



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.

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.

COUSTOUGE

« LA GRAINOTHEQUE »

ECHANGE DE GRAINES DANS LE CADRE DU PROJET « GRAINES DE SERENADE »

JEUDI 05 NOVEMBRE 2026 de 14H30 à 16h30

Association l'Age de la vie

Renseignements : 06 51 86 62 65 (Mathilde : Asso
l'Age de la vie)

Entrée libre. Venez échanger vos graines !

Lieu : Foyer Jean Amiel, route de Durban
11 220 COUSTOUGE

FITOU

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

LUNDI 2 NOVEMBRE 2026 à 14H00

ATELIER 4 SEANCES / Msa Grand Sud

LES LUNDIS de 14H00 à 17H00

Inscriptions : 04 68 11 77 33 (MSA Services)

Lieu : Salle polyvalente- Rue du Vigne - 11 510
FITOU

RIBAUTE

« VIEILLIR D'ACCORD, MAIS Y A PAS LE FEU » SAISON 2

JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

JOURNEE THEATRE/Association La Façon

En matinée, de 10h00 à 12h00 :

ATELIER THEATRE (GRATUIT)

Sur inscription au : 06 77 68 49 10

L'après-midi, de 15h00 à 17h00 :

PIÈCE DE THÉÂTRE (ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE)

Lieu : Foyer des campagnes- 4 rue de la gare- 11 220
RIBAUTE



ROUFFIAC DES CORBIERES

DENUTRITION : PREVENTION ET PRISE EN CHARGE

LUNDI 16 NOVEMBRE 2026 de 10H00 à 12H00

CONFERENCE/Patricia Larcher

Inscriptions : 06 30 61 93 87 (Patricia Larcher)

Lieu : Foyer municipal-Place de la Fontaine - 11
350 ROUFFIAC-DES-CORBIERES

TERMES

DENUTRITION : PREVENTION ET PRISE EN CHARGE

LUNDI 16 NOVEMBRE 2026 de 14H00 à 16H00

CONFERENCE/Patricia Larcher

Inscriptions : 06 30 61 93 87 (Patricia Larcher)

Lieu : Salle communale sous la Mairie-2 Camin dal
Moulin - 11 330 TERMES

VILLENEUVE DES CORBIERES

« LA GRAINOTHEQUE »

ECHANGES DE GRAINES DANS LE CADRE DU PROJET « GRAINES DE SERENADE »

JEUDI 05 NOVEMBRE 2026 de 14H30 à 16h30

Association l'Age de la vie

Renseignements : 06 51 86 62 65 (Mathilde : Asso
l'Age de la vie)

Entrée libre. Venez échanger vos graines !

Lieu : Salle du Vignal, avenue des Hautes Corbières
11 360 VILLENEUVE-DES-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

PAZIOLS

ATELIER INFORMATIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION » - NIVEAU INITIATION

MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026/ à 09H00

ATELIER 8 SEANCES / MSA Services

LES MERCREDIS de 09H00 à 12H00

Renseignements et inscription : 04 68 45 40 91 (Mairie)

Lieu : Salle de la Bibliothèque, 1 Grand Rue – 11 350

PAZIOLS

TUCHAN

ATELIER « TOUT PART DE L'ASSIETTE »

MARDI 3 NOVEMBRE 2026/ de 10H00 à 12H00

ATELIER 7 SEANCES / Anthonin BERMOND

LES MARDIS de 10H00 à 12H00

Inscription : 04 68 45 51 00 (Mairie) ou 04 68 45 41 15 (Maison de Santé)

Lieu : Salle Polyvalente – 12 rue de la Poste – 11 350

TUCHAN



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 thème du prochain café santé sera :

« Stress et fatigue : on débranche tout ! »

le MERCREDI 09/12/2026 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 escorbieres@audefr

CAFE SANTE

DATE
MERCREDI 9 Décembre 2026
14h00 à 16h00

LIEU
LEZIGNAN CORBIERES
Espace Seniors
2 Chemin de Cantarane

STRESS ET FATIGUE : ON DEBRANCHE TOUT

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

INFOS
Gratuit sur inscription à l'Espace Seniors au : 04.68.27.89.80 ou escorbieres@audefr



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.

Un dépistage des risques de fragilité est organisé par une animatrice territoriale de santé de la CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois. La prochaine date sera le :

Le mardi 10 Novembre 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.

