

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 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi.

Une chargée d'information, d'orientation et d'accompagnement en gérontologie est à votre disposition pour toute question relative aux droits et prestations des seniors, aux services et institutions du territoire.

Si vous accompagnez un proche, conjoint, parent, ami, âgé de 60 ans et plus, malade ou en perte d'autonomie, une chargée des situations individuelles des personnes âgées et de leurs proches aidants peut vous recevoir pour vous soutenir dans vos démarches.

L'agenda

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS DE PREVENTION CFPPA

moisenior
bien vieillir dans l'Aude



BOUISSE

ATELIER «PREVENTION DES CHUTES ET REFLEXOLOGIE»

MARDI 26 AOUT 2025/DE 14H30 A 16H00

REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

ATELIER 14 SEANCES/ Association Siel Bleu

LES MARDIS de 14H30 A 16H00

Renseignements : 06 69 75 44 92 (Gauthier CAZE)

Lieu : Salle municipale, avenue de las nautas,
11 190 BOUISSE



CANET D'AUDE

ATELIER DE STIMULATION DE LA MÉMOIRE EN DIRECTION DES SENIORS

VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 12H00

REUNION DE PRESENTATION, INSCRIPTION ET PREMIERE SEANCE

ATELIER DE 10 SEANCES/ Cécile FURET

LES VENDREDIS DE 10H30 A 12H00

Renseignements au : 06 37 97 65 61 (Mme Cécile FURET)

Lieu : Salle polyvalente, Cour de la Mairie, 1 route de Raissac 11 200 CANET D'AUDE



CASCASTEL-DES-CORBIERES

ATELIER « PREVENIR LES RISQUES DE CHUTES»

VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 A 15H00

CONFERENCE « Agir pour ma santé » – Risque de Chute : anticiper et prévenir. Présentation des ateliers collectifs Gym, équilibre, alimentation et habitat/ Association MA VIE

Inscriptions / Renseignements : 06 15 83 69 27 (association Ma vie)

Lieu : Foyer, Route d'Albas 11 360 CASCASTEL-DES-CORBIERES



CASTELNAU-D'AUDE

ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE CONNEXION »

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 09H00 A 12h00

ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

LES JEUDIS DE 09H00 A 12H00

Inscription au : 04 68 43 75 64 (Mairie)

Lieu : Foyer municipal, 2 place de la mairie
11 700 CASTELNAU-D'AUDE



CONILHAC-CORBIERES

ATELIER « MA JOURNEE MA SANTE »

LUNDI 22 SEPTEMBRE 2025 / DE 14h00 A 16h00

ATELIER 2 SEANCES / Association Brain up

LES LUNDIS DE 14H00 A 16H00

Inscription au : 04 68 27 08 15 (Mairie)

Lieu : Salle Michel Olive, Place du lavoir
11 200 CONILHAC-CORBIERES



COUSTOUGE

ATELIER DE SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE TOUS CONCERNES »

MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 16H00

ATELIER 3 SEANCES/ Association Familles rurales

LES MERCREDIS DE 14H00 A 16H00

Inscriptions : 04 68 71 49 78 (Asso Familles Rurales)

Lieu : Foyer communal Jean-Amiel, 11 220 COUSTOUGE



FABREZAN
ATELIER « PREVENTION ROUTIERE ET ECO
CONDUITE »
VENDREDI 10 OCTOBRE 2025 / 2 CRENEAUX POSSIBLES
:SOIT DE 9H00 A 12H00 OU DE 14h00 A 17H00
1 ATELIER DE 3H/ La Poste
Inscriptions et renseignements : AU 04 68 27 81 44
(Mairie)
Lieu : Salle du Conseil Municipal, Mairie, 3 avenue
de la mairie, 11 200 FABREZAN

FELINES TERMENES
ATELIER DE SECURITE ROUTIERE « LA MOBILITE
TOUS CONCERNES »
MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 12h00
ATELIER 3 SEANCES/ Association Familles rurales
LES MERCREDIS DE 10H00 A 12H00
Inscriptions : 04 68 71 49 78 (Asso Familles Rurales)
Lieu : Foyer de campagne, Chemin du libre, 11 330
FELINES-TERMENES

