

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES



ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE

➤ DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021 ◀

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé  
En lien avec La Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



**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,

La valeur d'une société se mesure à la place qu'elle accorde à ses personnes âgées. La crise sanitaire perdure, et il est plus important que jamais de garder nos liens de proximité avec nos aînés. Grâce à la vice-présidente en charge des services aux personnes, Marie-France Martin, aux agents de la Communauté de communes du bassin d'Aubenas et à nos différents

partenaires, nous pouvons une nouvelle fois proposer la Semaine Bleue sur notre territoire, évènement à destination des seniors.

Cette 6ème édition célèbre 70 ans d'histoire pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale : « ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire ». Du lundi 4 octobre au samedi 09 octobre, je vous propose un temps privilégié de rencontres, d'échanges, de solidarité et de découvertes.

Cette semaine sera l'occasion d'être sensibilisé à la culture, au bien-être, au sport, à la santé et bien d'autre encore !

J'ai également le plaisir de vous inviter à la soirée d'inauguration lundi 4 octobre qui aura lieu à Mercuer à 18H.

Passionnément

Max Tourvieilhe,

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Avant le 30 septembre au 06 47 32 13 64**  
ou par mail à [poleseniors@cdcba.fr](mailto: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 respecte pas les règles sanitaires en vigueur.*

## CONDITIONS SANITAIRES

- Pass sanitaire obligatoire pour chaque atelier
- Port du masque obligatoire pour l'ensemble des activités selon les arrêtés préfectoraux en vigueur
- Règlement intérieur de la piscine intercommunale l'Hippocampe :

Accès aux vestiaires 30 minutes avant le cours, tenue de bain classique (pas de short), bonnet de bain obligatoire et respect des mesures sanitaires contre la Covid-19.

## SOIRÉE D'INAUGURATION - SPECTACLE BABEL JULIETTE Z ET LA ZINUITE

*A Mercuer - Salle Mercure - 10, impasse de Peyre Levade - Lundi 4 octobre à 18h  
Proposé par le Pôle Seniors Intercommunal et la Café Associatif le Pas de Côté  
Sur inscription - Gratuit*



Conte musical drôle, décalé et étonnamment philosophique, mêlant composition, chants ethniques et tubes pop des années 80.

Babel, fille du Grand Autre et de la termitière géante, déesse de la langue, est tombée entre les mailles du filet d'Excel le Grand Tableur. Depuis, le monde vacille...

Le spectacle sera suivi d'un apéritif dinatoire entre seniors, élus et partenaires !



## TOUTE LA SEMAINE

### Bien-Être

#### À Aubenas

Cabinet d'Aire de  
Bien Être

23, rue Jourdan

8h > 19h

Sur rendez-vous  
au

**06-27-44-68-87**

Tarif réduit (20€  
au lieu de 60€)

### Réflexologie plantaire

*Proposé par Gwenaëlle AIT-CHALLAL*

Sur rendez-vous et à tarif réduit, venez découvrir la réflexologie plantaire, le massage des pieds, pour un mieux-être physique et mental.



### Sport Santé

#### À Aubenas

Agora du Champs  
de Mars

Place du Champs de  
Mars

Pour les jours et heures, se référer aux informations de la ville via le site internet ([ville-aubenas.fr](http://ville-aubenas.fr)), les affiches de la ville ou les panneaux lumineux.

Entrée libre

Gratuit

### Ateliers sportifs à l'Agora du Champs de Mars

*Proposé et animé par la ville d'Aubenas*

Plusieurs ateliers sportifs seront proposés par la ville d'Aubenas, en extérieur à l'Agora, place du Champs de Mars. Venez participer à une séance de Gym Douce ou de Déconfidanse.

Prévoir une tenue de sport et une bouteille d'eau.



# LUNDI 4 OCTOBRE

## Bien-Être

### À Aubenas

Cabinet d'Aire de  
Bien Être  
23, rue Jourdan  
9h30 > 10h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Séance de Sophrologie

Proposé et animé par Gwenaëlle AIT-CHALLAL

Venez découvrir une méthode de lâcher-prise, d'harmonisation du corps et de l'esprit. La séance se composera d'exercices respiratoires, de relaxation dynamique et de visualisation.