Prochain rendez-vous les : **LUNDI 9 NOVEMBRE 2026 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



ORNAISONS : INFORMATION ET SENSIBILISATION DES SENIORS PAR LA GENDARMERIE NATIONALE « FACE AUX ARNAQUES »

Dans le cadre de la convention « **Tranquillité seniors** » liant **la Gendarmerie, le Département et la Préfecture de l'Aude**, une réunion d'information et de sensibilisation animée par la Gendarmerie Nationale, en partenariat avec l'Espace seniors Corbières Minervois et la commune d'Ornaisons, sera proposée aux personnes de plus de 60 ans.

Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet... Les seniors sont plus fragiles et de ce fait plus exposés aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'ils redoublent de vigilance en respectant les conseils simples qui seront prodigués à l'occasion de cette rencontre qui se tiendra le :

Jeudi 26 Novembre 2026 de 14h00 à 16h00
Salle Polyvalente, Avenue du chemin neuf
11 200 ORNAISONS

Entrée libre et gratuite.

Une présentation de l'atelier « Surfer sur internet en toute sécurité » animé par MSA Services sera faite à l'issue de la réunion. Cet atelier se tiendra à Ornaisons **le 08/12/2026 de 14h00 à 16h00**. Les inscriptions à cet atelier pourront être prises à cette occasion.



PROCHAIN GROUPE DE PAROLES POUR LES MALADES DE PARKINSON

Un groupe de parole a été mis en place par le Comité 11 France Parkinson à l'Espace Seniors Corbières Minervois. Animé par une psychologue, il permet d'échanger avec d'autres malades sur ses appréhensions, son parcours...

Le groupe de paroles se réunira : **LE MERCREDI 25 NOVEMBRE 2026 DE 10h00 A 12h00**.

Lieu : Salle de réunion de l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de Cantarane 11 200 LEZIGNAN-CORBIÈRES

Inscriptions : 06 37 97 65 61 (Mme FURET)



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 Novembre de 18h00 à 19h00
« Des astuces pour rester actif ! ».

Bouger un peu chaque jour, c'est bon pour le corps et l'esprit ! Découvrez des idées simples pour rester actif au quotidien.

Cette séance sera animée par Marie BASTIEN, enseignante en activité physique adaptée. Elle vous partagera des idées et des astuces pour permettre de bouger et ainsi réduire le temps de sédentarité, si néfaste pour la santé.

Le Mardi 8 Décembre de 18h00 à 19h00
« Tout savoir sur le sommeil ».

Bien dormir c'est essentiel ! Découvrez, lors de cette conférence, comment mieux comprendre votre rythme de sommeil et les bienfaits du repos de qualité sur le corps et l'esprit. Cette séance sera animée par Audrey de Tassigny, pharmacienne.

Inscriptions : www.occitanie.mutualite.fr/mutonline2026.

Le 2 octobre, le Département de l'Aude a lancé la 4^e édition de son Budget citoyen, qui permet aux Audoises et aux Audois dès 11 ans de proposer et de choisir des projets pour leur territoire. Après trois éditions, près d'une centaine de projets ont été financés et plus de 30 000 personnes ont participé au vote lors de la dernière édition.

Pour en savoir plus : jeparticipe.aude.fr

LES ETAPES, LE CALENDRIER :

Dépôt des idées : Du vendredi 2 octobre au dimanche 29 novembre 2026 à 23h59

Accompagnement des porteurs d'idées pour transformer les idées en projets :

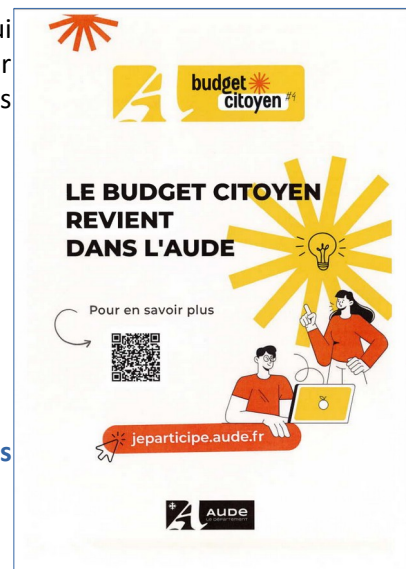
De décembre 2026 à janvier 2027

Validation de la liste des projets qui seront soumis au vote et accompagnement des porteurs de projets pour lancer leur campagne de vote : Février 2027

Vote numérique : Du lundi 1er mars 2027 dès 00h00 au mercredi 31 mars 2027 à 18h00

Annonce des résultats : Avril 2027

Contact Mail : budgetparticipatif@ade.fr Tel. : 04.68.11.65.01



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.

☐ VENDREDI 6 NOVEMBRE de 9H30 À 12H00 :

Scanner, Traduction, dictée vocale et scanner des documents (Smartphone sous Android).

