

Coup de pouce connexion

Animé par :

La MSA SERVICES GRAND SUD

**Nous vous proposons un atelier informatique
de 8 séances de 3h00 pour apprendre à manier
un ordinateur et surfer sur Internet.**

Vous êtes débutant ?

Les séances s'adaptent à votre niveau nous prendrons
le temps qu'il faudra.

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

11

**Septembre
2025**

09h-12h

LIEU

Castelnau d'Aude

**Foyer Municipal
2 Place de la Mairie**



INFOS

**Atelier gratuit sur inscription
auprès de la Mairie au
04 68 43 75 64**

Proposé par



Ma journée, ma santé

Animé par :
Un psychologue de l'Association Brain Up

« 10 000 pas par jour », 5 fruits et légumes par jour », « limiter l'exposition aux écrans le soir »... Autant de recommandations que nous connaissons, et bien que convaincus de leur pertinence, ce n'est pas toujours suffisant pour les mettre en application. Car les freins sont nombreux.

Les deux séances de l'atelier seront l'occasion de découvrir des pistes simples et concrètes, applicables tout au long de la journée pour prendre soin de sa santé, en s'appuyant sur le mouvement, l'alimentation, le sommeil et la mémoire.

Chacun pourra se fixer ses propres défis, en adoptant la méthode du petit pas.

SANTÉ

ATELIER

DATE

22

Septembre
2025

14h - 16h

LIEU



Conilhac Corbières

Salle Michel Olive
Place du Lavoir

INFOS

Atelier gratuit : places limitées

Inscription auprès de la mairie :
04 68 27 08 15

accueil.mairie.conilhac@orange.fr

Proposé par



Coup de pouce connexion

Animé par :
La MSA SERVICES GRAND SUD

Nous vous proposons un atelier informatique de 8 séances de 3h00 pour apprendre à manier un ordinateur et surfer sur Internet.

Vous êtes débutant ?
Les séances s'adaptent à votre niveau nous prendrons le temps qu'il faudra.

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

11

**Septembre
2025**

14h-17h

LIEU

Fontcouverte

Bibliothèque Municipale

Mairie

7 Avenue de l'Estagnol



INFOS

Atelier gratuit sur inscription

auprès de la Mairie au

04 68 43 90 66

Proposé par



Se reconstruire après le deuil

Animé par :

Un psychologue de l'Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté.

Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

SANTÉ

ATELIER

DATE

15

Septembre
2025

10h - 12h

LIEU

Lézignan-Corbières

Espace Séniors Minervois-
Corbières
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Atelier gratuit : places limitées
(12 personnes)

Inscription au 09 72 52 27 01 ou
par mail : inscription@brainup.fr

Proposé par



Activités physiques adaptées pour un bon équilibre

Animé par : **Sandrine NAVARRO**, éducatrice sportive MJC

Réunion d'information suivie de 10 séances d'activités physiques douces et de conseils pour prendre soin de soi au quotidien.

Après la réalisation d'un bilan individuel « Eval Form » permettant d'ajuster les séances aux possibilités de chacun et de proposer des conseils personnalisés à réaliser chez soi, Sandrine vous initiera lors de séances d'une heure à des exercices permettant d'améliorer souplesse, équilibre, coordination... Egalement au programme, découverte d'activités bien être : yoga du rire, rando santé.

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

SANTÉ

ATELIER

DATE

08

**Septembre
2025**

15h30

LIEU

Lézignan-Corbières

**Athlétic-Club
38 avenue Wilson**

INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

**Renseignements
et inscriptions
04 68 27 03 34**

Proposé par

mjc
Lézignan-Corbières
● ● ● ●

Atelier - Spectacle

Le Pain en Musique !

Animée par :
Mathieu Clarenson, Cécile Roda et Damien Escudier

Atelier de fabrication de pain avec l'aide de percussions ;
Spectacle sur la fabrication du pain dans les villages.
Cuisson du pain

Tout le monde repart avec son propre pain !



