



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. Pour suivre l'intégralité des actions, nous vous invitons à consulter également le site moisenior@audefr

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.

DAVEJEAN

ATELIER D'ART PEDAGOGIE « UN TEMPS POUR SOI »

MARDI 17 MARS 2026 à 15H00

ATELIER 8 SEANCES/Cécile COSTABELLA

LES MARDIS de 15H00 à 17H00

Inscriptions : 04 68 70 04 22 (Mairie)

Lieu : Foyer communal- 19 avenue de Félines
11 330 DAVEJEAN

PADERN

ATELIER « BIEN ETRE ET VITALITE POUR PRESERVER SA SANTE »

VENDREDI 13 MARS 2026 de 14H00 à 16H00

ATELIER 8 SEANCES/Mutualité Française Occitanie

LES VENDREDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions : 05 31 48 11 55

Lieu : Salle polyvalente-5 rue de l'Affenage
11 330 PADERN

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE POUR UN BON EQUILIBRE »

LUNDI 2 MARS 2026 à 15H30

REUNION D'INFORMATION

ATELIER 12 SEANCES /MJC LEZIGNAN-CORBIERES

LES LUNDIS de 15H30 à 16H30

Renseignements/inscriptions : 04 68 27 03 34 (MJC de LEZIGNAN-CORBIERES)

Lieu : Salle de l'Athlétic Club - 38 avenue Wilson -
11200 LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « ACTIVITES LUDIQUES COLLECTIVES POUR SENIORS »

VENDREDI 13 MARS 2026 / de 14H30 à 16H00

ATELIER 8 SEANCES / Association Uniscité

LES VENDREDIS de 14H30 à 16H30

Renseignements et Inscription : 06 62 77 72 91
(Lucie BARRAL)

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





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

CRUSCADES

ATELIER GYM SANTE « EQUILIBREZ-VOUS »

MARDI 3 MARS 2026/ à 14H30

REUNION D'INFORMATION

Présentation des ateliers collectifs Gym,
équilibre, alimentation et habitat

ATELIER 13 SEANCES / Association Ma Vie

LES MARDIS de 14H30 à 16H00

Renseignements et inscription : 06 15 83 69 27 (Ma Vie)

mavie.apa@gmail.com

Lieu : Foyer André Fabre, rue de la poste – 11 200

CRUSCADES

DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE

ATELIER INFORMATIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION » Initiation

MERCREDI 11 MARS 2026/ de 14H00 à 17H00

ATELIER 8 SEANCES / Association MSA Services

LES MERCREDIS de 14H00 à 17H00

Renseignements et inscription : 04 68 11 77 33

Lieu : Salle du Conseil Municipal, Mairie – 8
Chemin du Fort – 11 350 DUILHAC SOUS
PEYREPERTUSE

Actualité !



REUNION DE SENSIBILISATION A LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurologique la plus représentée après Alzheimer en France. Quelque 270 000 personnes en sont atteintes, mais elle touche, en réalité, encore plus de personnes. Il y aurait dans l'Aude 900 personnes actuellement diagnostiquées.

Les proches, amis et famille, que l'on appelle aussi les aidants, sont inévitablement impactés par la maladie.

Afin de mieux comprendre la maladie, son évolution et répondre aux questions des malades et/ou aidants Le Comité Audois France Parkinson en partenariat avec L'Espace Seniors Corbières Minervois organisera **le 20 Mars 2026, de 14h30 à 16h00**, une réunion de sensibilisation à la maladie.

Au cours de cette séance, les missions du comité seront présentées.

Ce sera notamment l'occasion de communiquer sur la mise en place d'un groupe de paroles pour les malades à Lézignan-Corbières.

Cette réunion se tiendra dans les locaux de l'Espace Seniors, 2 chemin de cantarane à Lézignan-Corbières. L'entrée est libre et gratuite, sans inscription préalable.



**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

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

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



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 mardi 3 Mars 2026 de 08h30 à 12h00

Le vendredi 6 Mars de 13h30 à 17h00

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**

C'est nouveau !

ATELIER D'INFORMATION POUR SENIOR ET/OU PROCHE AIDANT A LEZIGNAN-CORBIERES : « AMELIORATION DE VOTRE HABITAT »

Vivre le plus longtemps chez soi, tel est le souhait de la majorité d'entre nous.

Alors comment anticiper et adapter son logement, le rénover pour y vivre en autonomie et en sécurité le plus durablement possible ?

Comment connaître ses propres fragilités liées à l'avancée en âge et réduire les risques de chutes ?

Quels travaux réaliser pour gagner en confort ? réduire ses factures d'énergie ? Avec quelles aides ?

