

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

du 5 au 11 octobre 2020

www.semaine-bleue.org

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

Un enjeu pour l'après COVID



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé



En lien avec
« La Journée internationale des personnes âgées »



**DES ATELIERS, DES RENCONTRES ET DES SPECTACLES
proposés aux seniors sur la Communauté de Communes
du Bassin d'Aubenas**

LE MOT DU PRÉSIDENT



Mesdames, Messieurs,

En cette période de crise sanitaire, et après le confinement qui a accentué les situations d'isolement, il est plus que jamais important de conserver ce lien de proximité avec nos aînés.

C'est la raison pour laquelle, j'ai souhaité, avec la vice-présidente en charge des services aux personnes, les services de la CCBA, mais aussi avec l'appui des divers partenaires du Bassin d'Aubenas maintenir l'organisation de la Semaine Bleue.

Cette 5^{ème} édition a pour thématique «Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire». Les ateliers proposés ont pour objectif de permettre aux seniors de mieux vivre leur âge, chez eux mais aussi sur notre bassin de vie.

Cette semaine est donc l'occasion de mieux faire connaître les acteurs et actions engagés pour les seniors. Sont proposés, entre autres, l'apprentissage du numérique, des activités physiques adaptées, comment modifier son logement selon ses besoins, comment prendre soin de soi, se divertir, se cultiver...

Enfin, je tiens à remercier les partenaires financiers, l'ensemble des acteurs de cette semaine bleue ainsi que les communes qui les accueillent.

J'ai le plaisir de vous inviter à la soirée d'inauguration lundi 5 octobre à 18h00 à la salle des fêtes de Saint-Privat

Max Tourvieille,
Président de la CCBA

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Avant le 25 septembre au 06 47 32 13 64
ou par mail à poleseniors@cdcba.fr

Pôle Seniors Intercommunal - 9 rue du Docteur Pargoire - 07200 Aubenas

Les organisateurs se réservent le droit de refuser l'accès à une personne, même inscrite, si elle ne porte pas de masque.

GESTES DE PROTECTION A RESPECTER



SOIRÉE D'INAUGURATION - CONCERT LA PETITE MÔME

A Saint Privat - Espace Culturel Rue Champ Chevrier - Lundi 5 octobre à 18h
Entrée libre selon la limite des places disponibles - Gratuit



«La Petite Môme» est née de la rencontre de la voix chaleureuse et enveloppante de Sabrina et du jeu sensible et endiablé de Fabien. Ils sont vite rejoints par Juan, percussionniste passionné de musique ! Ils décident en 2018 de chanter le répertoire d'Edith Piaf et ses contemporains pour apporter de la joie et du soleil, en faisant revivre les plus belles chansons françaises !

Le concert sera suivi d'un apéritif dînatoire entre seniors, élus et partenaires !



Sport Bien-Être

À Saint-Didier-
sous-Aubenas
Salle polyvalente
Chemin de La Prade

10h45 > 11h45
Sur inscription
Gratuit

Activité Physique Adaptée

Proposé et animé par l'APRES*

Venez vous essayer à l'activité physique adaptée autour du cardiorespiratoire, de l'équilibre, ou encore de la motricité.



Culture

À Aubenas
Cinéma Le Navire
13, rue du Docteur
Pargoire

14h30
Sur inscription
Tarif : 5 €

Sortie cinéma

Proposé et animé par le Pôle de Services de la ville d'Aubenas et le Cinema Le Navire

« La Bonne Epouse », une comédie de Martin Provost avec Juliette Binoche, Yolande Moreau et Noémie Lvovsky.

Résumé : Tenir son foyer et se plier au devoir conjugal sans moufter : c'est ce qu'enseigne avec ardeur Paulette Van Der Beck dans son école ménagère. Ses certitudes vacillent quand elle se retrouve veuve et ruinée. Est-ce le retour de son premier amour ou le vent de liberté de mai 68 ? Et si la bonne épouse devenait une femme libre ?



