

Prévention des Chutes et Réflexologie

Animé par :

Mr CAZE Gauthier, Association Siel Bleu

Nous vous invitons à participer à une réunion d'information ainsi qu'à 14 séances collectives encadrées par Siel Bleu d'1h30 sur le thème de la prévention des chutes ainsi que 5 ateliers de réflexologie d'1h30 animée par Madame Arino Magali.

L'ensemble des séances de prévention des chutes se déroulera les mardis de 14h30 à 16h alors que les séances de réflexologie se dérouleront les jeudis de 14h30 à 16h

Les inscriptions se feront à l'issue de la réunion d'information et par téléphone auprès de Mr CAZE Gauthier de l'Association SIEL Bleu au 06 69 75 44 92.

DATE

26

Août

2025

14h30 - 16h

LIEU

Bouisse

Foyer

Avenue Nautas Corbieras

Mairie de Bouisse



27 Avenue de la République - 11100 Bouisse

INFOS

Atelier gratuit

Renseignements auprès de

Mr CAZE Gauthier

au 06 69 75 44 92

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Bouisse

SANTÉ ATELIER



Ateliers de stimulation de la mémoire en direction des séniors

Animé par :
Madame Cécile Furet, psychologue

Présentation - Inscriptions et première séance.

Venez stimuler vos fonctions cognitives (mémoire, attention, concentration, raisonnement...) tout en partageant un moment de convivialité.

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.

DATE

12

Septembre

2025

—

10h00

LIEU

Canet d'Aude

Salle polyvalente
Cour de la Mairie
1, rte de Raissac



INFOS

**En partenariat avec la
mairie**

Renseignement s au:
06.37.97.65.61

SANTÉ

ATELIER



Coup de pouce connexion

Animé par :

La MSA SERVICES GRAND SUD

**Nous vous proposons un atelier informatique
de 8 séances de 3h00 pour apprendre à manier
un ordinateur et surfer sur Internet.**

Vous êtes débutant ?

Les séances s'adaptent à votre niveau nous prendrons
le temps qu'il faudra.

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

11

**Septembre
2025**

09h-12h

LIEU

Castelnau d'Aude

**Foyer Municipal
2 Place de la Mairie**



INFOS

**Atelier gratuit sur inscription
auprès de la Mairie au
04 68 43 75 64**

Proposé par



Ma journée, ma santé

Animé par :

Un psychologue de l'Association Brain Up

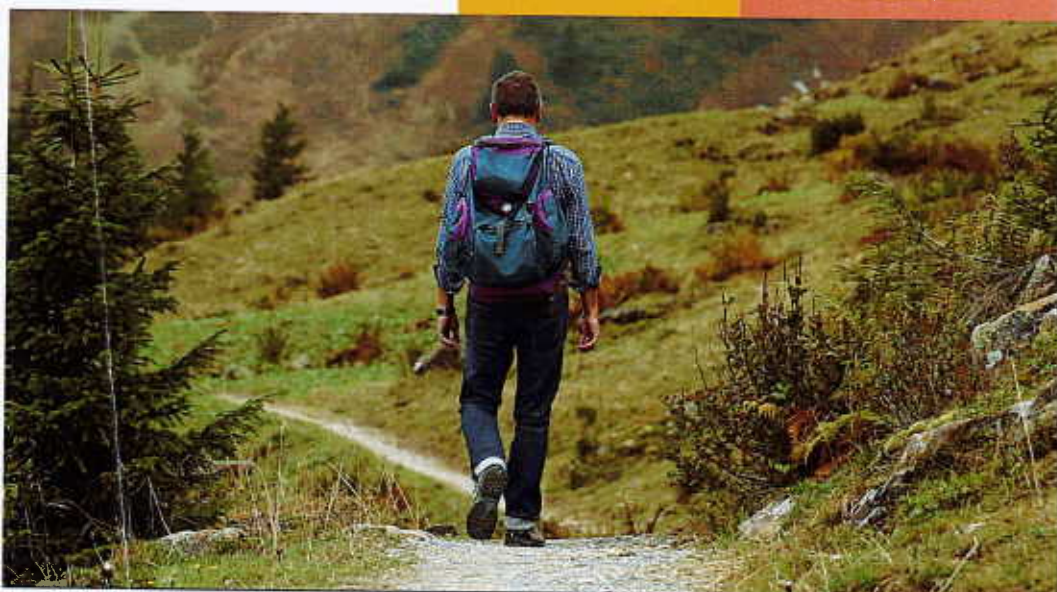
« 10 000 pas par jour », 5 fruits et légumes par jour », « limiter l'exposition aux écrans le soir »... Autant de recommandations que nous connaissons, et bien que convaincus de leur pertinence, ce n'est pas toujours suffisant pour les mettre en application. Car les freins sont nombreux.