L'espace Seniors Corbières Minervois, en partenariat avec l'Espace Conseil France Rénov' (CAUE- ADIL 11), la technicothèque Equip'Senior, et Urbanis organise un atelier de deux séances dédiées à l'amélioration de l'habitat.

Le lundi 30 Mars 2026 de 14h30 à 17h00 : VOILET ADAPTATION DU LOGEMENT.

Repérer le risque de chute dans le logement, les solutions existantes pièce par pièce. Savoir se relever d'une chute. Présentation des partenaires et des aides mobilisables.

Le lundi 13 avril 2026 de 14h30 à 17h00 : VOILET ENERGIE

La rénovation énergétique, les astuces et conseils pour réduire ses factures.

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

Inscription obligatoire : Espace Seniors Corbières Minervois
au 04 68 27 89 80 ou escorbiere@aude.fr

ATELIER D'INFORMATION AMÉLIORATION DE VOTRE HABITAT



Atelier de 2 séances animées par :
Espace Conseil France Rénov' – CAUE - ADIL 11 - Equip'Senior
Technicothèque - Urbanis

2 chemin de Cantarane – 11200 Lézignan-Corbières

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU :
04 68 27 89 80 - escorbiere@aude.fr

ESPACE SENIORS
CORBIÈRES-MINERVOIS



LES MUT'ONLINE DE LA MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE

La Mutualité Française Occitanie lance une nouvelle série de webinaires pour prendre soin de sa santé au quotidien en 2026 : les « Mut'online », gratuits et ouverts à tous.

ces webinaires d'une heure abordent diverses thématiques de prévention santé.

Le Mardi 17 Mars de 18h00 à 19h00 à quelques jours du printemps, le thème sera « **les allergies sous contrôle** ».

Cette séance sera animée par Audrey DE TASSIGNY, pharmacienne. Elle vous fera découvrir des solutions naturelles pour retrouver confort et bien-être.

Inscriptions : Occitanie, mutualite.fr/mutonline2026

Contact : Justine MANDROU au 06 23 10 10 14
ou justine.mandrou@mutoccitanie.fr

LES MUT'ONLINE 2026

DES WEBINAIRES SANTÉ GRATUITS !

Les « Mut'Online » de la Mutualité Française Occitanie reviennent ! Conçus et adaptés à tous, ces webinaires d'une heure abordent diverses thématiques de prévention santé. Découvrez dès maintenant la programmation 2026 !

Inscription sur : occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

LUNDI 16 FÉVRIER, DE 18H À 19H
Les écrans, un atout bien-être ?
Les écrans font partie de notre quotidien. Et si on apprend à les utiliser sans y passer notre temps ?
Animé par : Chloé Lacroix, psychologue.

MARDI 17 MARS, DE 18H À 19H
Les allergies sous contrôle
Éternuements, nez qui coule, nez qui gratte... Réagissez vite, évitez les allergies et découvrez des solutions naturelles pour retrouver votre bien-être.
Animé par : Audrey de Tassigny, pharmacienne.

MARDI 14 AVRIL, DE 18H À 19H
A vos tabliers : cuisinons ensemble !
Envie de cuisiner sans gaspiller ? Réagissez vite, évitez les allergies et découvrez des solutions naturelles pour retrouver votre bien-être.
Animé par : Muriel Fournier, diététicienne - maurice@mauriceoccitanie.fr.

MARDI 19 MAI, DE 18H À 19H
J'ai la mémoire qui flanche !
Petite routine ? Rien d'inquiétant ! Participez à un atelier ludique pour comprendre votre mémoire et découvrir des astuces pour la stimuler au quotidien.
Animé par : Quilès Fuchs, thérapeute en psychologie des gestes manuels.

MARDI 16 JUIN, DE 12H30 À 13H30
Mousti KO
Les moustiques envahissent-ils vos soirées ? Apprenez à les éloigner et découvrez des solutions naturelles et efficaces pour les éloigner de votre corps.
Animé par : Justine Mandrou, pharmacienne.

JEUDI 25 JUIN, DE 12H30 À 13H30
Activez votre corps, boostez votre cerveau !
L'activité physique agit positivement sur le corps et sur le cerveau. Un atelier ludique pour comprendre pourquoi bouger, c'est aussi stimuler son cerveau.
Animé par : Nicolas Minerva, enseignant en activité physique adaptée.

3/6

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 30 mars 2026
De 9h30 à 12h
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 18 mai 2026
9h30/12h ou 14h30/17h
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 13 avril 2026
De 9h30 à 12h
VOLET ENERGIE

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

Atelier gratuit, sur inscription, destiné aux professionnels :
responsables de secteur Services d'aide à domicile, professionnels de santé intervenant à domicile (via la CPTS), travailleurs sociaux, secrétaires de mairie.

