

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022



Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !



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^{er} octobre



LE MOT DU PRÉSIDENT



Mesdames, Messieurs,

Au mois d'octobre, nous nous retrouverons pour la 7^{ème} année consécutive autour de la Semaine Bleue. La Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas, à travers son Pôle Seniors Intercommunal, a sans hésitation décidé d'organiser cet évènement pour les seniors de notre territoire. C'est un rendez-vous important qui permet de changer l'opinion que nous portons sur les aînés et leur place dans la société. C'est d'ailleurs le thème de cette édition, « *Changer notre regard sur les aînés, briser les idées reçues* ».

Il était primordial pour la vice-présidente en charge des services aux personnes Marie-France Martin et moi-même de vous proposer une série de rendez-vous adaptée à chacun d'entre vous tout au long de cette semaine.

Au fil des pages de ce programme, vous découvrirez la variété des activités proposées, qu'elles soient artistiques, sportives, liées au bien-être, à la prévention, récréatives ou encore ludiques ! Je suis convaincu que vous trouverez celles qui vous correspondent.

Au-delà des thèmes abordés au travers de ces activités, c'est une occasion idéale pour faire des rencontres, tisser des liens, continuer de découvrir notre territoire et les associations qui œuvrent pour votre bien-être chaque jour.

Je remercie donc vivement tous les partenaires qui participent à cette édition et permettent à la Semaine Bleue d'exister sur notre bassin de vie.

J'ai également le plaisir de vous inviter à la soirée d'ouverture le lundi 3 octobre qui se tiendra à l'Espace Michel Poudevigne à Saint-Sernin dès 18h00 et à laquelle j'espère vous retrouver nombreux pour découvrir un spectacle musical et artistique et partager ensemble un moment convivial.

Max Tourvieille
Président de la CCBA

SOIRÉE D'OUVERTURE SPECTACLE MUSICAL ET ARTISTIQUE PAR ÉPERVIER



A l'Espace Michel Poudevigne, chemin de l'Ardèche 07200 Saint-Sernin

Lundi 3 octobre à 18h00

Proposé par le Pôle Seniors Intercommunal et Epervier sur inscription - Gratuit

« Alexandre Perrier est Épervier. Il déploie ses ailes et plane au-dessus des vallées. Il dessine des paysages sonores et aériens. Il peint des sons hypnotiques et fait de sa musique un envoûtement. Ses notes racontent des images, celles d'un autre temps, celui de ses grands-parents. Sa guitare accompagne les Super 8 trouvés dans le grenier et permet à sa mélancolie de nous transporter dans les Alpes, le Grand Canyon, le Machu Picchu des années 50 aux années 70. Sa musique nous parle de l'avant mais aussi de l'instant. De tout ce qui est impalpable. Éphémère. Épervier vous invite à vivre un voyage immobile et, dans ce rêve éveillé, à vous envoler vers d'évanescentes mélodies. »

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

› Loisirs

À AUBENAS

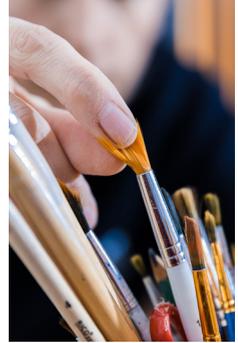
10h - 12h

Le Palabre
6 rue Albert Seibel
Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

ATELIER PEINTURE SUR GALETS

Par le centre socio-culturel Le Palabre

Venez exprimer votre créativité avec Odile, animatrice artistique bénévole et membre du Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs (RERS). Apportez votre galet, le plus lisse possible et de 10 cm de diamètre maximum. Vous repartirez bien sûr avec votre œuvre.



› Activité physique

À SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

10h45 - 11h45

Chemin des Prades
Sur inscription au
06 84 79 21 74
Gratuit

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par l'A.P.R.R.E.S

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



› Bien-être

À AUBENAS

14h00 - 14h45

Agora champ de Mars
Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

ATELIER ÉQUILIBRE

Par la ville d'Aubenas

Travail d'équilibre dans les gestes de la vie quotidienne, prévention des chutes, renforcement des appuis.



› Numérique

À AUBENAS

14h - 16h

Le Palabre
6, rue Albert Seibel
Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

DÉCOUVERTE DES SITES DE RENCONTRES

Par le centre socio-culturel Le Palabre

Découverte par thématique des différents sites de rencontre qui existent et les règles de sécurité et éthique à adopter.