FERRALS-LES-CORBIERES
ATELIER « SELF DEFENSE SENIORS »
LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025/ DE 14H00 A 15H30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
LES LUNDIS DE 14H00 A 15H30
PRESENTATION ET INSCRIPTION POSSIBLE A
L'OCCASION DE LA JOURNEE « PREVENTION DES
ARNAQUES » LE LUNDI 8 SEPTEMBRE (VOIR PAGE 3)
Renseignement/ Inscription : 04 68 27 75 75 (Mairie)
Lieu : 11 200 FERRALS-LES-CORBIERES, sera
confirmé le jour de l'inscription

FONTCOUVERTE
ATELIER NUMERIQUE « COUP DE POUCE
CONNEXION »
JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 17H00
ATELIER 8 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD
LES JEUDIS DE 14H00 A 17H00
Inscription au : 04 68 43 90 66 (Mairie)
Lieu : Bibliothèque municipale, mairie, 7 avenue de
l'Estagnol, 11 700 FONTCOUVERTE

FRAISSE DES CORBIERES
« ETAPE NUMERIQUE A BORD DU PROXI BUS »
ATELIER NUMERIQUE ORDINATEUR, TABLETTE,
SMARTPHONE
JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H00 A 11H30
ATELIER 10 SEANCES / Association La Douce Heure
LES JEUDIS de 10H00 A 11H30
Inscription : 04 68 45 91 76 (Mairie)
Lieu : Le bus sera stationné 7 Grand Rue (devant la
mairie) 11360 FRAISSE DES CORBIERES

LEZIGNAN-CORBIERES
ATELIER « SE RECONSTRUIRE APRES LE DEUIL »
LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025/ DE 10H00 A 12H00
ATELIER 5 SEANCES / Association Brain Up
LES LUNDIS DE 10H00 A 12H00
Inscriptions : 09 72 52 27 01 ou par mail :
inscription@brainup.fr
Lieu : Espace Seniors Corbières Minervois, 2
Chemin de Cantarane, 11 200 LEZIGNAN-
CORBIERES

ATELIER « ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES
POUR UN BON EQUILIBRE »
LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025/ DE 15H30 A 16H30
REUNION D'INFORMATION
ATELIER 10 SEANCES / MJC Lézignan –Corbières
LES LUNDIS DE 15H30 A 16H30
Inscriptions : 04 68 27 03 34 (MJC)
Lieu : Athlétic-Club, 38 Avenue Wilson, 11 200
LEZIGNAN-CORBIERES

LUC-SUR- ORBIEU
ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »
VENDREDI 3 OCTOBRE 2025 / A 14H00
ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE
SUIVI D'UN SPECTACLE ET DEGUSTATION/
Association l'âge de la vie
Inscriptions et renseignements : 04 68 27 10 75
(Mairie) ou mairie@lucsurorbieu.fr
Lieu : Salle Ernest Ferroul, rue des Cathares
11 200 LUC-SUR-ORBIEU

MONTBRUN-DES-CORBIERES
ATELIER BIEN ETRE ET VITALITE
JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025 / DE 09h30 A 11H30
ATELIER 8 SEANCES / Mutualité Française
Occitanie
Inscription/renseignements : 05 31 48 11 55
(Mutualité Française)
Lieu : Salle des fêtes, 1 rue Jean Moulin (à côté
de l'école), 11 200 MONTBRUN-DES-CORBIERES

MOUTHOUMET
ATELIER « QI GONG ET RESPIRATION »
JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 / DE 10H30 A
12H00
REUNION DE PRESENTATION
ATELIER 10 SEANCES / Muriel BAUBE
LES JEUDIS DE 10H30 A 12H00
Inscription au : 06 88 72 10 48 (Mme Muriel
BAUBE)
Lieu : Salle de la CCRLCM, 14 rue de la gare, 11
330 MOUTHOUMET





RIBAUTE

ATELIER « PILATES ET RELAXATION »

