



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 rendez-vous de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Soyez vigilant à bien noter dans vos agendas les dates des ateliers et à vous y inscrire car les places sont limitées.

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.

LEZIGNAN-CORBIERES

ATELIER « AUTO-MASSAGES BIEN ETRE ET FORME »

LUNDI 5 OCTOBRE 2026 à 10H00

ATELIER 4 SEANCES / Dominique QUESNE

LES LUNDIS 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 « CAP AUTONOMIE : CONDUIRE SA VIE ET REPRENDRE LA ROUTE EN TOUTE SECURITE »

JEUDI 8 OCTOBRE 2026 de 9H00 à 12H00

ATELIER 3 SEANCES / Auto-école ISCAP

LES JEUDIS de 09H00 à 12H00

Inscriptions : 04 68 27 09 77 (Mairie)

Lieu : Salle polyvalente – avenue du Chemin neuf

11 200 ORNAISONS

ATELIER « CAP AUTONOMIE CONDUIRE SA VIE ET REPRENDRE LA ROUTE EN TOUTE SECURITE »

JEUDI 8 OCTOBRE 2026 de 14H00 à 17H00

ATELIER 3 SEANCES / Auto-école ISCAP

LES JEUDIS de 14H00 à 17H00

Inscriptions : 04 68 58 88 92 (Auto-école ISCAP)

Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois

2 Chemin de Cantarane, 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES

SOULATGE

ATELIER « BIEN-ETRE AVEC LES PLANTES »

JEUDI 1 OCTOBRE 2026 de 9H30 à 12H00

ATELIER 5 SEANCES / Association Herba Venti

LES JEUDIS de 09H30 à 12H00

Inscriptions : 04 68 45 00 49 (Mairie) ou par mail à

l'adresse : soulatge.mairie@orange.fr

Renseignements : 06 31 77 00 34 (Herba Venti)

Lieu : Salle de l'Oustal – Place Bernard De

Montfaucon, 11 330 SOULATGE

MONTSERET

ATELIER « CAP AUTONOMIE : CONDUIRE SA VIE ET REPRENDRE LA ROUTE EN TOUTE SECURITE »

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026 de 14H00 à 17H00

ATELIER 3 SEANCES / Auto-école ISCAP

LES MERCREDIS de 14H00 à 17H00

Inscriptions : 04 68 58 88 92 (Auto-école ISCAP)

Lieu : Foyer municipal – Place de la République

11 200 MONTSERET

TOUROUZELLE

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

JEUDI 1 OCTOBRE 2026 de 9H00 à 12H00

ATELIER 4 SEANCES / MSA Services Grand Sud

LES JEUDIS de 09H00 à 12H00

Inscriptions : 04 68 91 23 51 (Mairie)

Lieu : Salle de la Mairie – 21 Avenue de Lézignan

11 200 TOUROUZELLE

VILLENEUVE-LES-CORBIERES

ATELIER SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE TOUS CONCERNES »

LUNDI 19 OCTOBRE 2026 de 14H00 à 16H00

ATELIER 3 SEANCES/Association Familles Rurales

LES LUNDIS de 14H00 à 16H00

Inscriptions : 06 63 26 61 98 (Mairie- Mme RENIA)

Lieu : Salle du Vignal – Avenue des Hautes Corbières
11 360 VILLENEUVE-LES-CORBIERES



CPTS Alaric

FORUM BIEN-ETRE LE 7 OCTOBRE 2026 A LEZIGNAN CORBIERES

La CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) organise avec de nombreux partenaires, dont l'Espace Seniors Corbières Minervois, une matinée dédiée au bien-être des seniors de 60 ans et plus :

LE MERCREDI 7 OCTOBRE 2026 de 09h00 à 12h30

**A la médiathèque intercommunale, 16 avenue Maréchal Joffre
à Lézignan Corbières**

Des ateliers d'écriture, de mise en mouvement, nutrition, relaxation, activité physique adaptée seront proposés de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30. Les personnes pourront participer à l'atelier de leur choix (jusqu'à 2).

Il sera possible d'accéder à la bibliothèque vivante, espace de rencontre et d'échange et de découvrir l'exposition photographique « la tête haute ». « La Tête haute » est un programme national de sensibilisation à la santé mentale et à la psychiatrie publique porté par la Fédération hospitalière de France (FHF). Il s'articule autour d'une exposition de portraits photographiques et sonores de l'artiste Charlotte Abramow

La matinée se clôturera par une conférence sur le thème « Cultiver la sérénité après 60 ans » de 11h45 à 12h30.

Tout un programme qui vous est entièrement dédié ! L'entrée est libre et gratuite, n'hésitez-pas...venez nombreux !!

