

Semaine Nationale des retraités
et personnes âgées sur le Bassin d'Aubenas

du 30 septembre au 6 octobre 2024

Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !



www.semaine-bleue.org

LE MOT DU PRÉSIDENT



Mesdames, Messieurs,

Pour la 9^{ème} année consécutive, j'ai le plaisir de vous présenter le programme complet de notre rendez-vous annuel dédié aux seniors, **La Semaine Bleue**, qui se déroulera **du 30 septembre au 6 octobre 2024**.

Chaque année, la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas a à cœur d'organiser cet évènement pour les aînés de notre territoire. En cette année olympique, le thème de cette édition « **Bouger ensemble... pour entretenir la flamme** » valorisera la mise en mouvement des seniors et l'importance de leur place au sein de notre société.

La Semaine Bleue est en effet l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement, en mettant en avant les contributions que tous les aînés, quels que soient leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie, peuvent apporter à notre bassin de vie.

J'ai tenu, avec la Vice-Présidente en charge des Services aux Personnes, Marie-France Martin, à vous offrir une variété de rendez-vous, adaptés à chacun d'entre vous.

Qu'elles soient ludiques, artistiques, sportives, intergénérationnelles, liées au bien-être ou à la prévention, c'est un large éventail d'animations que nous avons le plaisir de vous faire découvrir au fil des pages de ce programme. Je suis convaincu que vous trouverez celles qui vous correspondent.

Au-delà des thèmes abordés lors de ces activités, **La Semaine Bleue** est aussi une excellente opportunité pour faire de nouvelles rencontres, tisser des liens, continuer de découvrir notre territoire et les associations qui œuvrent pour votre bien-être au quotidien. Je remercie donc vivement tous les partenaires qui participent à cette édition, permettant ainsi à **La Semaine Bleue** d'exister sur notre bassin de vie.

Enfin, j'ai également l'honneur de vous inviter à la **soirée d'ouverture** qui se tiendra le **lundi 30 septembre à la Salle Maurice Champel de Saint-Étienne-de-Fontbellon, dès 18h30**. J'espère vous y retrouver nombreux pour assister à un spectacle musical, suivi d'un agréable apéritif dînatoire.

Max Tourvieille
Président de la CCBA

LUNDI 30 SEPTEMBRE

› Loisirs créatifs et Numérique

AUBENAS

09h30 - 12h00

Gratuit / Sur inscription auprès d'Indra BAECHLER
04.75.35.87.13

RÉCUP, BRICOLAGE : TROUVER SON TUTO !

Par la Cyberbase, le Vesseaux-Mère et la Ringarderie

Nous vous aidons à trouver les bons tutoriels et les bons matériaux, de préférence recyclés, pour bricoler utile et pas cher à la maison.

› Bien-Être

Salle Polyvalente
Chemin de la Vignette
Hameau de Bise
GENESTELLE

10h00 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.27.44.68.87

SOPHROLOGIE

Par Gwenaëlle LE COUEDIC - Aire de Bien-Être

Guidées par ma voix, les séances de sophrologie se composent d'exercices de respiration, de relaxation dynamique, de prise de conscience de son corps, de visualisation. Des outils que vous pourrez utiliser au quotidien pour mieux appréhender et accepter le stress, les angoisses, les peurs.

› Prévention

APRES
Salle Polyvalente
70 chemin des Prades
SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS
10h45 - 14h45

Gratuit / Sur inscription au :
06.84.79.21.74

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Par l'APRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Éducation à la Santé)

Venez découvrir comment se relever avec les moyens autour de soi et en toute sécurité.

À noter : être présent 15 minutes avant le début de la séance.



› Santé

Relais Amical Vivarais
21 rue Jean Jaurès
VALS-LES-BAINS
14h00 - 15h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.37.06.89

TAI CHI

Par le Relais Amical Vivarais

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

LUNDI 30 SEPTEMBRE

› Bien vieillir

ASA Groupe
6 rue Georges Couderc

AUBENAS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.39.21.75

ET SI ON DÉSTRESSAIT GRÂCE AUX ACTIVITÉS MANUELLES ?

Par l'ASA Groupe

Parce que le bien être passe aussi par le mental, venez prendre du temps pour vous. Pendant 2 heures, lâchez prise grâce aux activités manuelles. Des outils au service de la détente et de la relaxation.