Les deux séances de l'atelier seront l'occasion de découvrir des pistes simples et concrètes, applicables tout au long de la journée pour prendre soin de sa santé, en s'appuyant sur le mouvement, l'alimentation, le sommeil et la mémoire.

Chacun pourra se fixer ses propres défis, en adoptant la méthode du petit pas.

SANTÉ

ATELIER



DATE

22

**Septembre
2025**

14h - 16h

LIEU



Conilhac Corbières

Salle Michel Olive
Place du Lavoir

INFOS

Atelier gratuit : places limitées

Inscription auprès de la mairie :

04 68 27 08 15

accueil.mairie.conilhac@orange.fr

Proposé par

Brain Up
Association

La mobilité tous concernés

Animé par :
Monsieur Passebosc Patrick

Atelier sécurité routière en direction des seniors pour
tous ceux qui veulent revoir le code de la route, les
nouvelles réglementations.

25 places maximum.

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.

MOBILITÉ

ATELIER

DATE

10

**Septembre
2025**

14h - 16h

LIEU

COUSTOUGE

Foyer communal
14 avenue Jean-Amiel



INFOS

Gratuit

Places limitées sur inscription
auprès de la Fédération au :
04 68 71 49 78

Proposée



En partenariat
avec
la commune de
Coustouge

La mobilité tous concernés

Animé par :
Monsieur Passebosc Patrick

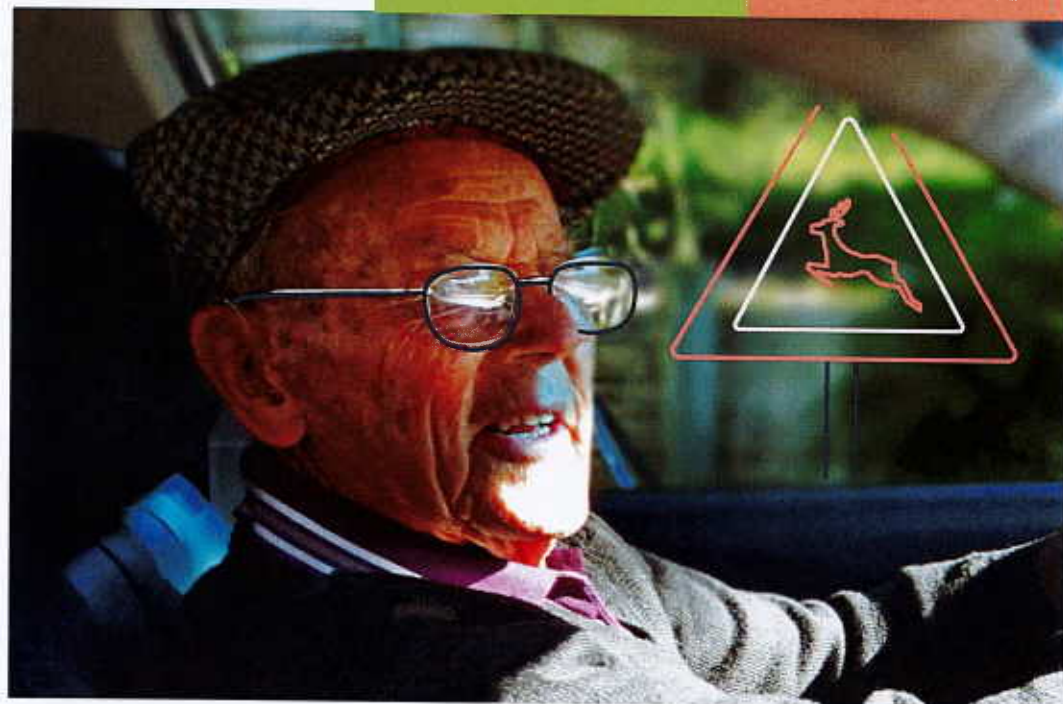
Atelier sécurité routière en direction des seniors pour
tous ceux qui veulent revoir le code de la route, les
nouvelles réglementations.

25 places maximum.

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.

MOBILITÉ

ATELIER



DATE

10

**Septembre
2025**

10h - 12h

LIEU

Félines-Termenès

Foyer de campagne
Chemin du libre



INFOS

Gratuit

Places limitées sur inscription
auprès de la Fédération au :
04 68 71 49 78

Proposée



En partenariat
avec
la commune de
Félines-Termenès

Coup de pouce connexion

Animé par :

La MSA SERVICES GRAND SUD

Nous vous proposons un atelier informatique
de 8 séances de 3h00 pour apprendre à manier
un ordinateur et surfer sur Internet.

