

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS CORBIERES MINERVOIS

Actualité !

Des ateliers vous attendent partout sur le territoire de l'Espace Seniors Corbières Minervois. Ce territoire se compose de 72 communes réparties sur deux intercommunalités : la Communauté de Communes Corbières Salanque Méditerranée et la Communauté de Communes Région Lézignanaise Corbières Minervois. Cette lettre vise à vous informer de tout ce qui est proposé pour vous permettre de conserver le plus longtemps possible votre autonomie. N'hésitez pas rejoignez-nous !

Par ailleurs, pour toute demande relative à vos droits ou prestations, l'Espace seniors du Département Corbières Minervois est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches. Nous vous accueillons sur rendez-vous, par téléphone ou par mail de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi.

L'agenda



ACTION COLLECTIVE 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 et l'Agence Régionale de la Santé s'unissent pour agir en faveur d'un vieillissement en bonne santé.

ESCALES

ATELIER NUTRITION ET CUISINE

JEUDI 2 AVRIL 2026 / DE 09H30 A 11H30

ATELIER 7 SEANCES/Anthonin BERMOND

LES JEUDIS DE 09H30 A 11H30

Inscriptions : 07 44 44 71 54 (M. BERMOND)

**Lieu : Salle Achille Mir, 38 rue Bernard De Scalis
11 200 ESCALES**

LAROQUE DE FA

ATELIER NUMERIQUE « PROXI'BUS »

JEUDI 2 AVRIL 2026 / DE 10H00 A 11H30

ATELIER 10 SEANCES/ Association La Douce Heure

LES JEUDIS DE 10H00 A 11H30

Inscriptions : 04 68 70 05 88 (Mairie)

**Lieu : Le bus sera stationné place du Foyer
11 330 LAROQUE-DE-FA**



ACTION COLLECTIVE 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. Toutes les activités sont gratuites mais nécessitent une inscription obligatoire.

BOUTENAC

ATELIER NUMERIQUE « GENERATION-@-11 »

LUNDI 27 AVRIL 2026 / DE 10H00 A 12H00

ATELIER 10 SEANCES/ Association Familles rurales

LES LUNDIS DE 10H00 A 12H00

**Inscriptions et renseignements : 06 77 76 84 55
(Mairie : Mme MONTAGUE)**

**Lieu : Médiathèque , 8 Boulevard de ronde
11 200 BOUTENAC**

CASTELNAU D'AUDE

ATELIER DE STIMULATION DE LA MEMOIRE EN DIRECTION DES SENIORS

VENDREDI 3 AVRIL 2026 / DE 10H00 A 12H00

REUNION DE PRESENTATION, INSCRIPTION ET PREMIERE SEANCE

ATELIER 10 SEANCES/ Cécile FURET

LES VENDREDIS DE 10H00 A 11H30

Renseignements : 06 37 97 65 61 (Mme FURET)

**Lieu : Foyer communal, Place de la mairie 11 700
CASTELNAU-D'AUDE**

CRUSCADES

ATELIER MEMOIRE «5 SENS POUR UN VOYAGE»

LUNDI 13 AVRIL 2026/ DE 09H30 A 11H30

ATELIER 11 SEANCES/ Association l'Age de la vie

LES LUNDIS DE 09H30 à 11H30

Inscription : 04 68 27 08 67 (Mairie)

Lieu : Salle de réunion, 1 Place de l'église

11200 CRUSCADES

DUILHAC-SOUS-PEYREPERTUSE

ATELIER « YOGA AVEC CHAISE »

MARDI 26 MAI 2026/ DE 10H00 A 11H30

ATELIER 12 SEANCES/ Association Cap Héol

LES MARDIS DE 10H00 à 11H30

Inscriptions : 06 23 82 75 01 (Association Cap Héol)

Lieu : Foyer, Place de l'église 11 350 DUILHAC-

SOUS- PEYREPERTUSE

LAGRASSE

ATELIER « LA CULTURE S'INVITE CHEZ VOUS »

LUNDI 27 AVRIL 2026 / DE 14H00 A 16H00

ATELIER 4 SEANCES/ Association Familles Rurales

LES LUNDIS DE 14H00 A 16H00

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

Lieu : Abbaye médiévale de Lagrasse, Centre Culturel Les Arts de Lire, 4 Rive Gauche 11 220 LAGRASSE



ROUFFIAC-DES-CORBIERES

ATELIER «BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR»

VENDREDI 24 AVRIL 2026 / DE 10H00 A 12H00

REUNION DE PRESENTATION DE L'ATELIER

ATELIER 5 SEANCES/ Patricia LARCHER

LES LUNDIS DE 14H00 A 16H00

Inscriptions : 04 68 45 41 66 (Mairie)