## Loisirs Créatifs

### À Aubenas

Centre socio-  
culturel Le  
Palabre

6, rue Albert  
Seibel

9h > 12h  
Sur inscription  
**(obligatoire sur  
les deux ateliers)**

## Atelier sérigraphie 1 sur 2

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre

Invitation à laisser parler votre imagination et votre créativité et à découvrir la sérigraphie. Cet atelier est en deux étapes. Ce 1er atelier consistera à créer vos décors et à préparer les écrans nécessaires au processus de sérigraphie.



**La 2ème étape se déroulera le mercredi 6 Octobre à 14h** pour reproduire votre création sur le support de votre choix (t-shirt, taie d'oreiller, tablier, planche, mobilier ...).

Cet atelier sera également animé dans 4 EHPAD : Sainte-Monique à Aubenas, Le Charnivet à Saint Privat, Le Sandron à Ucel, et Léon Rouveyrol à Aubenas.

## Sport-Santé

### À St-Didier-sous-Aubenas

Salle polyvalente  
361, chemin des  
Prades  
10h45 > 11h45  
Sur inscription  
Gratuit

## Activité Physique Adaptée

Proposé et animé par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et Education à la Santé)

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



## Information

### À Aubenas

Bureau de Poste  
Place du Champs  
de Mars

9h30 > 11h30 et  
14h > 16h30

En accès libre ou  
sur rendez-vous au

**07-85-54-50-18**

[20 mn par rdv]

Gratuit

## Les Offres Seniors de la Poste

*Proposé et animé par La Poste*

Présentation des offres dédiées aux Seniors : « veiller sur mes parents », tablettes, assurance santé, téléphonie.



## Bien-Être

### À Aubenas

Locaux de  
l'ASA  
6, rue  
Georges  
Couderc

14h > 15h30

Sur inscription

Gratuit

## Soyons zen : savoir gérer son stress pour être en bonne santé – découverte du mandala

*Proposé et animé par l'Association Santé Autonomie*

Un atelier pour comprendre quels impacts peuvent avoir stress et anxiété sur notre santé et découvrir les bienfaits du mandala pour apprendre à lâcher-prise. Bien dans sa tête, bien dans son corps, pour être bien dans son territoire !



## Multimédia Atelier Informatique

*Proposé et animé par le centre socio-culturel Au Fil de l'Eau*

### À St-Etienne-de-Fontbellon

Salle de la Poste  
195, place du  
village

14h > 15h30

15h > 17h

Sur inscription

Gratuit

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 !



# LUNDI 4 OCTOBRE

## Sport-Santé

À Aubenas

Centre socio-culturel Le Palabre

6, rue Albert Seibel

14h30 > 15h30

Sur inscription

Gratuit

## Gym-Danse

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre

Gym douce et festive pratiquée en musique et inspirée de la Zumba. Accessible à tous niveaux.



## Bien-Être

À Aubenas

Centre socio-culturel Le Palabre

6, rue Albert Seibel

16h30 > 17h30

Sur inscription

Gratuit

## Sophrologie

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre et le Réseau d'Échange Réciproque de Savoirs

La sophrologie est une technique douce d'entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Elle est basée sur des techniques de relaxation et de respiration. Séance pour tous niveaux, pensez à apporter un plaid.



## Soirée d'inauguration

Mercuer

Salle Mercure –  
10, impasse de  
Peyre Levade

18h

Sur inscription  
Gratuit

## Spectacle BABEL (conte polyphonique) Juliette Z et La Zinuïte

Proposé par le Pôle Seniors Intercommunal et le Café Associatif Le Pas de Côté

Conte musical drôle, décalé et étonnamment philosophique, mêlant composition, chants ethniques et tubes pop des années 80. Babel, fille du Grand Autre et de la termitière géante, déesse de la langue, est tombée entre les mailles du filet d'Excel le Grand Tableur. Depuis, le monde vacille...