Vous êtes débutant ?

Les séances s'adaptent à votre niveau nous prendrons
le temps qu'il faudra.

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

11

**Septembre
2025**

14h-17h

LIEU

Fontcouverte

Bibliothèque Municipale

Mairie

7 Avenue de l'Estagnol



INFOS

Atelier gratuit sur inscription

auprès de la Mairie au

04 68 43 90 66

Proposé par



L'Etape numérique à bord de Proxi'Bus



Atelier dirigé par : **Monsieur Stéphane Astruc**
de l' Association La Douce Heure

A bord d'un bus aménagé et connecté, nous vous proposons un atelier de 10 séances pour vous perfectionner avec l'outil informatique (ordinateur, tablette, smartphone), apprendre à faire vos démarches en ligne, communiquer avec vos proches (réseaux sociaux, messagerie), vous informer en toute sécurité. Nous mettons à disposition ordinateurs et tablettes. Durée d'une séance : 1h30

« 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

11

Septembre
2025

10h

LIEU

Fraissé-des-Corbières

Proxi'Bus sera garé
7 Grand Rue
(devant la Mairie)

INFOS

Atelier gratuit sur inscription
auprès de la Mairie au :
04 68 45 91 76

Proposé par



La Douce Heure

En partenariat avec la commune
de Fraissé-des-Corbières



Se reconstruire après le deuil

Animé par :

Un psychologue de l'Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté.

Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

SANTÉ

ATELIER

DATE

15

**Septembre
2025**

10h - 12h

LIEU

Lézignan-Corbières

Espace Séniors Minervois-
Corbières
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Atelier gratuit : places limitées
(12 personnes)

Inscription au 09 72 52 27 01 ou
par mail : inscription@brainup.fr

Proposé par

Brain Up
Association



Activités physiques adaptées pour un bon équilibre

Animé par : **Sandrine NAVARRO**, éducatrice sportive MJC

Réunion d'information suivie de 10 séances d'activités
physiques douces et de conseils pour prendre soin de soi au
quotidien.

Après la réalisation d'un bilan individuel « Eval Form »
permettant d'ajuster les séances aux possibilités de chacun et
de proposer des conseils personnalisés à réaliser chez soi,
Sandrine vous initiera lors de séances d'une heure à des
exercices permettant d'améliorer souplesse, équilibre,
coordination... Egalement au programme, découverte d'activités
bien être : yoga du rire, rando santé.

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

SANTÉ

ATELIER

DATE

08

**Septembre
2025**

15h30

LIEU

Lézignan-Corbières

**Athlétic-Club
38 avenue Wilson**

INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

**Renseignements
et inscriptions
04 68 27 03 34**

Proposé par

mjc
Lézignan-Corbières

Atelier - Spectacle

Le Pain en Musique !

Animée par :

Mathieu Clarenson, Cécile Roda et Damien Escudier

Atelier de fabrication de pain avec l'aide de percussions ;

Spectacle sur la fabrication du pain dans les villages.

Cuisson du pain

Tout le monde repart avec son propre pain !



DATE

03

Octobre

2025

14h30

LIEU

Luc-sur-Orbieu

Salle Ernest Ferroul

Rue des Cathares



INFOS

Inscriptions

04 68 27 10 75 (mairie)

mairie@lucsurorbieu.fr

Proposé par



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.

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :

Sandra Chaspoul, formatrice en Qi-Gong

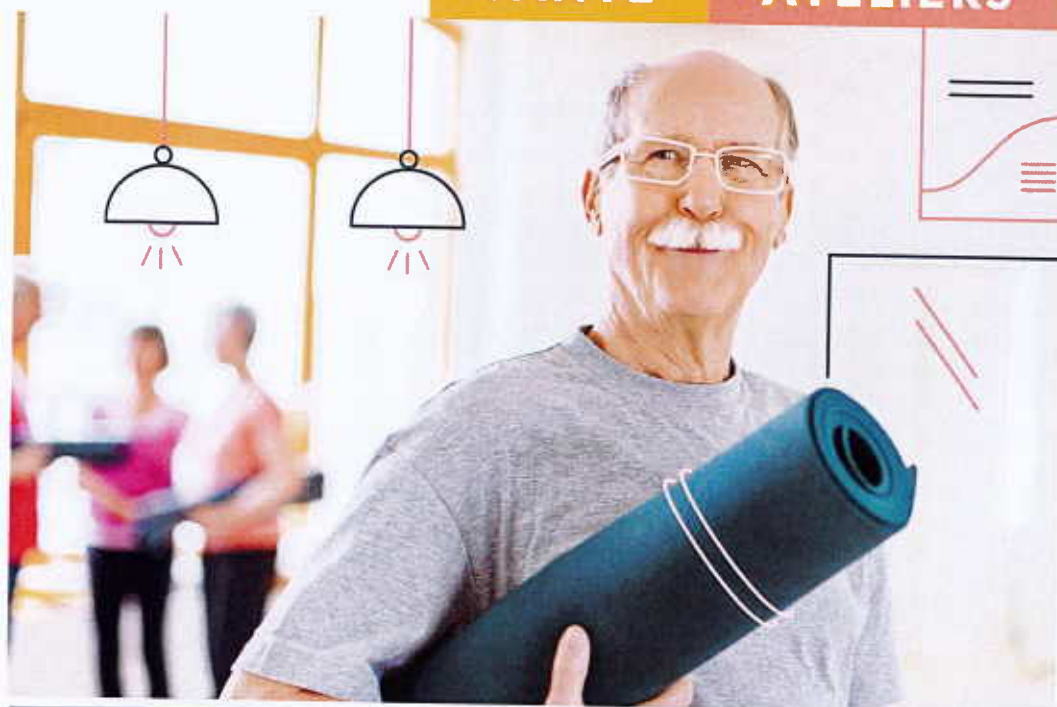
Laurie Beaufls, animatrice santé environnement

**Un cycle de 8 ateliers, alliant bien-être,
découverte des plantes et lien social.**

Le projet « bien être et vitalité pour préserver sa santé » est axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être. Il s'agit de découvrir la pratique du Qi-Gong, du Pilates et de la relaxation pour une meilleure condition physique et redécouvrir l'utilisation des plantes par le biais de balades botaniques et d'ateliers plantes.

SANTÉ

ATELIERS



DATES

Du **4** septembre
au **13** novembre

2025

De 9h30 à 11h30

LIEU

**Montbrun-
des-Corbières**

Salle des fêtes

1, rue Jean Moulin (à côté de l'école)



INFOS

**Gratuit sur inscription
au 05 31 48 11 55**

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Proposé par



Qi Gong et Respiration

Animé par :

Muriel BAUBE, enseignante Qi Gong et Taïchi

Vous avez plus de 60 ans, venez découvrir les bienfaits
du Qi Gong et de la Respiration sur la Santé et la Vitalité !

La réunion d'information sera suivie de 10 Ateliers
(programme au verso).

Inscriptions auprès de Muriel Baube : 06 88 72 10 48

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.

SANTÉ

ATELIER

DATE

11

Sept
2025

10h30

LIEU

Mouthoumet

Salle de la CCRLCM
14 Rue de la Gare



INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Mouthoumet



Pilate Relaxation Nutrition

Animé par :

Mr CAZE Gauthier, Association Siel Bleu

Nous vous invitons à participer à une réunion d'information ainsi qu'à 14 séances collectives encadrées par Siel Bleu d'1h30 sur le thème du Pilate et de la Relaxation ainsi qu'un atelier autour de l'hydratation qui durera 2h. L'ensemble des séances se déroulera les mardis de 10h à 11h30.

Les inscriptions aux séances de prévention des chutes et de réflexologie se feront à l'issue de la réunion d'information et par téléphone auprès de Mr CAZE Gauthier de l'Association SIEL Bleu au 06 69 75 44 92.