DATE

03

Octobre
2025

—
14h30

LIEU

Luc-sur-Orbieu

Salle Ernest Ferroul
Rue des Cathares



INFOS

Inscriptions
04 68 27 10 75 (mairie)
mairie@lucsurorbieu.fr

Proposé par



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.

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :
Sandra Chaspoul, formatrice en Qi-Gong
Laurie Beaufiles, animatrice santé environnement

**Un cycle de 8 ateliers, alliant bien-être,
découverte des plantes et lien social.**

Le projet « bien être et vitalité pour préserver sa santé » est axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être. Il s'agit de découvrir la pratique du Qi-Gong, du Pilates et de la relaxation pour une meilleure condition physique et redécouvrir l'utilisation des plantes par le biais de balades botaniques et d'ateliers plantes.

DATES

Du **4** septembre
au **13** novembre

2025

De 9h30 à 11h30

LIEU

**Montbrun-
des-Corbières**

Salle des fêtes
1, rue Jean Moulin (à côté de l'école)



INFOS

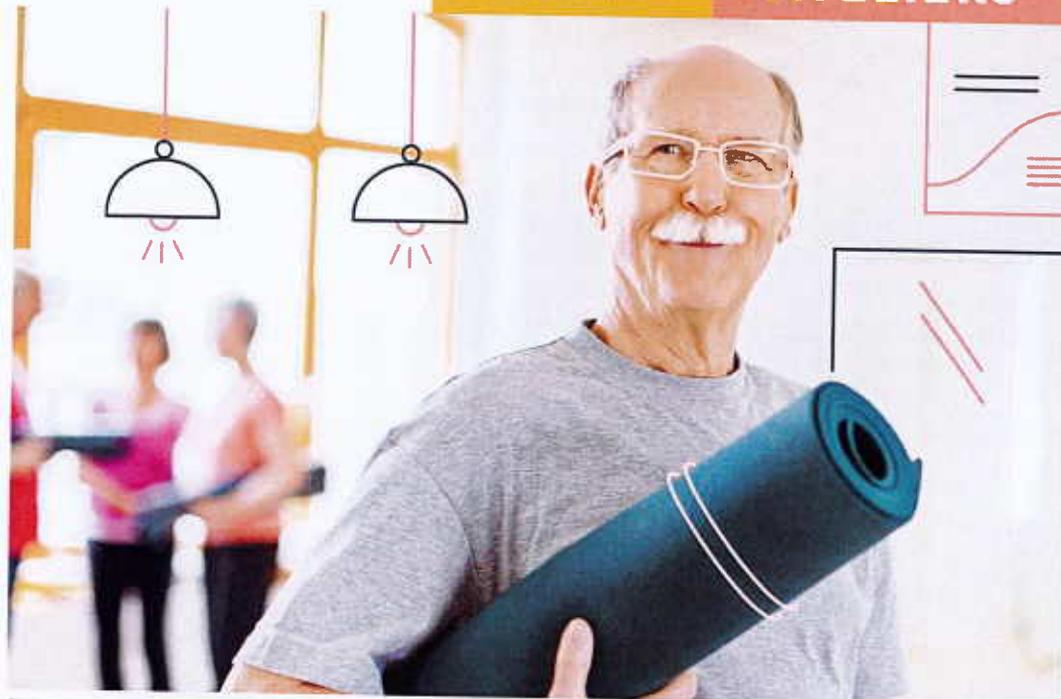
**Gratuit sur inscription
au 05 31 48 11 55**
(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Proposé par



SANTÉ

ATELIERS



Bien être et lâcher prise par la sophrologie

Animé par :

Katelyne Campana, sophrologue de l'Association Brain Up

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête est un facteur de santé protecteur.

La Sophrologie est une méthode douce, simple et accessible à tous, proposant notamment des exercices de respiration, de relâchement corporel et de visualisation. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention santé visant à valoriser la notion de bien-être.

Les quatre séances de l'atelier seront l'occasion d'apprendre à mieux faire face aux situations de stress, à mieux vivre ses émotions et à valoriser l'estime de soi.