☐ VENDREDI 20 NOVEMBRE de 9H30 À 12H00 :

Créer un document simple. Astuces pour maîtriser le clavier, écrire, mettre en forme, enregistrer (ordinateur indispensable).

☐ LUNDI 23 NOVEMBRE de 9H30 À 12H00 :

Aide à la gestion domestique et/ou associative : apprendre à créer ses tableaux (ordinateur indispensable).

☐ VENDREDI 04 DECEMBRE de 9H30 À 12H00 :

Communiquer autrement c'est d'actualité ! Savoir organiser une visioconférence whatsapp, messenger (smartphone sous Android).

☐ VENDREDI 08 DECEMBRE de 9H30 À 12H00 :

Trouver des ressources culturelles gratuites : livres, films, musées, musique (ordinateur indispensable).



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@ade.fr

Proposé par msa SERVICES

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

Vous rencontrez un problème avec l'usage de votre ordinateur, de votre smartphone, pour réaliser une démarche en ligne ?

Vous pouvez aussi solliciter un **RDV INDIVIDUEL** pour être accompagné dans la réalisation de vos démarches et être autonome avec l'usage du numérique. Les rendez-vous sont proposés entre 13h30 et 16h30.

Inscription atelier collectif ou rendez-vous individuel : Espace Seniors Corbières Minervois au 04 68 27 89 80

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

LE BUS DE LA CPTS DU GRAND NARBONNE A VOTRE RENCONTRE

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Grand Narbonne en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois et les communes de **CANET D'AUDE, SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE ET VILLENEUVE-LES-CORBIERES**, organisera des évaluations ICOPE pour les personnes âgées de 60 ans et plus en Novembre. **C'est gratuit et destiné aux habitants des communes concernées.** Le programme ICOPE permet, à partir de tests simples, d'évaluer 6 fonctions essentielles : **LOCOMOTION, ETAT NUTRITIONNEL, SANTE MENTALE, COGNITION, AUDITION ET VISION.**

Le bus de la CPTS du Grand Narbonne sera présent de **9h00 à 16h00** dans chacune des 3 communes pour réaliser ces examens :

- VILLENEUVE-DES-CORBIERES : MARDI 17 NOVEMBRE
- SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE : LUNDI 23 NOVEMBRE
- CANET D'AUDE : LE VENDREDI 27 NOVEMBRE

Le seul impératif : prendre rendez-vous au préalable au numéro indiqué :

- VILLENEUVE DES CORBIERES : 06 27 92 28 01
- SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE : 06 95 24 12 17
- CANET D'AUDE : 06 14 78 76 78

Une infirmière de la CPTS vous fera découvrir ce programme et réalisera avec vous le test d'évaluation.

Des informations et kits de dépistages des cancers seront également communiqués aux participant(e)s.

**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

SAINTE-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 Raissac
27 NOVEMBRE 2026
Sur rendez-vous de 9h30 - 15h30
au 06.14.78.76.78

Vision Audition Cognition Nutrition Mobilité Psychologie

icope monitor

JOURNÉE PREVENTION SANTE POUR LES 60 ANS ET PLUS LE MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026 A LEZIGNAN CORBIERES

La CPTS Alaric (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) en partenariat avec les institutions, professionnels de santé du territoire et l'Espace Seniors Corbières Minervois organise sa 4ème édition de la « journée de prévention santé en direction des seniors de 60 ans et plus » :

Le mercredi 18 Novembre
de 09h30 à 13h00 et de 14h à 17h00
la salle Pelloutier à Lézignan Corbières

Au programme :

Dépistage ICOPE

Contrôle de la glycémie et de la tension

Sensibilisation aux cancers du sein et colorectal

Point vaccinal

Test de l'audition (Audioprothésiste)

Activité physique adaptée

Stands partenaires : Espace Seniors, Agirc arrco...

Détail ci-contre

VENEZ NOMBREUX ET PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !



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

Examen vision avec un opticien

Stand nutrition avec une diététicienne

Stand mobilité avec une enseignante en activité physique adaptée

Point info avec l'Espace Seniors et l'action sociale AGIRC ARRICO

Stand mémoire & humeur avec une infirmière

Dépistage diabète avec une infirmière

Ne pas jeter sur la voie publique

CPTS Alaric Espace Seniors Agirc-arrco icope monitor Lézignan Corbières

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

MERCREDI 25 NOVEMBRE 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 3 DECEMBRE 2026

Renseignements et Inscription :

Anne-Marie OURLIAC au 06 82 35 27 03



ALZHEIMER UN AUTRE REGARD : OUVERTURE D'UNE APRES MIDI DETENTE LE 3 DECEMBRE A LEZIGNAN

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