FORUM BIEN-ÊTRE

*Vous avez plus de 60 ans ?
Ce forum est fait pour vous !*



Rejoignez-nous pour une matinée d'ateliers bien-être et laissez-vous transporter par l'exposition photo "La Tête Haute" et par la **bibliothèque vivante** (sur inscription).

Matinée dédiée aux +60 ans | Exposition accessible à tous.



**Le mercredi 07 octobre 2026
de 9h00 à 12h30**

**À la Médiathèque Intercommunale
16 Av. Maréchal Joffre, 11200 Lézignan-Corbières**

Découvrez le programme à l'arrière !

Ne pas jeter sur la voie publique



UNE PERMANENCE DE L'UNION NATIONALE DES AVEUGLES ET DEFICIENTS VISUELS (U.N.A.D.E.V) A LEZIGNAN CORBIERES

Fondée en 1929, sous le nom d'Union des aveugles civils du Sud-Ouest, l'association s'étend sur le territoire national dès les années 2000, et devient en 2006 l'Union nationale des Aveugles et Déficients Visuels, l'UNADEV.

Ses missions principales sont :

- d'accompagner les aveugles et déficients visuels, proposer du lien social, de l'autonomie et des formations.
- Prévenir par des opérations de dépistage et de sensibilisation au Handicap.

Depuis 2015, un centre régional a été créé à Perpignan. Le centre régional s'adresse à toute personne mal ou non-voyante pouvant justifier de sa déficience visuelle par une carte d'invalidité, mention cécité ou un certificat ophtalmologique attestant du handicap visuel. Ses coordonnées : Centre UNADEV de Perpignan – 8 rue des variétés 66 000 PERPIGNAN – TEL : 04 68 64 49 63 occitanie.perpignan@unadev.com

Son territoire d'intervention recouvre les départements **des Pyrénées-Orientales, de l'Aude, de l'Hérault, du Gard et de la Lozère.**

Depuis le mois de Septembre 2026, l'association propose une permanence (sans rendez-vous) à LEZIGNAN-CORBIERES, tous les 4ème mercredis du mois (les après-midis) dans les locaux de LEZI-CONSEILS, Cours de la République.

Renseignements : Jean-François DUCOIN – Référent UNADEV **pour le secteur de Lézignan-Corbières.**

TEL : 06 05 58 44 11 ou Jfd08061166@gmail.com

Les « Mut'Online » de la MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE reviennent ! Gratuits et ouverts à tous, ces webinaires d'une heure vous proposent un tour d'horizon de thématiques clés en prévention santé.

Inscription sur : www.occitanie.mutualite.fr/mutonline2026

Retrouver tous les replays  sur www.youtube.com/@mutualitefrancaiseoccitani9542

MARDI 13 OCTOBRE DE 18H À 19H

A vos tabliers : cuisinons ensemble !

Envie de cuisiner sain et gourmand ? Rejoignez notre atelier : recettes rapides, conseils nutrition et bonne humeur au menu !

Animé par : Mallorie Ferrec, diététicienne

Une liste de courses vous sera fournie

CAFE SANTE : BOOSTEZ VOS DEFENSES IMMUNITAIRES

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 :

« Cap sur l'immunité ! Boostez vos défenses ! Vaccination, et vous, où en êtes-vous ? »

le MERCREDI 14/10/2026 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 escorbiere@aude.fr



CAFE SANTE

DATE
MERCREDI
14
Octobre 2026
14h00 à 16h00

LIEU
LEZIGNAN
CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de
Cantarane

INFOS
Gratuit sur inscription à
l'Espace Seniors au :
04.68.27.89.80 ou
escorbiere@aude.fr

CAP SUR L'IMMUNITÉ : BOOSTEZ VOS DEFENSES ! VACCINATION, ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Temps d'échange mensuel animé par une infirmière du Centre d'Examens de Santé de l'Aude.



RESTEZ EN BONNE SANTE : 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 9 Octobre 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.

Prochains rendez-vous le : **VENDREDI 9 OCTOBRE, LUNDI 9 NOVEMBRE et VENDREDI 11 DECEMBRE 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

• Vendredi 9 octobre
• Lundi 9 novembre
• Vendredi 11 décembre

de 9h30 à 11h30

les petits débrouillards AMI



FITOU : TOUT SAVOIR SUR L'ADAPTATION ET LA RENOVATION ENERGETIQUE DE SON HABITAT

2 séances gratuites d'information et de conseil pour vous accompagner ou orienter les usagers (locataires ou propriétaires) dans leurs démarches pour rester chez eux en sécurité et confortablement le plus longtemps possible.

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



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**, pour des ateliers numériques gratuits.