› Bien-être

À AUBENAS

14h30

Le Palabre
6, rue Albert Seibel
Sur inscription au
06 86 69 84 65
Gratuit

GYM DANSE

Par l'ADMR

Séance de 1 heure toute en détente pour danser sans complexe. Se dépenser tout en s'amusant en musique.



› Bien vieillir

À AUBENAS

14h - 16h

6, rue Georges
Couderc
Sur inscription au
06 46 66 14 70
Gratuit

ATELIER ÉCRITURE COLLAGE

Par l'ASA

Un atelier autour de l'écriture et du collage pour stimuler les facultés d'expression et dynamiser les processus de création. Le but de l'atelier est de contribuer au mieux-être des participants en témoignant d'un parcours de vie, d'un vécu.



› Loisirs

À SAINT-PRIVAT

14h30 - 16h30

EHPAD Le Charnivet
8 rue des jardins
Sur inscription au
06 47 32 13 64

LOTO AVEC LOTS

Par l'EHPAD Le Charnivet

L'EHPAD Le Charnivet organise un Loto avec de nombreux lots à gagner ! 2€ le carton et collation offerte !



› Bien vieillir

À LAVILLEDIEU 15h - 16h

Résidence Jean-
Hélène - 160, rue
Hervé Joncour

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

ATELIER MÉMOIRE

Par la Résidence Jean-Hélène

La résidence Jean-Hélène vous propose un atelier mémoire qui sera animé par la psychologue de l'établissement.

Celui ci se déroulera sur 1 heure avec divers exercices afin d'entraîner la mémoire.



› Prévention

À PONT D'AUBENAS 14h - 18h 1 rdv toutes les 45 minutes

Centre social
Au fil de l'eau
12, rue de l'Expert

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Tarif : 8€ (adhésion
centre socioculturel)

CONDUITE ET CODE DE LA ROUTE

*Par le centre social Au fil de l'eau et l'auto-
école de Pont d'Aubenas*

Grâce à un professionnel d'auto-école venez (ré)apprendre des notions de la conduite et du code de la route :

- rond-point : comment ça roule ?
- savoir remplir un constat à l'amiable
- code de la route : remise au point.



› Culture

À SAINT-SERNIN 18h

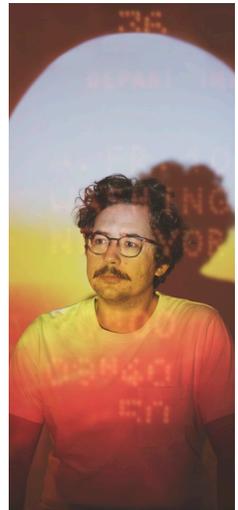
Espace Michel
Poudevigne -
Chemin de l'Ardèche

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

SOIRÉE D'OUVERTURE

Par Epervier

« Alexandre Perrier est Épervier. Il dessine des paysages sonores et aériens. Il peint des sons hypnotiques et fait de sa musique un envoûtement. Ses notes racontent des images, celles d'un autre temps, celui de ses grands-parents. Sa guitare accompagne les Super 8 trouvés dans le grenier et permet à sa mélancolie de nous transporter dans les Alpes, le Grand Canyon, le Machu Picchu des années 50 aux années 70. Épervier vous invite à vivre un voyage immobile et, dans ce rêve éveillé, à vous envoler vers d'évanescences mélodies. »



› Prévention

À SAINT-DIDIER SOUS AUBENAS

9h / 10h / 11h

Chemin des prades

Sur inscription au

06 84 79 21 74

Gratuit

PRÉVENTION DES CHUTES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par l'A.P.R.R.E.S

Venez vous tester à l'activité physique adaptée et vivre une activité autour de la prévention des chutes. Choix de 3 horaires pour participer. Merci d'arriver 15 min avant le début du cours.



› Bien-être

À VALS-LES-BAINS

10h - 11h

102, rue Jean Jaurès

Sur inscription au

06 47 32 13 64

Gratuit

QI-GONG

Par l'Association France Parkinson

Le qi gong, est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Une invitation à faire une pause et à se ressourcer en toute tranquillité !