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

# MARDI 5 OCTOBRE

## Santé - Bien-Être

À Aubenas

Centre socio-culturel Le Palabre  
6, rue Albert Seibel

9h30 > 14h

Sur inscription  
10€/personne

## Atelier Cuisine

Proposé et animé par l'Association Agir contre le Diabète d'Aubenas

L'équipe d'Agir Contre le Diabète, composée d'un cuisinier, d'une nutritionniste et d'une infirmière, propose de réaliser un menu réservé prioritairement aux personnes diabétiques et/ou leurs familles. Vous pourrez ainsi confectionner le menu et le déguster ensemble. Il sera composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert.



## Prévention Santé

À St-Didier-sous-Aubenas

Salle polyvalente  
361, chemin des Prades

9h > 10h

10h30 > 11h30

Sur inscription  
Gratuit

## Comment se relever après une

Proposé et animé par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé)

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



## Multimédia

À Aubenas

Au centre socio-culturel Au Fil de l'Eau  
12, rue de l'Expert  
Pont d'Aubenas

9h30 > 11h30

Sur inscription  
Gratuit

## Atelier Informatique

Proposé et animé par le centre socio-culturel Au Fil de l'Eau

S'initier à l'informatique en une séance de 2h ?! 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 !



# MARDI 5 OCTOBRE

## Multimédia

À Aubenas

Centre socio-culturel ASA  
Espace Combegayre  
18, avenue de Sierre  
10h > 11h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Atelier « Mieux comprendre son téléphone portable »

Proposé et animé par le centre socio-culturel ASA

Votre « téléphone portable intelligent » ou smartphone reste un OVNI pour vous ? Venez apprendre ou réapprendre quelques bonnes astuces et fonctionnalités, très utiles pour vous faciliter le quotidien !



## Sport Santé

À Lavilledieu

25, chemin de  
l'Usine [en direction  
de Lussas]  
10h > 12h30  
Sur inscription  
Gratuit

## La Plateforme Sport Santé – Conférence sur le sport sur ordonnance

Proposé et animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif 07

Votre médecin vous invite à pratiquer « plus de sport ». Nous vous guiderons dans la démarche du «sport sur ordonnance» afin de pratiquer une activité physique adaptée pour votre santé. Notre rencontre sera l'occasion de faire le point sur vos aptitudes physiques, sur les offres disponibles sur le territoire et comment faire le lien avec les établissements de santé qui vous accompagnent au quotidien.



## Information

À Aubenas

Bureau de Poste  
Place du Champs de Mars  
9h > 11h30  
14h > 16h30  
En accès libre ou  
sur rendez-vous au  
**07-85-54-50-18**  
(20 mn par rdv)  
Gratuit

## Les Offres Seniors de La Poste

Proposé et animé par La Poste

Présentation des offres dédiées aux Seniors : « veiller sur mes parents », tablettes, assurance santé, téléphonie.



# MARDI 5 OCTOBRE

## Sport Santé

À St-Julien-du-Serre

Rdv devant la  
mairie  
Le Village

13h30 > 17h

Sur inscription  
Gratuit

## Balade

Proposée et accompagnée par Les Aînés de Saint-Julien-du-Serre

Venez profiter d'une douce balade à votre rythme, à la découverte de Saint Julien du Serre et de ses alentours.



## Culture

À Aubenas

Cinéma Le Navire  
13, rue du Dr  
Pargoire

14h30

(Se présenter ½  
d'heure avant)

Sur inscription  
5€/personne

## Projection du film Les Invisibles suivi d'une rencontre avec les bénévoles de l'association Petits Frères des Pauvres

Proposé et animé par le cinéma Le Navire, l'association Les Petits Frères des Pauvres, Le Palabre et le Pôle de Services de la ville

Les Invisibles de Louis-Julien Petit (2019):

Alors que leur centre d'accueil est voué à une fermeture, des travailleuses sociales décident de tout mettre en oeuvre pour trouver



emploi et logement aux femmes dont elles s'occupent. Une chronique sociale pleine d'humour et d'espoir, réalisée avec du coeur.