Lieu : Foyer Municipal, Place de la fontaine

11 350 ROUFFIAC-DES-CORBIERES

TERMES

ATELIER «BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR»

LUNDI 4 MAI 2026 / DE 10H00 A 12H00

REUNION DE PRESENTATION DE L'ATELIER

ATELIER 5 SEANCES/Patricia LARCHER

LES LUNDIS DE 10H00 A 12H00

Inscriptions : 06 30 61 93 87 (Mme LARCHER)

Lieu : Salle communale (sous la mairie)

11 330 TERMES

TUCHAN

ATELIER «BIEN ETRE AVEC LES PLANTES»

VENDREDI 3 AVRIL 2026 / DE 10H00 A 11H30

ATELIER 5 SEANCES/ Emmanuelle LEPAIX

LES VENDREDIS DE 10H00 A 11H30

Inscriptions : 04 68 45 51 00 (Mairie)

Lieu : Foyer Jean Jaurès, Place de la mairie

11 350 TUCHAN

VIGNEVIEILLE

ATELIER « GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE»

JEUDI 2 AVRIL 2026 / DE 14H30 A 15H30

CONFERENCE « LE QI GONG, UN ART CHINOIS POUR BIEN VIEILLIR »

ATELIER 12 SEANCES/ Association Fleur de Prunier

LES JEUDIS DE 14H30 A 15H30

Inscriptions : 06 07 53 12 70 (Association Fleur de Prunier) ou fleurdeprunier11@gmail.com

Lieu : Salle polyvalente, 3 Place Pierre Castan 11 330 VIGNEVIEILLE



N'HESITEZ PAS : TESTEZ VOS FONCTIONS : ICOPEZ-VOUS !

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 17 Avril 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**

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**, pour des ateliers numériques gratuits.

Des tablettes sont mises à disposition. Cependant vous pouvez APPORTER VOTRE MATÉRIEL : ordinateur, smartphone, tablette ...

VENDREDI 3 AVRIL 2026 de 9H30 À 12H00 : « QR CODES, WIDGET ET CENTRE DE CONTROLE DU SMARTPHONE : DEFINITION ET PRATIQUE » (SMARTPHONE SOUS ANDROID)

JEUDI 16 AVRIL 2026 de 9H30 À 12H00 : « FRANCE CONNECT : ACCEDER A SES SERVICES ADMINISTRATIFS EN LIGNE. MOTS DE PASSE...CREER SON COMPTE « IMPOTS.GOUV».

LUNDI 11 MAI 2026 de 9h30 à 12h00 : «INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : OUI MAIS POURQUOI FAIRE ? SUR CETTE SEANCE ON INSTALLE ET ON PRATIQUE ! »

VENDREDI 22 MAI de 9h30 à 12h00 : « CAPTURE D'ECRAN, REDIMENSIONNEMENT DE L'IMAGE, COMPREHENSION DES PIXELS » (SEANCE POUR ORDINATEUR).

Pour toutes les questions autour de l'usage du numérique (ordinateur, tablette, smartphone), ou pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome, n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

VENDREDI 3 AVRIL ou 22 MAI 2026 de 13H30 à 17h00
ou LE JEUDI 16 AVRIL ou LE LUNDI 11 MAI de 13h30 à 17h00

Inscription et renseignements : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou à l'adresse mail : es.corbieres@aude.fr. **Lieu :** Espace Seniors Corbières Minervois –2 Chemin de Cantarane – 11 200 LEZIGNAN CORBIERES



SORTIE NATURE A LEZIGNAN CORBIERES

L'association « les petits débrouillards Occitanie » propose, depuis 2026, **des sorties nature gratuites pour les seniors** afin de leur faire découvrir la faune et la flore et les sensibiliser à l'évolution de la biodiversité face aux aléas climatiques.

Encadrées par des animateurs, ces sorties nature seront proposées de une à deux fois par mois, les vendredis après-midis de 14h30 à 16h30.

Elles 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. Elles nécessitent une bonne motricité.

Prochain rendez-vous les :
vendredi 3 avril 2026
Vendredi 22 Mai 2026

Le lieu de rassemblement est fixé à **14h15 devant les locaux de l'Espace Seniors**, 2 Chemin de Cantarane à Lézignan-Corbières. Départ prévu à **14h30**.