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

VENDREDI 16 OCTOBRE 2026 de 9h30 à 12h00 : «FAIRE SES ACHATS EN LIGNE EN TOUTE SECURITE SUR SON ORDINATEUR».

MERCREDI 28 OCTOBRE 2026 de 9h30 à 12h00 : « ORGANISER SON ECRAN D'ACCUEIL : RANGER SES APPLICATIONS ET CREER DES DOSSIERS » (100 % SMARTPHONE SOUS ANDROID).

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 : LE VENDREDI 16 OU LE MERCREDI 28 OCTOBRE de 13H30 à 17h00**

Inscription et renseignements :

Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80 ou à l'adresse mail : escorbieres@aude.fr.

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

SI VOUS RECEVIEZ LA LETTRE D'INFORMATION PAR COURRIEL ?

Vous recevez actuellement la lettre d'information de l'Espace Seniors Corbières Minervois dans votre boîte aux lettres. Dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel.

Pour ceux qui sont équipés en numérique et qui le souhaitent, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander par mail en précisant vos coordonnées (Nom, prénom et adresse postale) et en nous communiquant votre adresse mail sur la messagerie suivante : escorbieres@aude.fr

A DURBAN-CORBIÈRES : « L'ESTANQUET », UN TIERS LIEU CREE AU SEIN DE L'EHPAD

L'EHPAD Joseph-Costes à Durban-Corbières, 3 rue du Stade a inauguré en Juin dernier un tiers-lieu dénommé l'Estanquet, Cet espace vise à ouvrir l'établissement sur son environnement.

Un tiers-lieu est un espace ouvert et partagé, fréquenté par les habitants de l'EHPAD, leurs proches et les riverains d'un quartier ou d'un village. On y partage des activités culturelles, sportives ou créatives et des moments de convivialité.

Ce projet qui soutenu par l'Agence régionale de santé, le Conseil départemental de l'Aude et des financements européens vise à lutter contre l'isolement en créant du lien entre les générations.

L'aménagement s'articule autour d'espaces conviviaux et partagés ouverts aux résidents, à leurs proches et aux habitants de Durban-Corbières ou des environs.

L'Espace bar convivial : Un espace aménagé pour partager un café ou un repas en famille.

Des espaces extérieurs sont à disposition, une pergola, un parcours santé. Un boudrome permet également aux amateurs de passer un bon moment.

Des activités inclusives sont organisées : Le tiers lieu accueille régulièrement des initiatives locales et des animations : jeux de carte, atelier cuisine, atelier sport adapté...Un véritable lieu de vie au coeur du village.

**Pour tout renseignement, ou inscription contactez le 04 68 45 96 02
(de 9h00 à 16h00).**



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 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 5 OCTOBRE 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 01 OCTOBRE 2026

Renseignements et Inscription :

Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03



ALZHEIMER UN AUTRE REGARD : OUVERTURE D'UNE APRES MIDI DETENTE A LEZIGNAN- CORBIERES

A compter du 3 Décembre prochain, l'Association Alzheimer un autre regard, en partenariat avec l'EHPAD Maison de Famille Antinéa proposera une après-midi détente, tous les 15 jours, à Lézignan-Corbières.

Des après-midis détente sont des moments d'échanges à travers des activités animées par une équipe de bénévoles motivés. Des temps de loisirs et de convivialité qui permettent aux malades de participer à ces activités dans la bonne humeur et aux aidants de vivre un temps de répit. Un temps de répit pour prendre du temps pour soi...

L'objectif : Pour le malade, sortir de son domicile, rompre l'isolement, pour l'aidant, montrer que son proche n'est pas que déficitaire mais qu'il peut participer aux activités proposées, qu'il peut prendre plaisir à la rencontre, qu'il est capable d'une vie sociale en son absence. Faire en sorte que la date du prochain « après-midi détente » soit le petit rayon de soleil qui permettra à l'aidant de mieux vivre son quotidien.

L'action : Durant 3 heures, des bénévoles, proposent jeux, contes, travaux manuels, danse, ateliers de mémoire, rencontres avec des enfants, activités toujours variées et ludiques. Quand le temps le permettra, des activités extérieures sont organisées sur la terrasse, attenante au bâtiment. Un goûter en commun clôturera le rendez-vous.

Prochains rendez-vous les 3 et 17 Décembre 2026 de 14h00 à 17h00 à la Maison de Famille Antinéa, 4 rue Gérard Philippe, 11 200 LEZIGNAN-CORBIERES. Renseignements et inscriptions par téléphone au : 06 78 03 55 46 (Marianne TAILLANDIER) ou par mail à l'adresse suivante : taillmar@free.fr