Le film sera précédé d'une co-présentation et suivi d'une discussion puis d'un goûter offert. A disposition à la sortie : point d'accueil et d'informations autour du bénévolat.

## Sport Santé

À Aubenas

L'Hippocampe  
Quartier Roqua  
1, chemin du Coton

15h15 > 15h45

(venir ½ heure  
avant)

Sur inscription  
**(09-70-59-07-00)** auprès de  
l'Hippocampe  
Gratuit

## Aquagym

Proposé et animé par la piscine intercommunale L'Hippocampe

Cette activité permet d'améliorer l'endurance, la souplesse, votre rythme cardio-vasculaire tout en préservant les articulations. La séance est composée d'exercices dédiés qui renforceront les groupes musculaires.



## MARDI 5 OCTOBRE

### Bien-Être

À Aubenas

Maison de  
Quartier de Saint  
Pierre  
4, chemin de la  
Font de Cheyron

17h15 > 18h15

Sur inscription  
Gratuit

### Yoga du Rire et Feldenkrais

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Préparer le corps afin de relâcher toutes les tensions, jouer des saynètes qui amènent le rire, lequel est un formidable stimulant pour évacuer le stress, les tracas du quotidien, en ces périodes de morosité. Prévoir un tapis.



## MERCREDI 6 OCTOBRE

### Bien-Être

À Saint-privat

ARA Le Charnivet  
8, rue des Jardins  
10h30 > 11h30

Sur inscription  
Gratuit

### Fabrication de cosmétiques naturels / gommage corporel

Proposé et animé par la Résidence d'Appartements Adaptés Le Charnivet

Venez créer votre propre gommage corporel à la menthe. Les gommages permettent d'éliminer les cellules mortes accumulées à la surface de l'épiderme et procure sensations et bien-être.



### Prévention

À Lavilledieu

25, chemin de  
l'Usine (en  
direction de Lussas)

9h30 > 12h

14h > 17h

Entrée libre  
Gratuit

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

Proposé et animé par l'association AAD

Des animations et des informations 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 GCSMS « Au fil de l'âge en Ardèche »; une présentation de notre service Téléassistance AAD.



## MERCREDI 6 OCTOBRE

### Loisirs

#### À Aubenas

Centre socio-culturel Le Palabre

6, rue Albert Seibel

14h > 17h

Sur inscription

**(obligatoire sur les deux ateliers)**

Gratuit

### Atelier sérigraphie 2 sur 2

*Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre*

Suite à l'atelier du lundi matin, vous découvrirez les écrans insolés de vos créations. Vous pourrez alors sérigraphier vous-même vos créations sur le support plat que vous aurez apporté (t-shirt, taie d'oreiller, tablier, planche, mobilier...), puis repartir avec.



**Il est indispensable d'avoir participé au premier atelier du lundi 4 Octobre pour participer à celui-ci.**

### Prévention

#### À Aubenas

Centre socio-culturel Au Fil de l'Eau

12, rue de l'Expert

Pont d'Aubenas

14h > 17h

Sur inscription

Gratuit

### Remise à niveau sur le Code de la Route

*Proposé et animé par le Comité de Prévention Routière de l'Ardèche*

Venez participer à une remise à niveau. Les thèmes suivants seront abordés : les risques liés à l'âge, l'influence des médicaments sur le conducteur, le code de la route, les intersections, les ronds-points... Une après-midi dans la bonne humeur pour apporter des informations sur toutes ces évolutions et permettre à chacun de continuer à conduire en toute sécurité.



### Prévention

#### À Aubenas

Centre socio-culturel Au Fil de l'Eau

12, rue de l'Expert

Pont d'Aubenas

14h > 17h30

Sur inscription

8€/personne

(adhésion au centre social)

### Révision de la conduite

*Proposé et animé par le centre socio-culturel Au Fil de l'Eau*

Suite au 1er confinement et une écoute active auprès des seniors, certains ont confié une appréhension à reprendre la conduite de leur propre voiture après une longue absence sans conduire.



Venez donc profiter d'un temps de conduite avec un professionnel d'auto-école pour vous donner confiance en vous !