DATE

26

Août

2025

10h - 11h30

LIEU

Ribaute

Foyer des Campagnes

Rue de la Gare



INFOS

Atelier gratuit

Renseignements auprès de

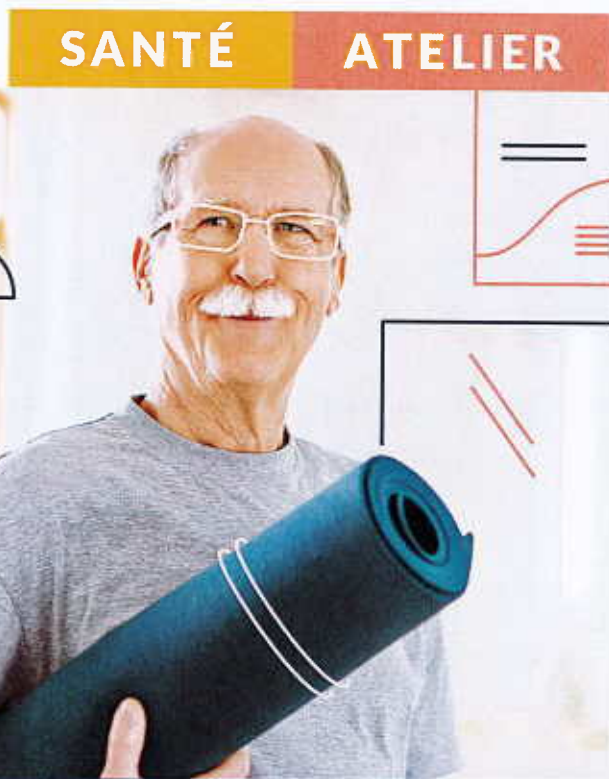
Mr CAZE Gauthier

au 06 69 75 44 92

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Ribaute



Bien être et lâcher prise par la sophrologie

Animé par :

Katelyne Campana, sophrologue de l'Association Brain Up

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête est un
facteur de santé protecteur.

La Sophrologie est une méthode douce, simple et
accessible à tous, proposant notamment des exercices de
respiration, de relâchement corporel et de visualisation.
Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de
prévention santé visant à valoriser la notion de bien-être.

Les quatre séances de l'atelier seront l'occasion
d'apprendre à mieux faire face aux situations de stress, à
mieux vivre ses émotions et à valoriser l'estime de soi.

SANTÉ

ATELIER



DATE

16

**Sept.
2025**

14h - 16h

LIEU



Saint-Couat-d'Aude

Foyer municipal
8, Rue du Languedoc

INFOS

Atelier gratuit : places limitées

Inscription au 09 72 52 27 01 ou
par mail : inscription@brainup.fr

[Inscription obligatoire]

Proposé par



Cap Bien-Être

Animé par :

La MSA SERVICES GRAND SUD

Nous vous proposons un atelier Bien-être
de 4 séances de 2h30.

Apprendre à optimiser ses ressources personnelles pour
améliorer sa santé, gérer ses émotions et son stress pour
cultiver des moments de bien-être, de bien vivre avec les
autres et avec soi-même.

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.

SANTÉ

ATELIER



DATE

08

**Septembre
2025**

13h30-16h00

LIEU

**Saint André de
Roquelongue**

Salle du Conseil

Mairie

35 Rue de la Mairie



INFOS

Atelier gratuit sur inscription
auprès de la Mairie
au 04 68 45 10 86

Proposé par



Atelier - Spectacle

Le Pain en Musique !

Animée par :
Mathieu Clarenson, Cécile Roda et Damien Escudier

Atelier de fabrication de pain avec l'aide de percussions ;
Spectacle sur la fabrication du pain dans les villages.
Cuisson du pain

Tout le monde repart avec son propre pain !



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.

DATE

26

**Septembre
2025**

14h00

LIEU

St-Pierre-des-Champs

Devant la salle des mariages
7 le Quail



INFOS

Inscriptions
04 68 27 10 75 (mairie)
mairie@lucsurorbieu.fr

Proposé par



Bien être et santé avec les plantes sauvages

Animé par : Laurie BEAUFILS
Animatrice nature, botaniste et herboriste.

Une balade découverte des plantes sauvages médicinales
suivie d'un atelier de fabrication de produits de soin.

5 balades et ateliers pour aller à la rencontre
des plantes qui nous font du bien.

DATE

23

**Septembre
2025**

9h30

LIEU

Termes

Mairie de Termes

INFOS

Gratuit

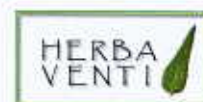
Renseignement et
inscription :

Laurie Beaufils 0631770034

Mairie de Termes

0468700106

Une animation proposée
par HERBA VENTI



SANTÉ

ATELIER





Fepem

Particuliers. Employeurs.
Citoyens.

avec le soutien de

cnsa

Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

L'emploi à domicile, comment ça marche ?

**Lundi 15 septembre à
l'Espace Séniors Corbières Minervois
de 14h à 15h**

2 Chem. de Cantarane, 11200 Lézignan-Corbières

*Vous souhaitez employer un salarié en CESU ? Vous
êtes sénior, aidant, futur particulier employeur ?
Participez 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 !*

Inscrivez-vous

**Auprès de l'espace sénior
04 68 27 89 80
escorbieres@auode.fr**

En partenariat avec :



**FRANCE
EMPLOI
DOMICILE**



RÉUNION D'INFORMATION LES SENIORS FACE AUX ARNAQUES

FERRALS LES CORBIERES –
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-CORBIERES

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

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