› Numérique

À VESSEAUX

10h30 - 12h30

Mairie de Vesseaux

place de la mairie

Sur inscription au

07 68 75 09 91

Gratuit

TRANSFÉRER ET CLASSER SES PHOTOS

Par le Vesseaux-Mère

L'association du Vesseaux-Mère vous propose des ateliers pour vous aider à acquérir les compétences essentielles à l'utilisation d'un ordinateur. Venez découvrir comment transférer, classer et partager vos photos sur internet (venez avec votre appareil, ou votre smartphone).



› Bien-être

À AUBENAS

10h30 - 11h15

Agora champ de Mars

Sur inscription au

06 47 32 13 64

Gratuit

GYM DOUCE

Par la ville d'Aubenas

Gym douce renforcement musculaire doux et accessible à tous.



› Convivialité **REPAS INDIEN, AMBIANCE CANTINE !**

AUBENAS
De 12h à 13h

Centre socio-culturel Le Palabre
6, rue Albert Seibel

Sur inscription au
07 77 77 90 20
Tarif : 6€ l'inscription

Par le centre socio-culturel Le Palabre

Venez vous évader en dégustant un repas aux saveurs indiennes dans une ambiance conviviale.

Au menu : Raïta (fromage blanc, épices, concombre, carottes râpées), Dahl (spécialité aux lentilles), Légumes de saison Curry-Coco, Riz, Ladoo (dessert à base de farine de pois chiches, fruits secs et cardamome), Thé aux épices Chaï, Café. Verre de vin en supplément : 1€. Repas cuisiné par les bénévoles du Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs.



› Culture

À AUBENAS
12h30 - 18h30

Médiathèque
2 faubourg Camille
Laprade

Ouvert au public
Gratuit

EXPOSITION PHOTOS

Par l'EHPAD Sainte-Monique

Expositions photos de portraits de résidents de l'EHPAD Sainte Monique dans des postures originales. Articles de presse traitant d'actions originales de la part de seniors.



› Bien vieillir

À SAINT-ETIENNE-DE-FONTBELLON
14h30 - 17h30

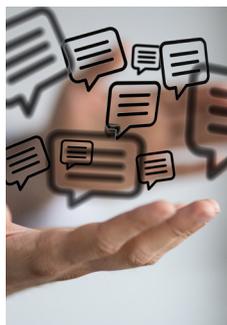
Espace Maurice
Champel - 455
Route des Ecoles

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Tarif : 2 €

SAYNÈTES THÉÂTRALES, DÉBAT ET GOUTER

*Par l'association des Retraités CFDJ
d'Aubenas et Les Petits Frères des Pauvres*

«Adultes âgés: changer de regard sur la vieillesse pour mieux vivre, vieillir, partager», Intervention d'une compagnie théâtrale suivie d'un débat animé par un professionnel en lien social. Les Jeunes en formation «services aux personnes» sont invités à participer. Un goûter convivial clôturera l'après-midi.



MARDI 4 OCTOBRE

› Prévention

LA MÉMOIRE

À VALS-LES-BAINS

Par la MSA

14h - 16h

Espace Sévigné
Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

Information sur la mémoire, nos différents types de mémoire et exercices pratiques pour la faire travailler.



MERCREDI 5 OCTOBRE

› Bien-être

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

À SAINT-SERNIN

Par Le Monde d'Esperienza

9h / 10h / 11h

8, passage de la
fontaine

Sur inscription au
06 15 04 34 83
Tarif : 20 €

Venez découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire lors d'une séance de 30 minutes à Saint-Sernin dans un lieu au calme pour un moment de sérénité.



› Numérique

À AUBENAS

9h - 11h

Médiathèque

2, faubourg Camille
Laprade

Inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

DÉCOUVERTE D'APPLICATION SUR SMARTPHONE

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...

Niveau débutant requis, les participants doivent venir avec leurs propres appareils.



› Bien-être

À VALS-LES-BAINS

10h30 - 11h30

Espace Sévigné
07600 Vals-les-Bains

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

YOGA DU RIRE

Par l'association France Parkinson

Simple et accessible, le Yoga du rire est une combinaison de rires sans raison et de respirations profondes. C'est à aborder comme un exercice corporel de groupe, qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Détente, bonne humeur et bien-être assuré après une séance !