## MECREDI 6 OCTOBRE

### **Bien Vieillir** **Atelier Mémoire**

À Lachapelle-sous-Aubenas

Salle intergénérationnelle

144, chemin des Muscats

14h30 > 17h

Sur inscription

Gratuit

*Proposé et animé par l'association 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 !



### **Multimédia** **Tournoi « Just Dance » avec les enfants**

À Lachapelle-sous-Aubenas

Salle intergénérationnelle

144, chemin des Muscats

15h > 17h

Sur inscription

Gratuit

*Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre*

Venez danser avec les enfants de la ludothèque et suivez la chorégraphie proposée par la console de jeux Wii. Bonne humeur, bienveillance et fou-rires garantis ! Après l'effort, le réconfort : goûter offert. Accessible pour tous niveaux.



### **Bien-Être** **Atelier Sophrologie**

À Ucel

EHPAD Le Sandron

1, chemin du Sandron

15h > 16h30

Sur inscription

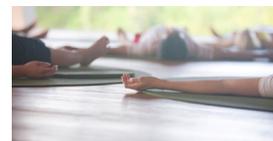
**(réservé aux résidents d'autres établissements et leurs accompagnateurs).**

Gratuit

*Proposé et animé par Gwenaëlle AIT-CHALLAL et l'EHPAD*

*Le Sandron*

Découverte d'une méthode de lâcher-prise, d'harmonisation du corps et de l'esprit. La séance se composera d'exercices respiratoires, de relaxation dynamique et de visualisation.



# JEUDI 7 OCTOBRE

## Multimédia

A Aubenas  
Médiathèque Inter-  
communale Jean  
Ferrat  
2, Faubourg Camille  
Laprade  
9h > 11h  
Sur inscription  
Gratuit

## Découvrir le mobile : tablettes et 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... ! Vous pouvez venir avec vos appareils.



## Culture

A Aubenas  
Rdv au centre  
socio-culturel Au fil  
de l'Eau  
12, rue de l'Expert  
9h30 > 17h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Visite de la Grotte Chauvet

Proposé et animé par le centre socio-culturel Au fil de l'Eau

Venez profiter d'une journée culture et détente à la Grotte Chauvet.

**Prévoir son pique-nique.**



## Santé

### À Vals-les-Bains

Espace Sévigné  
6, Faubourg  
d'Antraigues  
9h30 > 11h30  
Sur inscription  
Gratuit

## L'Alimentation et ses contenants

Proposé et animé par AESIO Mutuelle

Venez aborder les liens entre l'alimentation et l'environnement, apprendre à mieux décrypter vos achats et à mieux choisir vos contenants alimentaires et vos ustensiles de cuisine.



## Sport Santé

### À Aubenas

Rdv au centre  
socio-culturel  
ASA  
Espace  
Combegayre  
18, avenue de  
Sierre  
9h30 > 11h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Douce Balade

Proposé et animé par le centre socio-culturel ASA

Une activité physique accessible à tous, une douce balade qui fera du bien au corps comme à l'esprit.



# JEUDI 7 OCTOBRE

## Culture

### À Aubenas

Centre socio-culturel Le Palabre

6, rue Albert Seibel

12h > 14h30

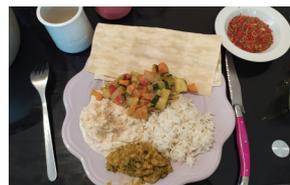
Sur inscription auprès du Palabre au 04-75-35-00-73

6€/personne

## Repas Indien

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre

Le Palabre vous propose un repas indien dans une ambiance cantine : repas cuisiné par les bénévoles de Réseau d'Echange Réciproque de Savoirs pour l'autofinancement de ce collectif d'habitants. Au menu : Raïta (fromage blanc, épices, concombre, carottes râpées), légumes de saison curry-coco, riz, ladoo (dessert à base de farine de pois chiche et de fruits secs), thé aux épices chaï, café. Verre de vin en supplément : 1€.