MARDI 26 AOUT 2025/DE 10h00 à 11h30

REUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

ATELIER 16 SEANCES/ Association Siel Bleu

LES MARDIS de 10H00 A 11H30

Renseignements : 06 69 75 44 92 (Gauthier CAZE)

Lieu : Foyer des campagnes, rue de la gare, 11 220

RIBAUTE



SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

ATELIER SPECTACLE « LE PAIN EN MUSIQUE »

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025 / A 14H00

**ATELIER DE FABRICATION DU PAIN EN MUSIQUE
SUIVI D'UN SPECTACLE ET DEGUSTATION/** Association
l'âge de la vie

Inscriptions et renseignements : 06 80 41 43 24

(Mairie) ou mairiestpierredeschamps@orange.fr

Lieu : devant la salle des mariages , 7 Le Quai

11 220 SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS



SAINT-COUAT D'AUDE

ATELIER « BIEN-ETRE ET LACHER PRISE PAR LA
SOPHROLOGIE »

MARDI 16 SEPTEMBRE 2025 / DE 14H00 A 16H00

ATELIER 4 SEANCES/ Association BRAIN UP

LES MARDIS DE 14H00 A 16H00

Inscriptions : 09 72 52 27 01 (Association Brain up) ou
par mail inscription@brainup.fr

Lieu : Foyer municipal, 8 rue du Languedoc, 11 700

SAINT-COUAT-D'AUDE



TERMES

ATELIER « BIEN-ETRE ET SANTE AVEC LES PLANTES
SAUVAGES »

MARDI 23 SEPTEMBRE 2025/ DE 09H30 A 12H30

ATELIER 5 SEANCES / Association HERBA VENTI

LES MARDIS DE 09H30 A 12H30

Inscriptions : 06 31 77 00 34 (Mme Laurie BEAUFILS)

ou 04 68 70 01 06 (Mairie)

Lieu : Mairie de Termes, 11 330 TERMES



SAINT-ANDRE-DE ROQUELONGUE

ATELIER « CAP BIEN ETRE »

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025/ DE 13H30 A 16H00

ATELIER 4 SEANCES / MSA SERVICES GRAND SUD

LES LUNDIS DE 13H30 A 16H00

Inscription : 04 68 45 10 86 (Mairie)

Lieu : Salle du Conseil, Mairie, 35 rue de la Mairie,
11 200 SAINT-ANDRE-DE-ROQUELONGUE



ACTUALITES



INFORMATION ET SENSIBILISATION DES SENIORS FACE AUX ARNAQUES A FERRALS-LES-CORBIERES

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 de Ferrals-les-corbières est proposée aux personnes de plus de 60 ans.

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. **Les abus de faiblesse, atteintes aux biens et aux personnes, les arnaques en tous genres, internet...**

**Lundi 8 Septembre 2025 de 14h à 16h, Espace Culturel des
Corbières, Avenue de Lézignan
FERRALS-LES-CORBIERES**

Entrée libre et gratuite

Une présentation de l'atelier « Self défense Seniors » proposé par la CFPPA de l'Aude et animé par l'association La Douce Heure sera faite à l'issue de la réunion. Les inscriptions à cet atelier pourront être prises à cette occasion.

RÉUNION D'INFORMATION
**LES SENIORS FACE
AUX ARNAQUES**
FERRALS LES CORBIÈRES –
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-CORBIÈRES

ESPACE SENIORS
CORBIÈRES MINERVOIS
escorbières@audefr

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

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 ...**

❑ **CYCLE SPECIAL DEBUTANTS 3 SEANCES LES VENDREDIS 5, 19 SEPTEMBRE ET 3 OCTOBRE de 9H30 À 12H :**

DEBUTER SUR ORDINATEUR 1 : « S'APPROPRIER L'ENVIRONNEMENT, LE CLAVIER ET LA SOURIS ».

DEBUTER SUR ORDINATEUR 2 : « CRÉER SON ADRESSE MAIL ET SAVOIR L'UTILISER ».