› Culture

À AUBENAS

10h - 12h / 14h - 18h

Médiathèque
2, faubourg Camille
Laprade

Ouvert au public
Gratuit

EXPOSITION PHOTOS

*Par l'EHPAD Saint-Monique et la
Médiathèque intercommunale Jean Ferrat*

Expositions photos de portraits de résidents de l'EHPAD Sainte Monique dans des postures originales. Articles de presse traitant d'actions originales de la part de seniors.



› Prévention

ATELIER CUISINE DIABÉTIQUE

À AUBENAS

9h - 14h

Le Palabre - 6, rue
Albert Seibel

Sur inscription
avant le 25/09 au
06 84 05 75 14

Tarif : 10€

Par Agir contre le diabète

Atelier animé par un chef cuisinier, une 1 infirmière et une diététicienne. il se déroule de 9h à 14h - Les participants élaborent un menu ensuite le repas est pris ensemble au cours duquel la diététicienne est présente pour expliquer et répondre aux questions de chacun.



› Santé

ATELIER PLANTES AROMATIQUES ET PLANTES À TISANES

À LACHAPELLE-
SOUS-AUBENAS

13h30 - 16h00

Association V.I.E
route de Largentière

Inscription au
06 47 32 16 64

Gratuit

Par l'association V.I.E

L'atelier présentera les moyens pour cultiver et utiliser les plantes aromatiques à la maison dans le but d'autoproduire une partie des tisanes que vous consommez !



› Loisirs

PROJECTION ET DÉBAT SUIVIS D'UN GOUTER

À VALS-LES-BAINS

14h - 17h

Cinéma Les
Quinconces - salle
Volane - 3 av
Claude Expilly

Inscription au
06 47 32 13 64

Gratuit

*Par le centre socioculturel Le Palabre et le
Cinéma les Quinconces*

Le documentaire « Les dames » ouvre la porte sur l'intimité de cinq sexagénaires, célibataires, veuves ou divorcées, elle ont eu un mari, des enfants, un travail... elles ont une vie derrière elles mais surtout une vie à venir ! L'une remplit ses journées d'activités, l'autre se remet de la perte de son mari, d'autres se ressource dans la nature... Et l'amour ? Les dames y croient toujours, bien sûr. «Les dames - encore femmes» sortie le 2 décembre 2020 - 81 min - Suisse - Réalisation : Stéphanie Chuat, Véronique Reymond. Projection suivie d'un temps d'échange collectif et d'un goûter offert..



› Culture

À VALLÉE- D'ANTRAIGUES- ASPERJOC

14h - 18h30

Médiathèque
Le Village 07530
Vallée-d'Antraigues-
Asperjoc

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

ATELIER D'ÉCRITURE DE FABLE

*Par la Médiathèque de Vallée-d'Antraigues-
Asperjoc*

Un atelier d'écriture de fables sera animé par Pistil, fabuliste professionnel, il guidera les participants à la rédaction de leur propre fable. Ces fables seront le terreau d'une restitution en public à 17h30. Enfants, petit-enfants, grands-parents bienvenus !



› Culture

À AUBENAS

14h - 16h

Centre socioculturel
ASA - 18 avenue de
Sierre

Inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

CYBER QUIZZ INTERGÉNÉRATIONNEL

Par le centre socioculturel ASA

Venez tester vos connaissances sur le thème du numérique avec des adolescents du Centre social ASA !

Une façon joyeuse et intergénérationnelle de se rencontrer, d'en apprendre plus sur ces sujets et d'échanger des savoirs. Car, détrompez-vous : vous en savez certainement plus que ce que vous pensez.... !

› Santé

À LABÉGUDE

17h - 18h30

Résidence du Val
d'Ardèche - 3, rue
Jean Moulin

Inscription au
06 84 05 75 14
Gratuit

CONFÉRENCE ET DÉBAT

*Par l'association Agir contre le diabète,
la résidence Val d'Ardèche et la Mairie de
Labégude*

Une professionnelle de la diététique santé viendra vous informer sur les bienfaits au quotidien de l'activité physique adaptée.

Le verre de l'amitié sera offert par la mairie de Labégude suite à la conférence.



› Culture

À AUBENAS
9h30 - 17h30

RDV au Centre
socioculturel Au fil
de l'eau

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

VISITE DE LA GROTTA CHAUVET

*Par le Pôle Seniors Intercommunal et le
centre socioculturel Au fil de l'eau*

Vous rêvez de visiter un des plus beaux
lieux culturels de l'Ardèche ?

