription
auprès de la Mairie
au 04 68 27 08 15

Proposé par



En partenariat avec la commune
de Conilhac-Corbières



J'améliore ma mémoire

Animé par :

Madame Marie-Annick REGOND,
sophrologue Caycédiennne

**Atelier gratuit de 10 séances de sophrologie
pour les séniors et leurs aidants pour
comprendre et améliorer votre mémoire**

Dans cet atelier, vous comprendrez le fonctionnement de la mémoire et vous pourrez la travailler grâce à des exercices de sophrologie et à des jeux. Un atelier mémoire sur 10 séances à la fois instructif et ludique

SANTÉ

ATELIER



DATE

07

**Septembre
2026**

14h00-16h00

LIEU

Laroque de Fa

Grand Foyer

10 place du foyer



INFOS

Sur inscription au :

06 85 23 67 96

Atelier gratuit

Proposé par

Marie-Annick REGOND

Atelier

Auto- massages Bien-être et forme !

Animé par :

Madame Dominique Quesne - IFraCE

**Un Programme d'apprentissage pour
gérer son équilibre physique et
psychique grâce aux bienfaits des auto
massages et des plantes.**

Quatre séances pour s'approprier des gestes
bienfaisants d'auto massages et se recentrer...

CONSERVER ET AMELIORER L'IMAGE DE SOI
GARDER OU REPRENDRE CONFIANCE EN
SOI

DATE

15

**Septembre
2026**

10h – 11h30

LIEU

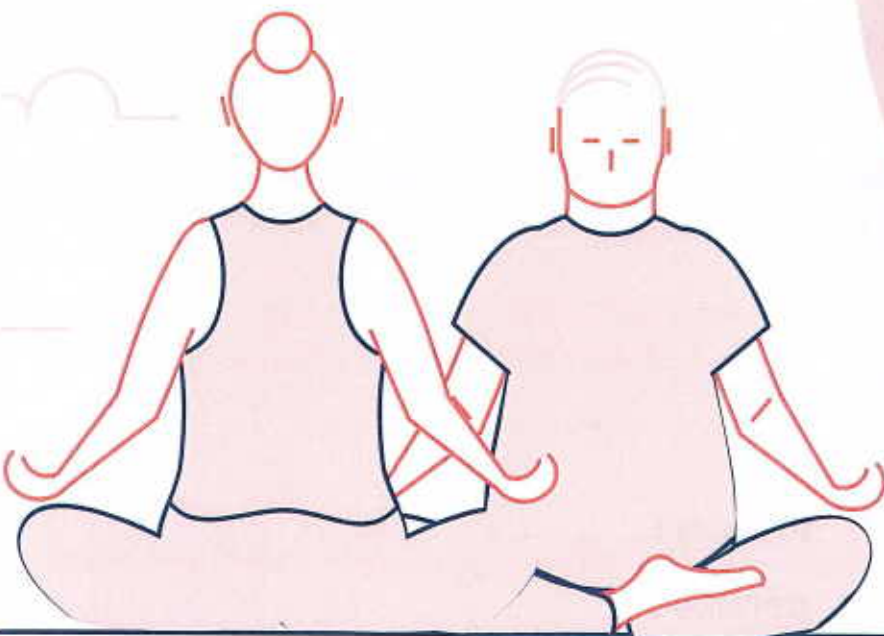
**Lézignan-
Corbières**

**Espace Seniors
Corbières Minervois
2, chemin de
Cantarane**

INFOS

**Inscriptions auprès de
Mme Quesne pour les 4
séances**

**06 78 69 92 24
Entrée gratuite**



Initiation

Self Défense Séniors

Animé par : **M. Stéphane Astruc**, de l'association **La Douce Heure**

Nous vous proposons un atelier gratuit de 10 séances pour apprendre à réagir avec efficacité et protection lors d'une situation menaçante et d'être en capacité de désamorcer une situation conflictuelle.

Notre méthodologie issue de plusieurs arts martiaux regroupe un ensemble de techniques, d'exercices, de stratégies et de mises en situation pratiques dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Elle renforce la mobilité physique et musculaire, dynamise le tonus, la réactivité, le bien-être et respecte l'aptitude corporelle de chaque participant-e.

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

8

**Septembre
2026**

14h – 15h30

LIEU

Ornaions

Salle Polyvalente

Avenue du Chemin neuf



INFOS

**Inscription auprès de la
Mairie**

au 04 68 27 09 77

Proposé par



Ateliers de stimulation de la mémoire en direction des seniors

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.

DATE

04

**Septembre
2026**

10h00

LIEU

**Paraza
Mairie**

**Salle du 3^{ème} âge
6 rue de la Mairie**

INFOS

**Contact pour tout
renseignement et
préinscription :
Mme Furet 06.37.97.65.61**

**En partenariat
avec la Mairie de
Paraza**

SANTÉ

ATELIER



Passeurs de mémoire

Animation par l'équipe du SANGlier à
PLUME, EDITEUR ASSOCIATIF / Raphaël
Lépineux, Reine Lépineux, Rose-Marie Sabria

Une première réunion est organisée, sur le principe
des veillées conviviales d'autrefois, pour découvrir et
démarrer le projet proposé : écrire un livre ensemble.
À partir de souvenirs, d'anecdotes, de photos et de
documents, faire émerger l'histoire de Saint-Pierre-
des-Champs telle que chacun l'a vécue.