DEBUTER SUR ORDINATEUR 3 : « DECOUVRIR L'EXPLORATEUR DE FICHIERS, CRÉER DES DOSSIERS ET CLASSER SES DOCUMENTS, SES PHOTOS».

❑ **VENDREDI 17 OCTOBRE de 9h30 à 12H : « COMMENT FAIRE SON NETTOYAGE NUMERIQUE : LES COOKIES, STOCKAGE EN LIGNE, ONE DRIVE, GOOGLE DRIVE...»**

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

VENDREDI 5, 19 SEPTEMBRE ET 3, 17 OCTOBRE 2025 de 13H30 à 17h

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



Centre d'examens de santé
CPAM des Pyrénées-Orientales
Antennes Aude, Hérault, Pyrénées-Orientales

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE DE LA CPAM : DES EXAMENS ET RENCONTRES « CAFE SANTE »

L'offre de services d'Éducation en santé proposée par le Centre d'Examens de Santé vise à aider les assurés à être acteurs de leur santé, en proposant des actions pour la maintenir ou l'améliorer.

Si vous êtes assuré(e) du régime général, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Cet examen vous permettra de faire le point sur votre santé, vos droits, etc..

les 2ème et 4ème mercredis du mois une permanence se tient dans les locaux de la maison médicale de garde, 15 Boulevard Pasteur à Lézignan-Corbières. Pour prendre rendez-vous, l'inscription est possible sur [Doctolib](#), à l'adresse mail suivante : ces.siteaude@assurance-maladie.fr ou par téléphone au **04 68 35 99 00**.

Le Centre d'Examens de Santé organise également **des rencontres autour de la santé**, le « **Café Santé** » ayant pour but de vous sensibiliser sur différentes thématiques de la vie quotidienne : addiction, nutrition, bien-être mental, vie affective et sexuelle... Ces ateliers sont gratuits mais sur inscription auprès de votre Espace seniors (places limitées) et animés par des professionnels de santé.

Si vous êtes intéressés pour participer à un atelier, **vous avez la possibilité de vous inscrire** directement auprès de votre Espace Seniors aux séances proposées.



PROCHAINS CAFE SANTE

MERCREDI 22 OCTOBRE 2025 DE 14H00 A 16H00 : « OCTOBRE ROSE : TOUT SAVOIR SUR LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN ».

à LEZIGNAN-CORBIERES – 2 Chemin de Cantarane – au sein de votre Espace seniors
Renseignements et inscription : 04 68 27 89 80

A NOTER !



EMPLOI A DOMICILE, COMMENT CA MARCHE ?



Vous souhaitez employer un salarié en CESU ? Vous êtes senior, aidant, futur particulier employeur ? FRANCE EMPLOI DOMICILE, en partenariat avec l'Espace Seniors Corbières Minervois vous propose de participer 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 !

Le Lundi 15 Septembre 2025 de 14h00 à 15h00

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES.

Renseignements et inscriptions au : 04 68 27 89 80 ou escorbieres@aude.fr



REUNION D'INFORMATION ET DE CONSEILS RETRAITE CARSAT



L'Espace Seniors Corbières Minervois accueillera le **mercredi 10 Septembre 2025 de 10h00 à 11h15** un animateur de l'Assurance Retraite afin de conseiller les personnes sur les droits à la retraite, les démarches à effectuer et les services en ligne proposés.

Cette réunion s'adresse aux actifs du secteur privé de 55 ans et plus souhaitant préparer et demander leur retraite.

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES. **Renseignements et inscriptions au :** 04 68 27 89 80 escorbieres@aude.fr



ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE



Futurs ou jeunes retraités CARSAT : profitez d'un atelier collectif et gratuit de 5 séances pour vivre une retraite sereine et active ! Prenez le temps de connaître vos envies, vos projets, à prendre soin de vous...

Le mardi 23 Septembre 2025 de 9h30 à 12h00.