› Numérique

Centre Social ASA
18 avenue de Sierre

AUBENAS

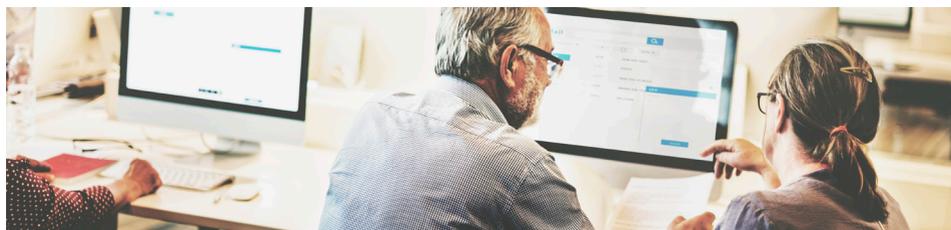
14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.93.85.81

ET SI ON DÉMYSTIFIAIT LE SMARTPHONE ?

Par le Centre Social ASA

Venez démêler dans une ambiance bienveillante, le fonctionnement de votre (insup)portable ! Petite initiation aux smartphones, comment faire des petites choses simples qui pourraient vous faciliter le quotidien ?



› Santé

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h00 - 15h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73 ou
csclepalabre@gmail.com

RENCONTRES SEXO : QUESTIONS ET RÉPONSES AUTOUR DE LA SEXUALITÉ DES SENIORS

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Marie KOEST est sexothérapeute à Aubenas. Nous l'avons conviée pour vous partager ses connaissances sur la sexualité des seniors, sujet peu abordé, néanmoins bien existant. Marie partagera ses connaissances sur le sujet pendant une 15aine de minutes, puis répondra aux questions que vous aurez préalablement déposées dans une boîte. Sentez-vous libres, discrétion assurée !

LUNDI 30 SEPTEMBRE

› Numérique

Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »

12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :

04.75.35.06.89

LE TRANSFERT DE PHOTOS

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas (Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »)

Venez vous initier au transfert de photos depuis votre téléphone vers un ordinateur. Vous aurez besoin de votre téléphone et du câble de connexion. Si vous possédez un ordinateur portable, vous pouvez également l'apporter.



› Atelier créatif

Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »

12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :

04.75.35.06.89

SHOOTING PHOTOS

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas (Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »)

Venez vous prendre au jeu devant l'objectif ! Profitez d'un moment de détente pour soi ! En partenariat avec SAM'SAP pour le prêt de costumes et accessoires, enflez un vêtement haut en couleur, prenez la pose et la métamorphose s'opère !

› Sport santé

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

15h45 - 16h45

Gratuit / Sur inscription :

sur place ou au 04.75.35.00.73

INITIATION DANSE MODERN-JAZZ

Par Delphine DUNY (en partenariat avec le Centre socio-culturel Le Palabre)

Un atelier joyeux autour de chorégraphies simples sur des musiques rythmées et entraînantes. Accessibles à toutes et tous, sous réserve d'un bon équilibre et d'une condition physique adaptée.

LUNDI 30 SEPTEMBRE

SOIRÉE D'OUVERTURE

**CONCERT :
EMILIEN BUFFA
ET VINCE TERRANOVA**

*Proposé par le Pôle Seniors
Intercommunal*

Gratuit / Entrée Libre

Salle Maurice Champel
**SAINT-ÉTIENNE-DE-
FONTBELLON**
18h30



Venez découvrir Emilien Buffa et Vince Terranova pour un moment musical à partager entre compositions originales et reprises.

Présence de l'association Agir Contre le Diabète qui proposera, à celles et ceux qui le souhaitent, un test de glycémie.

Le concert sera suivi d'un apéritif dînatoire.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

› Activité physique

Agence AESIO mutuelle
Quartier du Moulon
6 rue de la Pourette

AUBENAS

9h30 - 12h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.42.67.38.55

BILANS DE FORME

*Par Caroline COCHARD - Educateur sportif diplômée
d'État - AESIO Mutuelle*

Quelle activité physique puis-je pratiquer ? Quelle est l'activité qui me correspond le mieux en fonction de mes capacités, mes envies, mes besoins ? Toutes ces réponses sont apportées lors de votre bilan de forme ! Le bilan de forme permet une évaluation de votre état de forme, votre niveau de sédentarité, puis de bénéficier de conseils personnalisés. Notre intervenante analyse, écoute et vous accompagne dans le choix et la reprise d'une activité physique adaptée à votre situation.