Culture

À Aubenas
Résidence Sainte
Monique
Chemin de Grazza

15h > 15h30
15h30 > 16h
Sur inscription
Gratuit

Exposition

Proposé et animé par la Résidence Sainte Monique

Venez visiter l'exposition d'œuvres picturales commentées sur la thématique « Vivre en harmonie avec notre territoire ».

Deux visites vous sont proposées.



LUNDI 5 OCTOBRE

Multimédia

À Saint-Privat
Espace Culturel
Rue Champ
Chevrier

14h > 15h30

15h30 > 17h

Sur inscription
Gratuit

Initiation à l'informatique

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Au fil de l'eau

Venez vous initier à l'informatique !
Des ordinateurs seront mis à votre disposition.
Les intervenants et les bénévoles prendront
le temps de répondre à toutes vos questions.



Bien vieillir Habitat

À Saint-Privat
Espace Culturel
Rue Champ
Chevrier

A partir de 17h
Entrée libre
Gratuit

Bricobus

Proposé et animé par l'Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat et le Renouvellement Urbain et le Bricobus des Compagnons Bâtitisseurs Région Auvergne Rhône-Alpes

Besoin d'être accompagné et soutenu dans la réalisation de vos travaux de rénovation ou d'adaptation de votre logement ?
Les Compagnons Bâtitisseurs sont là pour vous aider avec leur Bricobus qui sillonne le territoire.

Venez les rencontrer dans le cadre de la Semaine Bleue.



Prévention santé

À Saint-Didier-sous-Aubenas

Salle Polyvalente
Chemin de la Prade

9h > 12h un
atelier par heure
Sur inscription
Gratuit

Comment se relever après une chute ?

Proposé et animé par l'APPRES

Venez découvrir comment réagir face à une chute et apprendre à se relever en toute sécurité.



Rencontre conviviale

À Aubenas

Centre Socio-Culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

9h30 > 11h30
Sur inscription
Gratuit pour les
adhérents ou
3€ d'adhésion

Café bla bla

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Le Palabre

Echange convivial entre habitants. A l'occasion de la Semaine Bleue ce rendez-vous hebdomadaire sera animé autour de la question de l'engagement, du bénévolat et de ses bienfaits.



Sport Bien-Être

À Aubenas

Rdv au Centre Socio-Culturel ASA pour le co-voiturage
18, avenue de Sierr

RDV 10h
Sur inscription
Gratuit

Une Douce Balade

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Animation Sociale d'Aubenas (ASA)

La douce balade est une occasion de se dégourdir sur un parcours très facile, d'une heure de marche maximum, chacun à son rythme, et de découvrir un circuit tout proche de chez vous !



MARDI 6 OCTOBRE

Sport Bien-être

À Lavilledieu

13h30

RDV sur le parking de l'ancienne gare d'Aubenas pour covoiturage

Sur inscription
Gratuit

Rando Santé

Proposé et animé par le Relais Amical Malakoff Mederic et l'APPRES

Randonnée facile de 4.2km à travers les chênes et le hameau de Bayssac. Pensez à votre bouteille d'eau et un gobelet !

Test de spirométrie proposé par l'APPRES



Multimédia Initiation à l'Informatique

À Aubenas

Centre Socio-Culturel ASA
Espace
Combegayre
18, avenue de
Sierre

14h > 16h

Sur inscription
Gratuit

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Animation Sociale d'Aubenas (ASA)

S'initier à l'informatique en une séance de 2 heures ?! Presque impossible ! Mais apprivoiser la machine et vous donner envie de découvrir les différentes formules pour s'initier à l'informatique, à votre rythme, autour d'Aubenas ? C'est le défi que nous souhaitons relever avec vous pendant cette séance découverte !



Bien-être

À Saint-Privat

Espace Culturel
Rue Champ
Chevrier

14h > 17h

Sur inscription
Gratuit

Un temps pour prendre soin de soi

Proposé et animé par La Ligue Contre le Cancer

Prendre soin de soi et de son corps, se détendre : découvrir au-travers de 2 ateliers complémentaires comment prendre soin de sa peau et prendre le temps de souffler.