À l'Espace Seniors Corbières Minervois, 2 Chemin de cantarane, 11 200 LEZIGNAN CORBIERES. **Renseignements et inscriptions au :** 09 80 80 43 15 contact@retraite-neosilver.fr



CONFERENCE BIEN VIEILLIR AU FEMININ ET AU MASCULIN

La ménopause et l'andropause sont des étapes naturelles souvent méconnues. Encore taboues, elles peuvent affecter le corps, l'humeur, le sommeil, les relations et comportent aussi certains risques pour la santé s'ils ne sont pas pris en compte... **A l'occasion de cette conférence**, un médecin et une psychologue du centre de prévention AGRIC ARRCO vous informeront sur les risques éventuels (ostéoporose, dépression, isolement, AVC...). Vous pourrez rencontrer également les partenaires du territoire présents sur des stands d'information. Vous aurez la possibilité de vous inscrire à des ateliers animés par l'association DIS DAME DONC, prévus en Novembre 2025.

Mardi 7 Octobre 2025 de 14h30 à 17h00

à l'Espace Culturel de FERRALS-LES-CORBIERES, Avenue de Lézignan.

Renseignements par téléphone au : 04 68 27 89 80 ou 04 68 27 89 81 ou par mail : escorbieres@aude.fr

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Languedoc Roussillon organise une tournée dans le département de l'Aude à bord du véhicule « l'Agirc-Arrco à votre rencontre » en partenariat avec la ville de Fitou, l'Espace Séniors Corbières Minervois du Département de l'Aude et la CPTS Agly.

Cette tournée a pour objectif d'informer les habitants sur des sujets comme le soutien à domicile, l'adaptation du logement, les solutions de répit pour les aidants, la prévention, les solutions d'hébergement pour les personnes âgées. Venez nous rejoindre, **sans rendez-vous** !

Jeudi 18 Septembre 2025 de 09h30 à 16h00
Salle Plurivalente, rue de la Noria - FITOU

Ce sera l'occasion également d'échanger avec une conseillère de l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco de Carcassonne qui pourra répondre à vos questions (droits à la réversion – cumul emploi retraite – impact du rôle d'aidant sur les droits à la retraite – futurs droits à la retraite pour les salariés etc...).

L'Espace Séniors Corbières Minervois du Département de l'Aude, guichet d'accueil unique et gratuit sera également présent afin de répondre à vos questions, présenter les programmes de prévention. La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) AGLY vous proposera d'échanger sur votre suivi de santé et réalisera, si vous le souhaitez des dépistages gratuits.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

L'AGIRC-ARRCO
À VOTRE RENCONTRE

En partenariat avec la Ville de Fitou, la CPTS Agly et l'Espace Séniors Corbières Minervois

Découvrez nos services d'accompagnement et de prévention :

- Le soutien à domicile
- L'adaptation du logement
- L'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie
- Les solutions de répit pour les aidants
- La prévention : anticipation des bons comportements pour vieillir en bonne santé

FITOU
Place de la Salle Plurivalente
Rue de la Noria
Jeudi 18 septembre 2025
de 9h30 à 16h00
sans rendez-vous

Bénéficiez de nos conseils pour préparer votre retraite et faites le point, en fonction de votre parcours professionnel et personnel

Les démarches à réaliser
Vos droits à la retraite complémentaire

Spécial Aidants ! Septembre Octobre 2025

Vous êtes **aidant(e)** d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Sachez que l'Espace Seniors Corbières Minervois peut vous soutenir en tant qu'aidant dans vos démarches, recherches de solutions de répit. Vous trouverez ci-dessous les actions proposées et qui vous sont dédiées, n'hésitez pas à en prendre connaissance et à vous y inscrire !

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 SUIVI D'UN ATELIER BIEN ETRE

Un après-midi par mois / 14h30-17h00

LUNDI 1 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE 2025

Inscription : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

Lieu : Espace Seniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES

GROUPE DE PAROLE EN DIRECTION DES PROCHES AIDANTS

Association Alzheimer Un Autre Regard

1 Après-midi par mois / de 14h00 à 17h00

JEUDI 4 SEPTEMBRE ET 2 OCTOBRE 2025

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

Lieu : Espace Seniors- 2 Chemin de Cantarane
LEZIGNAN CORBIERES