Inscrivez vous pour participer à la sortie
découverte de la grotte Chauvet. Sortie à
la journée, prévoyez votre pique-nique.



› Bien-être

À AUBENAS
9h30 - 11h

Centre socioculturel
ASA - 18 avenue de
Sierre

Sur inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

DOUCE BALADE

Par le centre socioculturel ASA

Venez vous dégourdir les jambes et
rencontrer du monde lors d'une douce
balade d'environ 1H avec la médiatrice
santé de l'ASA. Un petit parcours sans
difficulté vous sera proposé pour prendre
l'air et peut-être découvrir un site
patrimonial intéressant... !



› Bien-être

À VALS-LES-BAINS
10h - 11h

Parc de la source
intermittente, av
Paul Ribeyre

Sur inscription au
07 85 76 97 18
Gratuit

INITIATION AU BAIN DE FORÊT

Par l'Envolée boisée

Une pause sensorielle dans l'instant
présent au contact de la nature. Venez
profiter des bienfaits de la nature au travers
d'activités sensorielles et créatives. Vous
découvrirez votre environnement sous un
nouvel angle pour une déconnexion totale
reproductible chez vous.



› Numérique **DÉJOUER LES ARNAQUES SUR INTERNET**

À VESSEAUX
10h30 - 11h30

Mairie de Vesseaux,
place de la Mairie
Sur inscription au
07 68 75 09 91
Gratuit

Par le Vesseaux-Mère

L'association du Vesseaux-Mère vous propose des ateliers pour vous aider à acquérir les compétences essentielles à l'utilisation d'un ordinateur. Venez apprendre à déjouer les arnaques et utiliser internet en toute sécurité.



› Culture **LECTURES THÉÂTRALISÉES**

À VALS-LES-BAINS
14h30 - 17h30

65 rue Jean Jaurès
Sur inscription au
06 60 88 01 20
Gratuit

Par le Moulin des Part'âges et l'association Autour de la lecture

L'habitat groupé de Vals-Les-Bains, Le Moulin de la Volane, vous accueille dans son jardin pour des lectures théâtralisées. Elles seront lues et interprétées par l'association «Autour de la lecture».



› Prévention **BIEN VIVRE À DOMICILE**

À SAINT-ANDÉOL-DE-VALS

14h - 16h

Salle communale

Sur inscription au
06 47 32 13 64

Gratuit

Par la Fédération de l'ADMR

Animation joyeuse et ludique autour de 3 thèmes : L'alimentation, l'activité physique et l'adaptation à son environnement.

› Loisirs

ATELIER DÉCOUVERTE DES DANSES DU MONDE

À AUBENAS

15h - 16h

Centre socioculturel
Le Palabre - 6 rue
Albert Seibel

Sur inscription au
06 47 32 13 64

Gratuit

Par le centre socioculturel Le Palabre

Venez vous faire plaisir en musique et sans complexe ! Emilie, professeur de danse pour l'Association Elles Hips vous propose de découvrir lors de cet atelier différents styles de danses : orientale, indienne, flamenco, tahitienne...

Un tour du monde tout en danse !

Pour plus d'informations sur l'Association et les cours :
www.fusionorientale.wixsite.com/elles-hips



> Numérique

À SAINT-ANDÉOL-
 DE-VALS
 9h30 - 11h30

Salle communale
 Sur inscription au
 06 47 32 13 64
 Gratuit

CRÉER UNE ADRESSE MAIL ET L'UTILISER

Par le centre socioculturel Au fil de l'eau

Atelier numérique pratique sur la création
 d'une adresse mail et son utilisation !



> Santé

À AUBENAS
 9h30 - 11h30

Espace santé
 mutualiste - 6 rue
 de la Pourette
 Sur inscription au
 06 47 32 13 64
 Gratuit

ATELIER « MA CUISINE SANS POLLUANTS ! »

Par l'Aésio Mutuelle

Atelier d'information pour sensibiliser sur
 les différents polluants dans la cuisine
 (courses, ustensiles...) et avec des conseils
 pratique pour limiter l'exposition à ces
 agents.