MARDI 6 OCTOBRE

Sport et Bien-être

À Aubenas

Centre Socio-Culturel
Le Palabre
6, rue Albert
Seibel

14h15 > 15h15

Sur inscription
Gratuit pour les
adhérents ou 3€
d'adhésion

Gym'Danse Seniors

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Le Palabre et Gym Les Oliviers

Gym douce et festive, en musique, accessible à tous et à tous les niveaux.



Culture

À Aubenas

Résidence Sainte
Monique
Chemin de Grazza

15h > 15h30

15h30 > 16h

Sur inscription
Gratuit

Exposition

Proposé et animé par la Résidence Sainte Monique

Venez visiter l'exposition d'oeuvres picturales commentées sur la thématique « Vivre en harmonie avec notre territoire ».

Deux visites vous sont proposées.



Culture Jeux autour de la lecture

À Aubenas

Médiathèque
Jean Ferrat
2, faubourg
Camille Laprade

15h > 16h

Sur inscription
Gratuit

Proposé et animé par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Venez jouer avec les mots à travers des jeux tels que le caviardage, ping-pong sur des passages littéraires, lectures de Haïkus, Virelangues, cadavres exquis...



ANNULÉ

MERCREDI 7 OCTOBRE

Bien vieillir Habitat

À Ucel

Parking de la CCBA²
16, route de la
Manufacture Royale

9h > 12h
14h > 17h
Entrée libre
Gratuit

Truck Autonomie

Proposé et animé par l'OPAH-RU¹ et SOLIdaires pour l'Habitat Ardèche

Le Truck SOLiHA se présente sous la forme d'un camion aménagé. Outil itinérant de prévention pour le maintien à domicile des personnes âgées et pour la lutte contre la précarité énergétique sur les territoires, il est pensé comme une maison ambulante. Il permet d'apporter à tous informations et conseils et de garantir l'accès aux droits dans des conditions de logement dignes.



Bien vieillir Habitat

À Ucel

Salles des mariages
de la CCBA²
16, route de la
Manufacture
Royale

9h > 12h
14h > 17h
Entrée libre
Gratuit

Les chutes, comment les éviter ... pour rester chez soi le plus longtemps possible

Proposé et animé par Ardèche Aide à Domicile (AAD)

Des animations et des informations présentées par l'AAD tout au long de la journée autour de cette thématique :

- Un quiz d'accueil pour faire le point sur ses connaissances
- Un atelier gym animé par une ergothérapeute du GCSMS³ «Au fil de l'âge en Ardèche »
- Une présentation du service Téléassistance AAD

Environnement

À Lachapelle-sous-Aubenas

Association Vivre les Initiatives Ensemble
Route de Largentière

14h > 16h
Sur inscription
Gratuit

Les insectes au jardin

Proposé et animé par l'Association Vivre les Initiatives Ensemble

Découvrir les rôles cruciaux des petites bêtes du jardin. Des alliées essentielles pour un jardinage naturel. Observer et savoir reconnaître différentes familles et certaines espèces phares ainsi que leurs spécificités (chasseurs, décomposeurs, pollinisateurs etc..).



Construction d'abris à insectes spécifiques.

¹Opération Programmée de l'Amélioration de l'Habitat

²Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas

³Groupement de Coopération Sociale ou Médico-Sociale

MERCREDI 7 OCTOBRE

Bien vieillir

À Aubenas

Pôle Seniors
intercommunal
9, rue du Docteur
Pargoire

14h30 > 17h
Sur inscription
Gratuit

Atelier mémoire

Proposé et animé par l' Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR)

Venez agiter vos neurones avec l'ADMR !

Atelier ludique sous la forme
de jeux et d'exercices pour faire
travailler votre mémoire dans la
bonne humeur et la convivialité !

Cet atelier s'inscrit dans un **cycle
de 3 ateliers.**



Multimédia et jeux

À Mercuer

Café Associatif « Le
Pas de Côté »

2, impasse Peyre-
levade

14h30 > 17h
Sur inscription
Gratuit

Café Br@nché - Espace convivial autour du numérique

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Le Palabre et le
Café Associatif « Le Pas de Côté »

A l'occasion de la Semaine Bleue, le Café
Br@nché s'associe à la ludothèque pour
proposer une animation spéciale « Jeux
plaisir, réels & virtuels ».