› Activité physique

Centre Aquatique l'Hippocampe
1 chemin du Coton

AUBENAS

10h45 - 11h15

Gratuit / Sur inscription au :
09.70.59.07.00

AQUAGYM

Par un maître nageur du Centre Aquatique L'Hippocampe

L'aquagym permet un bien-être certain. En utilisant l'effet exercé par la pression de l'eau sur le corps durant l'effort, elle permet, sans traumatisme, de renforcer sa musculature et de solliciter ses articulations.

› Activité physique

Salle Polyvalente
Chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS- AUBENAS

9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

11h00 - 12h00

Gratuit / Sur inscription :
06.84.79.21.74

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

*Par l'APRRES (Association pour la Prévention, la
Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé),
Marieke Muel du Centre socio-culturel Le Palabre et la
Ludothèque*

Venez découvrir cette activité qui permet une meilleure qualité de vie à ceux que les maladies respiratoires, les maladies chroniques ou le vieillissement handicapent dans leur quotidien et leur vie sociale. Pour des personnes dont l'aptitude physique est insuffisante pour adhérer à d'autres structures et dont la tolérance à l'effort est réduite.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

› **Activité physique**

Salle de Tennis de Table
7 chemin des Nuelles

AUBENAS

9h00 - 12h00

Entrée libre / Gratuit

INITIATION PING-PONG

Par France Parkinson

Alexandre, moniteur « ping-santé » du club de tennis de table, vous fera découvrir la pratique du ping-pong, du débutant au plus confirmé.

› **Activité physique**

Agence AESIO mutuelle
Quartier du Moulon
6 rue de la Pourrette

AUBENAS

13h30 - 17h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.42.67.38.55

BILANS DE FORME

Par Caroline COCHARD - Educateur sportif diplômée d'État - AESIO Mutuelle

Quelle activité physique puis-je pratiquer ? Quelle est l'activité qui me correspond le mieux en fonction de mes capacités, mes envies, mes besoins ? Toutes ces réponses sont apportées lors de votre bilan de forme ! Le bilan de forme permet une évaluation de votre état de forme, votre niveau de sédentarité, puis de bénéficier de conseils personnalisés. Notre intervenante analyse, écoute et vous accompagne dans le choix et la reprise d'une activité physique adaptée à votre situation.

› **Art et Nature**

Association VIE
Route de Largentière

LACHAPELLE-SOUS-AUBENAS

14h00 - 15h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.24.71.84.22

PEINTURE VÉGÉTALE AU JARDIN

Par l'association VIE

Un après-midi pour découvrir le jardin de VIE à Lachapelle-sous-Aubenas et expérimenter des techniques autour de la peinture végétale : découverte des plantes et préparation des peintures.

› **Numérique**

EHPAD Saint Joseph
46 Boulevard Jean Mathon

AUBENAS

14h00 - 16h00 - goûter offert

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.89.79.50

ATELIER TABLETTES NUMÉRIQUES

Par l'EHPAD Saint Joseph et le CCAS d'Aubenas (Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »)

Initiation aux tablettes tactiles, vous pouvez apporter votre tablette ou utiliser celles que nous mettons à votre disposition.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

› Bien-Être

Résidence St Antoine
Rue la grange

AUBENAS

14h00 - 14h30 et 15h00 - 15h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.76.70.09.80

INITIATION AU YOGA

Par Plateforme de Répît des Aidants (Yoga Forme Jessie Aubanel)

2 séances de 30min vous sont proposées, pour vous faire découvrir le yoga. Permettant de prendre du temps pour soi, se détendre et se relaxer. Durant les séances, l'équipe de la Plateforme propose d'accueillir les aidés, si nécessaire, autour d'un atelier.

› Jeux

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate

AUBENAS

14h00 - 16h30

Gratuit / Entrée libre

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Par AAD (Ardèche Aide à Domicile)

Venez découvrir de nouveaux jeux : échanges et convivialité garantis - goûter offert.



› Convivialité

CSC Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

12h30

Sur inscription / Tarif :

9€ le repas (supplément 1€
pour le verre de vin)

Inscription et paiement auprès
de l'accueil du Palabre jusqu'au
vendredi 27 septembre inclus.

csclepalabre@gmail.com
04.75.35.00.73

REPAS D'ASIE : SANS GLUTEN, NI LACTOSE... AVEC PLEIN DE SAVEURS !

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Le Palabre vous propose un repas aux saveurs asiatiques dans une ambiance cantine : repas cuisiné par un collectif de bénévoles pour l'autofinancement d'une action ou d'un équipement autour de la couture.