DATE

16

Sept.
2025

14h - 16h

LIEU



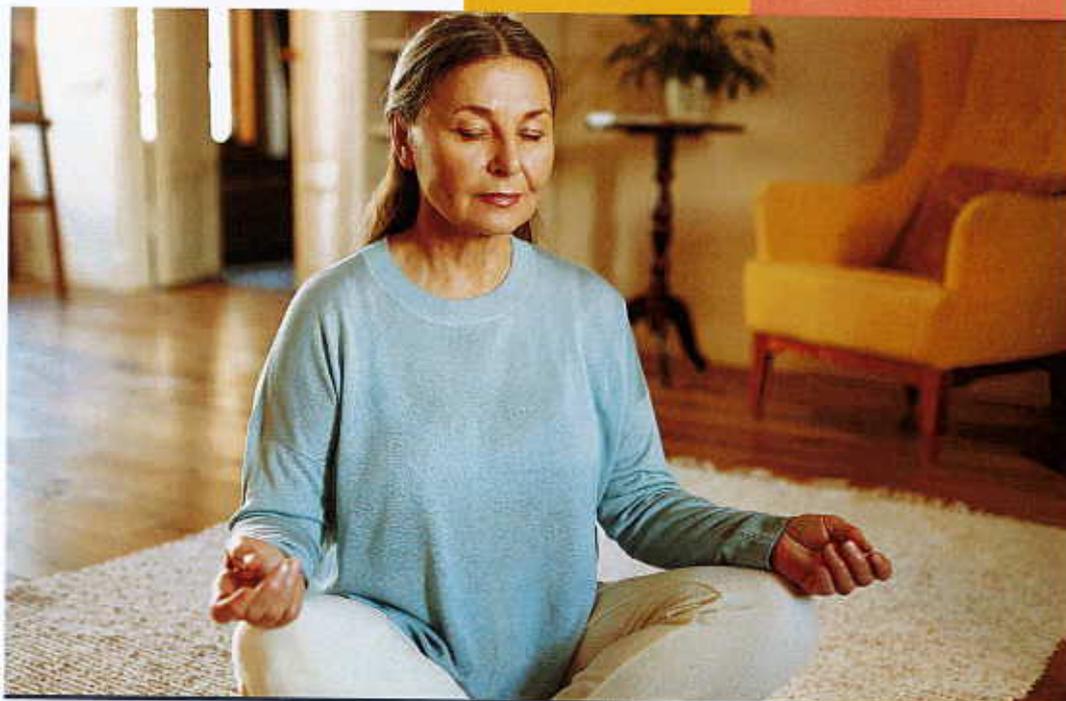
Saint-Couat-d'Aude

Foyer municipal
8, Rue du Languedoc

INFOS

Atelier gratuit : places limitées
Inscription au 09 72 52 27 01 ou
par mail : inscription@brainup.fr
[Inscription obligatoire]

Proposé par



SANTÉ

ATELIER



Fepem
Particuliers. Employeurs.
Citoyens.

avec le soutien de

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

L'emploi à domicile, comment ça marche ?

**Lundi 15 septembre à
l'Espace Séniors Corbières Minervois
de 14h à 15h**

2 Chem. de Cantarane, 11200 Lézignan-Corbières

Vous souhaitez employer un salarié en CESU ? Vous êtes sénior, aidant, futur particulier employeur ? Participez à notre réunion d'information collective : les aides financières, la déclaration CESU, le crédit d'impôt, le contrat de travail et tous les contacts utiles !

Inscrivez-vous

**Auprès de l'espace sénior
04 68 27 89 80
escorbieres@aude.fr**

En partenariat avec :



**FRANCE
EMPLOI
DOMICILE**



RÉUNION D'INFORMATION
**LES SENIORS FACE
AUX ARNAQUES**

FERRALS LES CORBIERES –
Espace culturel des Corbières
Avenue de Lézignan



**LUNDI 8
SEPTEMBRE 2025**

**De 14h00 à
16h00**

Réunion animée par :
la gendarmerie nationale
En partenariat avec la commune
de **FERRALS-LES-CORBIERES**

**ESPACE SENIORS
CORBIERES MINERVOIS**
escorbieres@aude.fr

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