Renseignements et inscription (conseillée) 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**

Vendredi 3 avril
et
Vendredi 22 mai
de 14h30 à 16h30

Lundi 15 juin
de 9h30 à 11h30

Actualité

LEZIGNAN-CORBIERES : INFORMATION POUR SENIOR ET/OU PROCHE AIDANT : « AMELIORATION DE VOTRE HABITAT : LA RENOVATION ENERGETIQUE »

En Mars dernier, l'espace Seniors Corbières Minervois, en partenariat avec l'Espace Conseil France Renov (CAUE- ADIL 11), la technicothèque Equip'Senior, et Urbanis a organisé une séance dédiée à l'amélioration de l'habitat.

En avril, puisque le dicton nous incite « à ne pas nous découvrir d'un fil », ce sera le volet énergie qui fera l'objet de toute notre attention. Quels travaux réaliser pour gagner en confort ? réduire ses factures d'énergie ? Avec quelles aides ?

L'Espace Conseil France Renov (CAUE- ADIL 11) organisera une séance dédiée à la rénovation énergétique, aux énergies renouvelables...vous donnera astuces et conseils pour réduire vos factures, et répondra à vos questions :

Le lundi 13 avril 2026 de 14h30 à 17h00

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](tel:0468278980) ou escorbieres@aude.fr



PADERN : JOURNEE D'EVALUATION ICOPE AVEC LA CPTS AGLY

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Agly en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois et la commune de PADERN organisera des évaluations ICOPE pour les personnes âgées de 60 ans et plus, le :

le Vendredi 29 Mai de 9h00 à 16h00 à Padern



Le programme ICOPE a pour cible les personnes autonomes de 60 ans et plus. Il permet, à partir de tests simples, d'évaluer 6 fonctions essentielles : LOCOMOTION, ETAT NUTRITIONNEL, SANTE MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION.

Une infirmière vous fera découvrir ce programme et réalisera avec vous le test d'évaluation. C'est gratuit et destiné aux habitants de Padern et des communes de la CPTS Agly.

Si vous habitez l'une des communes suivantes, vous pourrez prendre rendez-vous pour évaluer vos fonctions : Cucugnan, Duilhac-sous-Peyrepertuse, Feuilla, Fitou, Maisons, Montgaillard, Padern, Palairac, Paziols, Rouffiac des Corbières, Soulatgé, Tuchan.


**Lieu : Mairie de Padern
Salle du Conseil Municipal
11 350 PADERN**

Renseignements et prise de rendez-vous auprès d'Emilie PERRUSSEL [au 06 64 94 40 62](tel:0664944062)



ETRE ACTEUR DE SA SANTE AVEC ICOPE

**J'ai 60 ans et +
Je fais le point sur mes capacités !**



Avec le programme ICOPE je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité

En partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois et la Commune de PADERN, la CPTS Agly organise une journée d'évaluation ICOPE.

Le programme ICOPE a pour cible les personnes autonomes de 60 ans et plus.

A partir de tests simples et ludiques une évaluation des 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ETAT NUTRITIONNEL, SANTE MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée par un professionnel de santé avec l'appui d'outils numériques.

Le rendez-vous ne vous prendra que 20 mn.

N'hésitez pas **ICOPEZ-VOUS !!**

DATE	HEURE	LIEU
VENREDI 29 MAI 2026	DE 9H00 A 16H00	PADERN Mairie Salle du Conseil Municipal

Gratuit sur rendez-vous au [06 64 94 40 62](tel:0664944062) (Mme Emilie Perrussel)

ICOPE
BIEN VIEILLIR
A L'AUDE

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

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 !

Autorisez-vous à nous solliciter pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant. Nous sommes là pour vous !

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 à 17H

MERCREDI 8 AVRIL 2026

LUNDI 4 MAI 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 14H à 17H

JEUDI 16 AVRIL ET 21 MAI 2026

Renseignements et Inscription : Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03

Lieu : Salle de réunion - Espace seniors
MDS du Lézignanais - 2 Chemin de Cantarane - LEZIGNAN CORBIERES



LE POLE MALADIES NEURODEGENERATIVES OCCITANIE

Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive? Vous recherchez des conseils, du soutien ?

L'équipe MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique, la Ligne écoute Aidants. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18 à 22 h au 0806 806 830**

COMITE 11 FRANCE PARKINSON : GROUPE DE PAROLES MALADES

Le comité audois France Parkinson organise des groupes de paroles pour les aidants et les malades à Narbonne. A compter du mois d'Avril, un groupe de paroles pour les malades sera proposé également à Lézignan-Corbières dans les locaux de l'Espace Seniors.

Groupe de paroles pour les malades animé par Mme FURET psychologue

Mercredis 1^{er} Avril 2026 de 10h00 à 12h00

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

Renseignements : Comité Audois France Parkinson au 06 58 30 15 30 – Inscriptions : 06 37 97 65 61 (Mme FURET)

5/5