Matériel fourni, cependant vous pouvez
apporter votre ordinateur portable si vous
en avez un !



 Navette
possible,
Réservation avant
le lundi soir au
04 75 35 00 73

Culture

À Vals-les-Bains

Kiosque du Parc

[ou bibliothèque de
10 route d'Oubreys
si mauvais temps]

15h > 17h
Sur inscription
Gratuit

Lectures Partagées «Eau et Patrimoine»

Proposé et animé par l'Association Autour de la Lecture et la biblio-
thèque municipale de Vals-les-Bains

Venez profiter d'un joli moment dans
le parc de Vals-les-Bains à écouter
des lectures sur le thème de l'eau et
du patrimoine.



Multimédia

À Aubenas

Médiathèque
Jean Ferrat
2, faubourg
Camille Laprade

9h > 11h

Sur inscription

Gratuit

Découvrir les tablettes numériques et les smartphones

Proposé et animé par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Vous êtes curieux de découvrir smartphones et tablettes numériques ? Vous venez d'en acquérir mais n'avez pas encore apprivoisé ces drôles de machines ? Venez vous initier aux notions et fonctions de base pour démarrer d'un bon pied...
Nota Bene : vous pouvez venir avec vos propres appareils.



Bien-être

À Saint-Sernin

Salle polyvalente
15, chemin de
l'Ardèche (près de
la mairie)

14h30 > 15h30

Sur inscription

Gratuit

Relaxation

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Prendre ce temps pour soi, en harmonie avec le groupe, c'est prendre le temps de se (re)découvrir dans sa globalité, d'accueillir avec bienveillance ses forces et ses fragilités, d'expérimenter le pouvoir du moment et d'en savourer les bénéfices.



JEUDI 8 OCTOBRE

Sport Santé

À Aubenas

Pôle Seniors
Intercommunal
9, rue du Docteur
Pargoire

14h > 17h
Sur inscription
Gratuit

La Maison Pour Bouger Plus - Atelier

Proposé et animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif 07 (CDOS 07)

Un temps de convivialité autour de la thématique de l'activité physique et la sédentarité afin de permettre le questionnement, l'engagement et le maintien de l'activité physique au quotidien.

L'après-midi sera animée autour de 3 notions clés :

- Rôle de la Maison Sport Santé 07
- Les repères en activité physique et sédentarité
- Les trucs et astuces de retour vers l'activité physique

La Maison Bouger Plus souhaite par le biais d'échanges et entraides, permettre à chaque individu de trouver des solutions qui lui sont propres afin de continuer l'activité physique engagée, pour sa santé.



Sport Santé

À Aubenas

Agora du Champ
de Mars
Près du kiosque

14h > 17h
Entrée libre
Gratuit

La Maison Pour Bouger Plus - Stand

Proposé et animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif 07 (CDOS 07)

Le CDOS 07 vous accompagne dans l'idée de débiter ou reprendre une activité physique pour votre santé, votre bien être.

Un professionnel de l'activité physique sera présent pour vous écouter, vous guider et faire le point avec vous sur les différentes raisons de s'investir dans l'activité physique. Ce tour d'horizon sera l'occasion pour nous de déterminer ensemble les activités qui existent sur le territoire et qui répondent au mieux à vos besoins.

JEUDI 8 OCTOBRE

Sport Bien-être

À Aubenas

Centre Socio-
Culturel Le Palabre
6, rue Albert Seibel

15h30 > 16h30

Sur inscription

Gratuit pour les
adhérents ou 3€
d'adhésion

Les Savoirs de mon territoire : autour du Bien-Être

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Le Palabre, son collectif Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs (RERS) et l'association Tai Chi Chuan en Sud Ardèche

Venez découvrir le Tai Chi Chuan, gymnastique douce pratiquée debout, accessible à tous et à tous les niveaux.