## Loisirs

### À St-Julien-du-Serre

Au Patio, en face de la mairie Le Village

14h > 17h

Sur inscription  
Gratuit

## Jeux de Société

Proposé et animé par Les Aînés de Saint Julien du Serre

Venez passer une après-midi récréative autour de divers jeux de société et partager une collation ensemble.



## Santé

### À Vals-les-Bains

Espace Sévigné  
6, Faubourg d'Antraigues

14h > 16h

Sur inscription  
Gratuit

## Cosmétique et bien-être, comment déchiffrer les étiquettes ?

Proposé et animé par AESIO Mutuelle

Venez apprendre à décrypter les étiquettes et repérer quelques substances potentiellement toxiques. Vous découvrirez également des produits alternatifs et quelques recettes pratiques !



## Loisirs

Ludothèque du  
Palabre  
22, boulevard Saint  
Didier  
14h > 17h  
Sur inscription  
Gratuit

## Atelier Jeux en tous genres

Proposé et animé par le centre socio-culturel le Palabre

Venez découvrir la ludothèque et sa large palette de jeux de tous genres, traditionnels ou contemporains... Convivialité garantie : venez vous amuser (entre amis ou faire des rencontres), rire... être bon ou mauvais joueur, voire même tricheur !



## Sport Bien-Être

À Vessex  
Résidence Le Pré  
Champ Long  
222 chemin  
ChampLong  
15h > 16h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Jeux de cible

Proposé et animé par l'EHPAD Le Pré de Champ-Long

Venez découvrir trois jeux de cible : la Boccia, le Balloball et la cible Velcro ! Après un éveil corporel en groupe, lancer de différents types de balles pour atteindre des cibles et marquer des points. L'après-midi sera clôturée par un goûter convivial.

**[Réservé aux résidents d'autres établissements et leurs accompagnateurs]**



## Loisirs créatifs

À Aubenas  
Centre socio-  
culturel Le  
Palabre  
6, rue Albert  
Seibel  
15h30 > 16h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Atelier bijoux de récup'

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre

Venez créer vos bijoux en matériaux recyclés (papier glacé ou chutes de tissus), guidés par des amatrices d'arts créatifs et artistes reconnues, également membres du Réseau d'Echange Réciproque de Savoirs (collectif d'habitants). Le matériel est fourni.



## Multimédia

Centre socio-culturel Le Palabre  
6, rue Albert Seibel  
10h > 12h  
Sur inscription  
Gratuit

## Café Br@nché : Atelier numérique

Proposé et animé par le centre socio-culturel Le Palabre

Le Café Br@nché vous propose de vous accompagner dans le monde du numérique, que vous soyez initiés ou non au matériel informatique, à internet, au smartphone ou encore au « cloud »... Atelier animé sur votre matériel ou sur le nôtre mis à disposition. Tous niveaux.



## Sport-Santé

### À Aubenas

Piscine l'Hippocampe  
Quartier Roqua  
1, chemin du Coton  
11h > 11h30  
(venir ½ heure avant)  
Sur inscription  
3€/personne

## Aquagym

Proposé et animé par l'APRES (Association de Prévention, de Réhabilitation Respiratoire et d'Education à la Santé)

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.



## Culture

### À Aubenas

Médiathèque  
Intercommunale  
Jean Ferrat  
2, Faubourg  
Camille Laprade  
12h30 > 13h30  
Sans réservation  
12 places  
Gratuit

## Sieste littéraire et musicale : « De quoi aimer vivre » de Fatou Diome

Proposé et animé par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

A partir de simples instants de vie, Fatou Diome scrute les comportements et sonde les cœurs d'une galerie de personnages rêvés ou croisés : qu'ils aient le cœur en berne ou comblé, tous savent, au fond, que l'amour est la grande affaire de nos vies...