De ces moments partagés, chaleureux et détendus,
naîtra une création collective précieuse pour la
mémoire du village.

*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

12

**Septembre
2026**

15h00

LIEU

**Saint-Pierre-des-
Champs**

**Mairie / salle des mariages
7 Le quai**



INFOS

**Atelier gratuit
Inscriptions et
renseignements :
06 80 41 43 24
Mairie : M. Quincey**

Proposé par



**Éditions
Le Sanglier à plume**

Santé Vous Bien !

Animé par :

**Association MA VIE Laure Hirtz,
diététicienne.**

**Conférence « Clés d'une retraite en santé :
Activité Physique Adaptée et alimentation
équilibrée »**

**Présentation des ateliers collectifs en Gym
Santé Seniors et Alimentation.**

Programme complet au dos, de Septembre à Novembre sur
la commune de Thézan-des-Corbières.

Inscription/Renseignements :

Association MA VIE 06 15 83 69 27

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.

DAT

10
Septembre
2026
—
14h00

LIE

**Thézan des
Corbières**

**Foyer
Av de la mer**



INFO

Gratuit

Proposé par



SANT

CONFÉREN

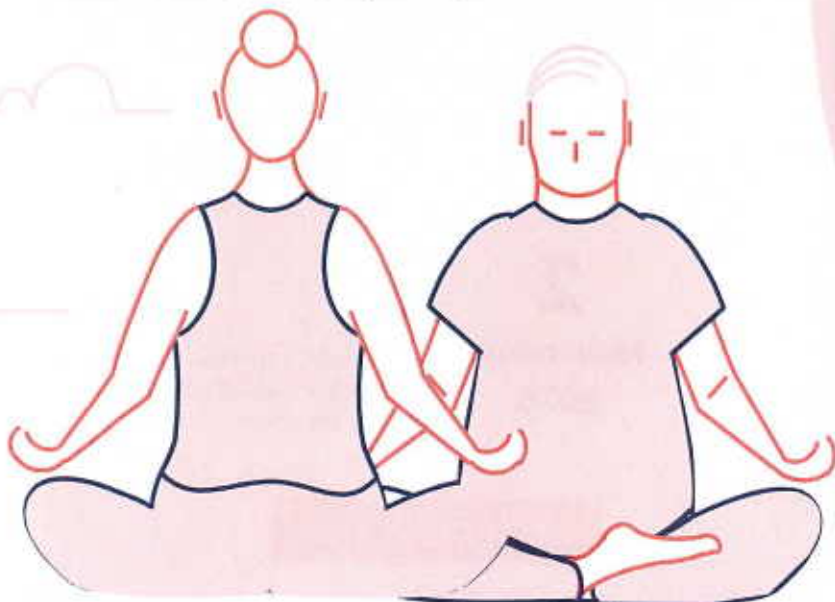


Atelier de Sophrologie Relaxation Sommeil

Animée par :
Madame DUMONT Céline- La sophrologie & vous

Venez pour vous relaxer et retrouver le sommeil
avec la sophrologie en 10 séances de 1H30
Un moment de partage et de convivialité

Le sommeil est un élément fondamental de notre bien-être physique et mental; il joue un rôle crucial dans notre santé globale
Je vous propose la sophrologie pour vous emmener à une relaxation profonde. Grâce au relâchement du corps et du mental, le sommeil devient possible et réparateur



DATE

7

**Septembre
2026
—
10h**

LIEU

**Saint André de
Roquelongue**

**Salle de Gym
Avenue du Foyer
(au- dessus des commerces)**

INFOS

**Atelier gratuit sur inscription
au 04.68.45.10.86 (Mairie)**



**En partenariat avec la commune
de St André de Roquelongue**

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

Passeurs de mémoire

Animation par l'équipe du **SANGLIER**
à **PLUME, EDITEUR ASSOCIATIF** /
Raphaël Lépineux, Reine Lépineux,
Rose-Marie Sabria

Une première réunion est organisée, sur le
principe des veillées conviviales d'autrefois,
pour découvrir et démarrer le projet
proposé : écrire un livre ensemble.

A partir de souvenirs, d'anecdotes, de
photos et de documents, faire émerger
l'histoire de Saint-Pierre-des-Champs telle
que chacun l'a vécue.

De ces moments partagés, chaleureux et
détendus, naîtra une création collective
précieuse pour la mémoire du village.

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

12

**Septembre
2026**

15h00

LIEU

**Saint-Pierre-des-
Champs**

**Mairie / salle des
mariages
7 Le quai**



INFO

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

Proposé par



**Éditions
Le Sanglier à plume**

Pilate Relaxation Nutrition

Animé par :

**Monsieur CAZE Gauthier, SIEL BLEU, en
partenariat avec la commune de Villeroque Termenès**

Nous vous invitons à participer à une réunion d'information sur cet atelier encadré par l'association Siel Bleu. Les 14 séances d'1h30 vous permettront de pratiquer le Pilates, la relaxation mais également de participer à un atelier autour de l'hydratation. Elles se dérouleront les vendredis de 10h30 à 12h.

Les inscriptions seront prises à l'issue de la réunion d'information auprès de Mr CAZE Gauthier de l'Association SIEL Bleu.

DATE

26

**Août
2026**

10h30-12h

LIEU

Villeroque-Termenès

Salle de l'école
1 Plaça de la Comuna



INFOS

Atelier gratuit
Renseignements auprès de
Mr CAZE Gauthier
au 06 69 75 44 92

Proposé par