Société

À
R
Antoine
Rue de la Grange

16h > 17h

Sur inscription

Gratuit

Chorale « les Antonins »

Proposé et animé par la Résidence Saint Antoine

La chorale « les Antonins » existe depuis de longues années. Elle se produit tous les ans pour la fête de la musique. Cette année, elle doublera le plaisir de chanter rien que pour la Semaine Bleue.

ANNULÉ



Santé

À Aubenas

Espace Santé
Mutualiste
6, rue de Le Pourette
Zone Ponson
Moulon

9h30 > 11h30
Sur inscription
Gratuit

L'alimentation et ses contenants

(additifs alimentaires, plastiques, cuisson et préparation)

Proposé par la mutuelle EOVI MCD

Nous aborderons les liens entre l'alimentation et l'environnement. Nous apprendrons à mieux décrypter nos achats mais également à bien choisir nos contenants alimentaires et notre matériel de cuisine.



Sport santé

À Aubenas

Piscine l'Hippocampe

11h > 11h30
(venir à 10h30)
Sur inscription
Gratuit

Aquagym

Proposé par l'APRES

L'APRES vous propose de vous initier à un cours d'aquagym. Cette activité permet un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !



Le règlement intérieur de l'Hippocampe doit être respecté : accès au vestiaire 15 minutes avant le cours, tenue de bain classique (pas de short), bonnet de bain obligatoire et respect des mesures sanitaires contre le COVID-19.

Culture

À Aubenas

Médiathèque
Jean Ferrat
2, faubourg
Camille Laprade

12h30 > 13h30
Sur inscription
Gratuit

Sieste Littéraire « Au coeur d'un été tout en or »

Proposé et animé par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Cette année le Prix Goncourt de la Nouvelle a été attribué à Anne Serre pour «Au coeur d'un été tout en or» publié au Mercure de France.

Découvrons ensemble un extrait de ce recueil de 33 nouvelles placées sous le signe de Lewis Carroll.



VENDREDI 9 OCTOBRE

Santé

À Aubenas

Espace Santé
Mutualiste
6, rue de la Pourette
Zone Ponson
Moulon

14h > 16h
Sur inscription
Gratuit

Ma maison, ma santé

Proposé et animé par la Mutuelle EOVI MCD

Nous aborderons l'impact de la qualité de l'air intérieur sur notre santé, mais également les substances allergisantes dans les produits cosmétiques et produits ménagers. Conseils pratiques et réalisation d'un produit ménager maison.



Multimédia et jeux

À Lavilledieu

Maison des Services
110, route du Moulin
(direction Lussas)

14h30 > 17h
Sur inscription
Gratuit

Café Br@nché - Espace convivial autour du numérique

Proposé et animé par le Centre Socio-Culturel Le Palabre

A l'occasion de la Semaine Bleue, le Café Br@nché s'associe à la ludothèque pour proposer une animation spéciale « Jeux plaisir, réels & virtuels ».

Matériel fourni, cependant vous pouvez apporter votre ordinateur portable si vous en avez-un !



 Navette possible,
Réservation avant
le lundi soir au
04 75 35 00 73

Sport santé

À Aubenas

Centre Aquatique
l'Hippocampe

15h15 > 15h45
Sur inscription
directement avec
l'Hippocampe
au 09 70 59 07 00

Aquagym

Proposé et animé par l'Hippocampe

Les bienfaits de cette activité sont reconnus pour le maintien d'une bonne forme physique. Sport complet, l'aquagym fait travailler de nombreux muscles tout en limitant au maximum les risques de blessures grâce à l'amortissement des mouvements exercés par la pression de l'eau.

Le règlement intérieur de l'Hippocampe doit être respecté : accès au vestiaire 15 minutes avant le cours, tenue de bain classique (pas de short), bonnet de bain obligatoire et respect des mesures sanitaires contre le COVID-19.



LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

du 5 au 11 octobre 2020

www.semaine-bleue.org

Remerciements

Un grand merci à tous les partenaires impliqués



Gym les
Oliviers

et les 28 communes membres de la communauté de communes

Un remerciement particulier à nos partenaires pour leur financement