> Bien-être

À AUBENAS
 10h - 11h

Le Palabre
 6 rue Albert Seibel
 Sur inscription au
 06 86 69 84 65
 Gratuit

SOPHROLOGIE

Par l'ADMR

La sophrologie combine des exercices de
 respiration, de contraction musculaire et des
 visualisations. Elle utilise aussi les relaxations
 dynamiques qui vont permettre le renforcement
 de la présence de notre corps et de notre esprit
 à la conscience.



> Culture

À AUBENAS
 10h - 11h

Médiathèque, 2 fbg
 Camille Laprade
 Sur inscription au
 06 47 32 13 64
 Gratuit

ATELIER MUSICAL

Par la Médiathèque Jean Ferrat

Venez découvrir ou redécouvrir quelques
 chansons connues, ou moins connues,
 avec comme thème l'eau, pour passer un
 moment de détente et de convivialité.



› Activité physique

À AUBENAS
10h30

Piscine l'Hyppocampe
quartier Rocca

Sur inscription au
07 84 79 21 74
Tarif : 5€

AQUAGYM

Par l'A.P.R.R.E.S

Les bienfaits de cette activité sont reconnus pour le maintien d'une bonne forme physique.

Sport complet, l'aquagym fait travailler de nombreux muscles.



› Culture

À AUBENAS
12h30 - 18h00

Médiathèque
2 faubourg Camille
Laprade

Ouvert au public
Gratuit

EXPOSITION PHOTOS

Par l'EHPAD Sainte-Monique

Expositions photos de portraits de résidents de l'EHPAD Sainte Monique dans des postures originales. Articles de presse traitant d'actions originales de la part de seniors.



› Culture

À AUBENAS
12h30 - 13h30

Médiathèque
2 faubourg Camille
Laprade

Inscription au
06 47 32 13 64
Gratuit

SIESTE LITTÉRAIRE « LE VIEIL HOMME ET LA MER »

Par la Médiathèque intercommunale Jean Ferrat

Installez vous confortablement dans un transat et laissez vous bercer par les mots... Une petite parenthèse pour se poser, pour rêver.



VENDREDI 7 OCTOBRE

› **Activité physique**

À AUBENAS

13h30 - 17h

RDV à 13h30

7 av de la Gare

Sur inscription au

06 47 32 13 64

Gratuit

RANDONNÉE PÉDESTRE

Par le Relais Amical Vivarais

Randonnée « Le Tour de Ville et les Dolmens de Serre Bastel ».

A la découverte des dolmens sur le Serre Bastel et les ruines d'un château fort

Randonnée facile - Distance : 6,74 km -
Durée : 2h20 -

Randonnée clôturée par un pot de l'amitié.
Covoiturage jusqu'au lieu de la randonnée.



› **Bien-être**

À AUBENAS

14h - 16h

Espace santé
mutualiste- 6 rue
de la Pourette

Inscription au
06 47 32 13 64

Gratuit

COSMÉTIQUES, MIEUX LES COMPRENDRE !

Par l'Aésio Mutuelle

Les produits cosmétiques sont présents partout dans notre quotidien, sans que nous soyons bien en mesure de comprendre leur composition, leur efficacité, ou leur dangerosité.

Cet atelier vous propose des conseils pratiques pour allier beauté et santé !



VENDREDI 7 OCTOBRE

› Culture

À GENESTELLE 14h30 - 17h30

RDV parking salle polyvalente de Bise

Inscription au
06 50 34 41 26
Gratuit

BALADE DÉCOUVERTE

Par la bibliothèque de Bise

Decouverte de Bise avec une «balade racontée autour du village». Puis au choix :
- randonnée de 6km «La pastorale» ou
- visite guidée l'entreprise de transformation de châtaigne «La petite châtaigne»

Puis regroupement autour d'un café biblio pour clore la journée.



SAMEDI 8 OCTOBRE

› Culture

À AUBENAS 9h - 12h30 / 14h30 - 17h

Médiathèque
2 Fbg Camille
Laprade,

Ouvert au public
Gratuit

EXPOSITION PHOTOS

*Par l'EHPAD Sainte-Monique et la
Médiathèque intercommunale Jean Ferrat*

Expositions photos de portraits de résidents de l'EHPAD Sainte Monique dans des postures originales. Articles de presse traitant d'actions originales de la part de seniors.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Avant le 30 septembre au 06 47 32 13 64
ou par mail à poleseniors@cdcba.fr**

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.

365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Remerciements