## Sport-Santé

### À St-Julien-du-Serre

RDV 13h30  
Sur inscription  
Gratuit

## Randonnée pédestre « Entre Oize et Sandron, le Moulin des Prés depuis Saint Julien du Serre »

Proposé et organisé par le Relais Amical Vivarais

Randonnée courte et facile avec une grande variété des paysages. Distance : 7.7km, durée environ 3h, dénivelé positif de 161m, dénivelé négatif de 157m. La randonnée se clôturera par un pot de l'amitié. **Rdv au parking de co-voiturage de l'ancienne gare d'Aubenas, puis co-voiturage jusqu'au parking Est du village.**



## VENDREDI 8 OCTOBRE

### Sport-Santé

Piscine Intercommunale L'Hippocampe  
Quartier Roqua  
1, chemin du Coton  
15h15 > 15h45

(venir ¼ heure avant)

Sur inscription au  
09-70-59-07-00  
auprès de l'Hippocampe

Gratuit

### Aquabike

Proposé et animé par L'Hippocampe

Séance de vélo aquatique accessible à tous, permettant de modeler et d'affiner sa silhouette, notamment les fessiers et les cuisses. Ce cours permet également de développer ses capacités cardio-vasculaire et son endurance. Dans une ambiance très dynamique et ludique, il procure un effet de drainage.



### Théâtre

À St-Andéol-de-Vals

Salle polyvalente  
100, route d'Aubenas  
15h30 > 17h  
Sur inscription  
Gratuit

### L'Optimiste Circus

Proposé par la Résidence Saint Antoine

L'atelier théâtre de la Résidence Saint Antoine existe depuis maintenant 7 ans ! Chaque année, la troupe prépare un spectacle sur un thème choisi. Cette année : le Cirque ! La troupe est composée de résidents et de personnes bénévoles pour l'encadrement et la mise en scène.



## SAMEDI 9 OCTOBRE

### Culture

À Vals-les-bains  
Bibliothèque  
Municipale  
La Valse des Livres  
10, route  
d'Oubreyts

9h > 10h30  
10h30 > 12h

Sur inscription  
Gratuit

### Atelier d'écriture

Proposé et animé par l'association Autour de la Lecture et la bibliothèque municipale de Vals-les-Bains

Venez vous initier à l'écriture sur le thème des 5 sens.



## Culture

À Vals-les-Bains

Résidence Le Bosc

2, route de Saint

Andéol de Vals

10h30 > 11h30

Sur inscription

Gratuit

## Les Cinq Sens en Musique

Proposé et animé par la médiathèque intercommunale Jean Ferrat

Venez écouter une sélection d'environ 25 chansons ayant pour thème un des 5 sens (goût, toucher, odorat, vue, ouïe).



## Culture

À Vals-les-Bains

Résidence Le Bosc

2, route de Saint

Andéol de Vals

10h > 11h30

Sur inscription

Gratuit

## Lecture Animée

Proposée et animée par l'association Autour de la Lecture et la Résidence Le Bosc

Les bénévoles de l'association Autour de la Lecture vous proposent des lectures théâtralisées autour du thème des 5 sens



## Musique

À Vals-les-Bains

Résidence Le

Bosc

2 route de St

Andéol de Vals

A partir de 14h

Sur inscriptions

Gratuit

## Concert de Chansons Françaises interprétées par Renard des Champs

Proposé et animé par l'association Autour de la Lecture et la Résidence Le Bosc

Renard des Champs viendra animer l'après-midi avec des chansons de Renaud et autres chansons françaises.



## Culture

À Vals-les-Bains

Résidence Le

Bosc

2, route de Saint

Andéol de Vals

Toute la journée

**Réservé aux résidents et à leurs familles.**

Gratuit

## Animations diverses

Proposées et animées par l'association Autour de la Lecture et la Résidence Le Bosc

Toute la journée, dans les locaux de la Résidence Le Bosc, de beaux livres seront mis à disposition par la bibliothèque départementale d'Ardèche et la médiathèque Jean Ferrat, des espaces « écoute » avec des sons de la nature seront disposés dans les étages. Une équipe de bénévoles de l'association Autour de la Lecture se rendra dans les étages pour des petits temps de lecture.



# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021

## Remerciements

Un grand merci à tous les partenaires impliqués



et les 28 communes membres de la communauté de communes  
**Un remerciement particulier à nos partenaires pour leur financement**

