

RÉUNION D'INFORMATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

ORNAISONS

Salle polyvalente,
Avenue du Chemin neuf



**JEUDI 26
NOVEMBRE 2026**

**De 14h00 à
16h00**

**Réunion animée par :
la gendarmerie nationale
En partenariat avec la commune
d'ORNAISONS**

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

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE :
04 68 27 89 80**



Vieillir d'accord mais y'a pas le feu !

Par :

Dominique Bru et Fabrice Guérin
Compagnie théâtrale « la façon »

**Journée en deux temps : le matin, un atelier-
rencontre théâtral sur inscription.**

**L'après-midi : La pièce de théâtre « Vieillir,
d'accord, mais y'a pas le feu ! ». Ouvert à tous
sans inscription.**

Le matin, l'atelier, ouvert à un petit groupe de participants, mettra l'accent sur le jeu théâtral avec des propositions ludiques souvent collectives. L'après-midi, la pièce de théâtre. Son sujet ? Vieillir, la belle affaire ! Une comédienne, un comédien. Une douzaine de sketches rythmés pour sourire, rire ou s'émouvoir des travers de l'avancée en âge.

LOISIRS ATELIER



DATE

5

**Novembre
2026**

—

**10h-12h : Atelier
14h : Représentation**

LIEU

Ribaute

**Foyer des Campagnes
4, rue de la Gare**



Ribaute

INFOS

Gratuit

Atelier sur inscription au :

06 77 68 49 10

Entrée libre pour le Spectacle

Renseignements :

06 77 68 49 10

Proposé par

*la
façon*



VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ? FAITES LE POINT SUR VOTRE SANTÉ

GRATUIT

À L'AIDE DE TESTS SIMPLES ET LUDIQUES ET D'OUTILS NUMÉRIQUES, UN PROFESSIONNEL DE LA CPTS ÉVALUE, EN 20 MINUTES, 6 FONCTIONS ESSENTIELLES GRÂCE AU PROGRAMME ICOPE. RETROUVEZ-NOUS AUX ENDROITS SUIVANTS :

VILLENEUVE- DES-CORBIÈRES

Place de la mairie
(Cave Pilote)

17 NOVEMBRE 2026

Sur rendez-vous
De 9h30 - 15h30
Au 06.27.92.28.01



SAINT ANDRÉ DE ROQUELONGUE

Parking de la mairie
(face au boulodrome)