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



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

OFFREZ VOUS UN BILAN SANTÉ !

Les **CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO** vous proposent de réaliser un **BILAN DE PRÉVENTION**, afin de vous donner les clés pour rester bien dans votre corps, bien dans votre tête... Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ? Vous êtes un aidant âgé de plus de 50 ans ?

Un bilan individuel et personnalisé **vous est OFFERT** ainsi qu'à votre conjoint.e, par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco dès 50 ans; il est réalisé par un médecin, un psychologue et une infirmière. Une inscription est obligatoire.

Prenez rendez-vous dès maintenant auprès du centre de prévention de Montpellier au **04 99 51 24 02** ou en envoyant un mail sur accueil.montpellier@centredeprevention.fr ou directement sur www.centredeprevention.fr ou via Doctolib.



11 Aude
c.a.u.e

RENCONTREZ UN CONSEILLER FRANCE RENOV' ! DES PERMANENCES POUR VOUS A TUCHAN

France
Rénov'
Le service public pour mieux
répondre aux besoins de l'habitat

Vous avez des projets de travaux de rénovation, mieux connaître les énergies renouvelables ? Vous pensez à adapter votre logement pour rester chez vous le plus longtemps possible ?

Venez rencontrer un conseiller France Rénov' pour être conseillé et renseigné dans votre projet.

Prochaine permanence le **mercredi 18 Mars de 14h00 à 17h00**

Siège du PNR CF, 2 rue de la cave coopérative à TUCHAN.

Sur Rendez-vous au 04 68 77 56 26

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 prochain café santé sera sur le thème de la nutrition :

« **Bon vivant et bien portant : duo gagnant dans votre assiette** »

le **MERCREDI 25/03/2026 DE 14H00 à 16H00** à LEZIGNAN-CORBIERES
2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors.

A l'issue de cette rencontre, les dates des prochains ateliers nutrition vous seront communiquées.

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



SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné »

La Conférence Des Financeurs De La Prévention De La Perte D'autonomie de l'Aude, dans le cadre de son **PROGRAMME DE PRÉVENTION MOISENIOR** finance la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les espaces seniors en partenariat avec la MSA SERVICES GRAND SUD.

Ces séances seront dédiées à l'utilisation du téléphone portable : smartphone sous android.

❑ **MERCREDI 11 MARS de 9H30 À 12H00 :**

Scanner, partager un devis à ma mutuelle en un clic, mais aussi d'autres documents..

❑ **LUNDI 16 MARS de 9H30 À 12H00 :**

Nettoyer son téléphone : le grand ménage numérique et ses coulisses.

Vous rencontrez un problème avec l'usage de votre ordinateur, de votre smartphone ?

Vous pouvez aussi solliciter un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique.

Inscription: Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

Lieu des ateliers ou rendez-vous individuels :

Espace Seniors Corbières Minervois – Maison départementale des Solidarités- 2 Chemin de Cantarane– 11200 LEZIGNAN-CORBIERES

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

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

**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 :
escorbiere@aude.fr

Proposé par
msa
SERVICES
GRAND SUD

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

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 2 MARS 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 5 19 MARS 2026

Renseignements et Inscription :

Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03



ALZHEIMER UN AUTRE REGARD : FORMATIONS

Formation SNOEZELEN de 3 jours encadrée par Line BERBIGIER ESCHAUZIER, formatrice France répondant aux standards de l'ISNA MSE :

- Apporter des connaissances aux participants concernant le concept et les fondamentaux Snoezelen,
- Accompagner la personne dépendante en respectant son rythme, ses choix,
- Identifier les modalités de stimulation des 5 sens et de médiation par les sens,
- Travailler sur les modalités pratiques et organisationnelles de la médiation sensorielle,
- Améliorer et renforcer les liens famille-patient et professionnels-patient.

2 journées de formation initiale de 9h à 17h les 30 et 31 mars et 1 journée d'approfondissement de 9h à 17h quelques mois plus tard (dates à préciser)

Modalités de participation :

Formations ouvertes aux adhérents et aux salariés des institutions partenaires (Convention signée)

Les aidants et bénévoles adhérents à l'Association ont un accès gratuit aux formations.

Lieu : Siège social de l'Association –14 Avenue de l'Abbaye -CAUNES MINERVOIS

Informations complémentaires et inscriptions obligatoires :

Elisabeth BRAUER au 06 84 19 10 76/ elisabeth.brauer3439@gmail.com