Au menu :

Rouleaux de printemps
Curry poulet coco & Riz
Mochi (dessert à base de riz gluant)
Thé matcha ou café

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

› Mémoire

Ludothèque du Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h00 - 17h00

Gratuit / Sur inscription à :
csclepalabre@gmail.com
ou au 04.75.35.00.73

JEUX REMUE-MÉNINGES

Par la Ludothèque du CSC Le Palabre

La ludothèque vous propose une sélection de jeux spécifiques pour se remuer les méninges. Guidés par l'expertise de notre ludothécaire, venez découvrir comment entraîner votre cerveau pour le maintenir vif et performant ! Jeux de mémoire, d'adresse, de langue... Convivialité garantie.

› Activité physique

Départ depuis le parking du stade de tennis de Roqua

AUBENAS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription à :
relaisamicalvivarais@gmail.com
ou au 06.98.44.19.91

RANDONNÉE SANTÉ

Par le Relais Amical Vivarais

Randonnée au départ du parking du stade de tennis de Roqua, avec petit goûter en fin de parcours.

À noter : prévoir de bonnes chaussures de marche, un peu d'eau et casquette en cas de forte chaleur.



MERCREDI 2 OCTOBRE

› Bien-Être

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate

AUBENAS

10h00 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.27.44.68.87

ATELIER DÉCOUVERTE DES BOLS TIBÉTAINS

Par Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de Bien Être

Après s'être chacun aligné, ancré et centré, vous allez pouvoir découvrir, manipuler, faire chanter les bols tibétains. L'atelier se terminera par une relaxation aux sons et vibrations des bols, confortablement installés.

MERCREDI 2 OCTOBRE

› Relaxation et Activité physique

Salle Polyvalente
Chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

11h00 - 12h00

Gratuit / Sur inscription au :
06.84.79.21.74

PILÂTES

Par l'APRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et la Prévention Santé) - Marieke MUEL

Activité adaptée aux capacités physiques de chacun, praticable au sol sur tapis ou sur chaise. Venez découvrir cette activité physique idéale pour les seniors.

À noter : être présent 15 minutes avant la séance.

› Écriture

Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

9h30 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.76.90

ATELIER ECRITURE : « VIEILLIR, PLAISIR ET DÉSIR »

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas

Avec la collaboration de la grande romancière et art-thérapeute Diane PEYLIN, venez prendre un temps pour soi et profiter de cet atelier d'écriture pour laisser votre créativité s'exprimer !

› Cuisine

Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

9h30 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.76.90

ATELIER CUISINE

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas

Venez participer à la confection de tartes aux pommes, dessert de notre repas partagé !

› Convivialité

Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau »
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

11h30 - 13h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.76.90

REPAS PARTAGÉ

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas

Venez partager un temps de convivialité : repas tiré du sac, chacune et chacun apporte un plat salé à partager. Dessert : tartes aux pommes confectionnées pendant l'atelier cuisine du matin.

MERCREDI 2 OCTOBRE

› Activité physique

Départ depuis l'Espace Deydier
39 route de la Manufacture Royale

UCEL

14h00 - 16h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.73.98.66.37

RANDONNÉE

Par les Randonneurs Vivarois

Venez participer à une petite randonnée facile, d'un parcours partant de l'espace DEYDIER à Ucel pour 5km aller et retour, sans dénivelé.

À noter : être bien chaussé et avoir de l'eau sur soi.

› Convivialité

EHPAD Le Sandron
1 impasse du Sandron

UCEL

15h00 - 16h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.47.32.13.64

LOTO

Par l'EHPAD Le Sandron

Venez profiter d'un moment agréable et tenter votre chance ! Grilles gratuites, lots à gagner et goûter à partager, de quoi passer une très bonne après-midi !

› Atelier cuisine

Centre social ASA
18 avenue de Sierre

AUBENAS

14h00 - 17h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.93.85.81

ET TOI, C'ÉTAIT QUOI TON GOÛTER ?

Par le Centre socio-culturel ASA

Venez partager un moment de cuisine convivial et en famille, avec petits et grands. L'occasion de partager des douceurs sucrées et de se raconter plein d'histoires de goûters d'enfance !

À noter : si vous avez, venez donc avec votre plus beau tablier de cuisine !

› Culture

EHPAD « Le Bosc »
2 Route de St-Andéol-de-Vals

VALS-LES-BAINS

14h30 - 17h00

Gratuit / Réservé aux résidents
de l'EHPAD

LECTURE DYNAMIQUE

Par Autour de la Lecture

Lectures du « Petit Prince » par les adhérents de l'Association.

Intermède vocal (V. De Ragueneil)

Lectures par les élèves de l'option théâtre du Lycée Marcel Gimond.