23 NOVEMBRE 2026

Sur rendez-vous
De 9h30 - 15h30
Au 06.95.24.12.17

CANET D'AUDE

Parking du boulodrome
route de Raïssac

27 NOVEMBRE 2026

Sur rendez-vous de 9h30 - 15h30
au 06.14.78.76.78



Vision



Audition



Cognition



Nutrition



Mobilité



Psychologie

JOURNÉE PRÉVENTION SANTÉ DES +60 ANS

MERCREDI 18 NOV 2026

09H30-13H ET 14H-17H

SALLE PELLOUTIER À LÉZIGNAN-CORBIÈRES

**Examen audition avec
une audioprothésiste**



**Dépistage diabète
avec une infirmière**



**Examen vision avec
un opticien**

**Stand nutrition avec
une diététicienne**



**Stand mobilité avec
une enseignante en
activité physique
adaptée**



**Stand mémoire & humeur
avec une infirmière**



**Point info avec
l'Espace Seniors et
l'action sociale
AGIRC ARRCO**



Ne pas jeter sur la voie publique





CAFE SANTE

DATE

MERCREDI

9

Décembre 2026

14h00 à 16h00

LIEU

LEZIGNAN

CORBIERES

Espace Seniors

2 Chemin de

Cantarane

INFOS

Gratuit sur inscription à

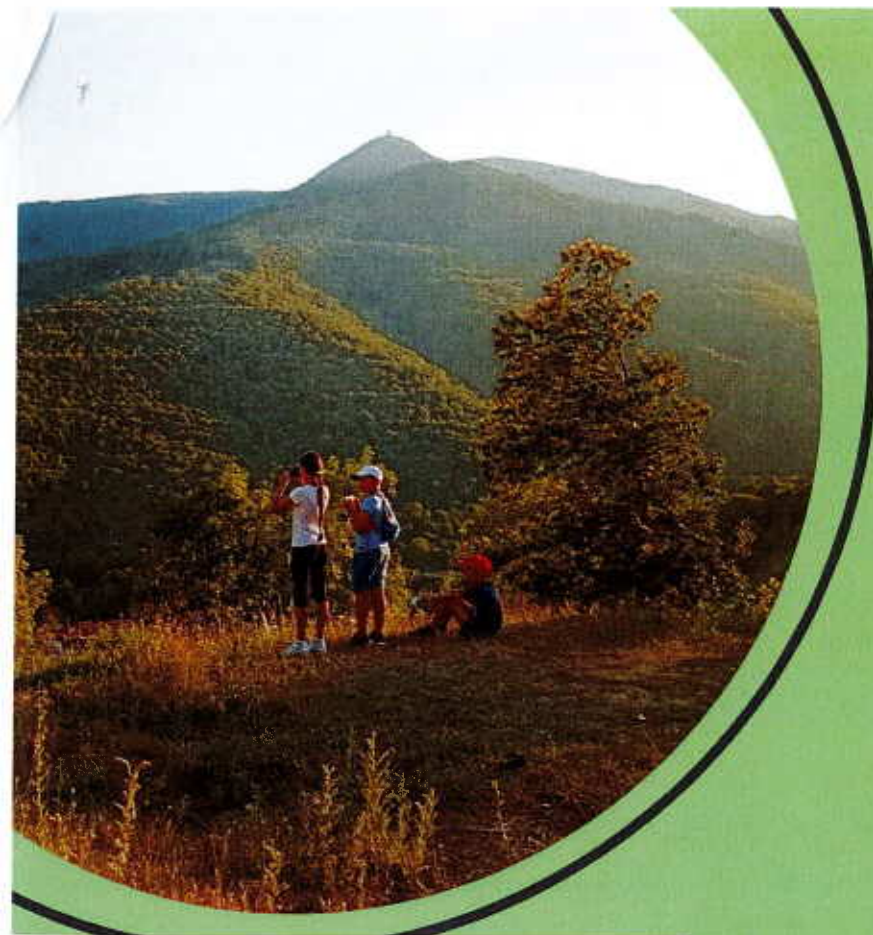
l'Espace Séniors au :

04.68.27.89.80 ou

escorbieres@aude.fr

STRESS ET FATIGUE : ON DEBRANCHE TOUT

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



Sortie nature Lézignan

à la pinède,
au départ du
parcours Vita

GRATUIT

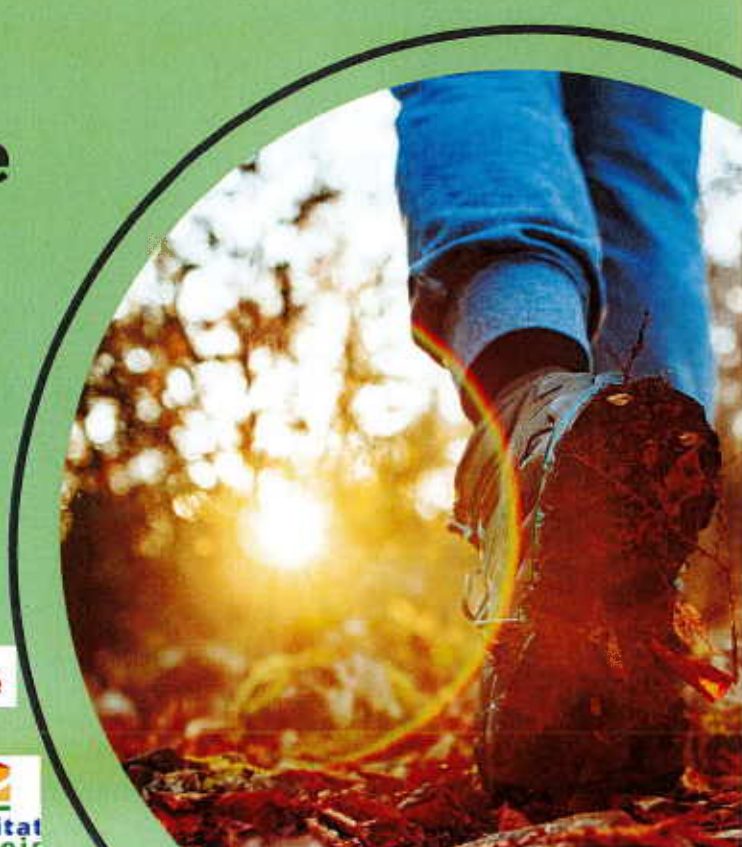
**Informations au
06.63.79.97.78**

Vendredi 9 octobre

Lundi 9 novembre

Vendredi 11 décembre

de 9h30 à 11h30



Les petits débrouillards
Occitanie
Aude

A.M.I.



Unité Cité



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHESION
DES TERRITOIRES



AUDE
Le département



ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ AVEC ICOPE

J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !



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, la CPTS Alaric 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, ÉTAT NUTRITIONNEL, SANTÉ MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION** est réalisée par un professionnel de santé avec l'appui d'outils numériques.

Le rendez-vous ne vous prendra pas plus de 20 mn.

N'hésitez pas **ICOPEZ-VOUS !!**



**PROCHAINE DATE EN
NOVEMBRE**

MARDI

10 NOVEMBRE

2026

DE 8H30 A 12H00

LIEU D'EXAMEN

**ESPACE SENIORSCORBIERES MINERVOIS, 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN-CORBIERES**

C'est gratuit mais sur rendez-vous au 04 68 27 89 80