MERCREDI 2 OCTOBRE

› Jeux

Médiathèque Jean Ferrat
2 Faubourg Camille Laprade

AUBENAS

14h30 - 16h00

Gratuit / Entrée libre
04.75.35.01.94

BUZZ : QUIZ INTERGÉNÉRATIONNEL

Par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Comme dans un jeu télévisé, les joueurs en équipe, munis d'un buzzer, répondent à diverses questions. Une expérience vidéoludique pour partager un bon moment.

À noter : invitez vos petits-enfants, neveux... à jouer avec vous !

› Activité physique

Départ avec les mini-bus à 14h00
du Centre socio-culturel « Au fil de l'eau »

12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

14h00 - 16h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.76.90

LA BALADE BLEUE

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas

Venez participer à la douce balade bleue sur la voie verte entre Aubenas et Labégude.

En cas d'intempérie, des jeux de société seront proposés au Centre social et culturel « Au Fil de l'Eau ».

› Activité physique

Salle polyvalente
Chemin des prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

15h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.36.34.67

ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉ

Par France Alzheimer Ardèche

Venez tester votre condition physique.

JEUDI 3 OCTOBRE

› Culture

CSC Le Palabre
6, rue Albert Seibel

AUBENAS

10h30 - 12h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73 ou
csclpalabre@gmail.com

ATELIER D'ÉCRITURE

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Marie KOEST, ancienne professeure de français en collège et lycée, anime régulièrement des ateliers d'écriture sur Aubenas. Venez découvrir ou redécouvrir avec elle cette pratique d'expression créative et libératrice. Étape par étape laissez-vous guider (sans complexe de niveau !) et évadez-vous.

JEUDI 3 OCTOBRE

› Activité physique

Salle polyvalente
Parvis Sophie Marceau

LAVIOLLE

10h30 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
06.86.69.84.65

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par la Fédération ADMR de l'Ardèche avec Mobil Sport 26107

Venez découvrir cette activité qui a lieu toute l'année (hors vacances scolaires) de septembre à juin.

› Prévention

Salle polyvalente
Chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

10h45 - 11h45

Tarif : 5€
Inscription au : 06.84.79.21.74

ÉQUILIBRE

Par l'APRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé)

Venez travailler votre équilibre, qu'il soit statique ou en mobilité.

À noter : être présent 15 minutes avant la séance.

› Activité physique

Centre Aquatique l'Hippocampe
1 chemin du Coton

AUBENAS

13h30 - 14h00

Gratuit / Sur inscription au :
09.70.59.07.00

AQUABIKE

Par un Maître nageur du centre aquatique L'Hippocampe

Pédalez dans l'eau sur des rythmes et des exercices variés pour développer vos capacités cardio-respiratoires, muscler le bas de votre corps et votre ceinture abdominale. Les mouvements, freinés par l'action de l'eau, favorisent une bonne circulation sanguine et une dépense calorifique élevée.

› Culture

Le moulin sur Volane
33 impasse des Naïades

VALS-LES-BAINS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.89.74.26

ATELIER D'ÉCRITURE LUDIQUE

Par l'Association le Moulin des Part'Âgés

Venez vous essayer à quelques jeux et exercices pour vous amuser avec les mots.

Il ne s'agit pas d'écriture littéraire ni de performance mais de s'amuser avec les mots !

› Jeux

EHPAD Le Charnivet
8 rue des jardins

SAINT PRIVAT

14h30 - 16h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.93.31.25

LOTO

Par l'EHPAD Le Charnivet

Venez tenter votre chance pour gagner un des nombreux lots !

2 euros le carton.

Goûter offert.

JEUDI 3 OCTOBRE

› Activité physique

EHPAD Saint Joseph
46 Boulevard Jean Mathon

AUBENAS

14h30 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.89.79.50

ATELIER PING-PONG ADAPTÉ

Par l'EHPAD Saint Joseph

Venez découvrir le Ping Pong autour d'ateliers ludiques ! Goûter offert.

› Activité créatif

Centre Socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com

ATELIER CRÉATIF : BOULE À SUSPENDRE

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Odile vous propose un atelier manuel qui vous permettra de repartir avec votre création. Munissez-vous d'un foulard en soie ou polyamide à votre goût. Nous fournirons le reste du matériel nécessaire et vous serez guidés, étape par étape, dans votre réalisation.

› Activité ludique

Centre Socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

13h30 - 18h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com

APRÈS-MIDI JEUX ET GOÛTER

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

La ludothèque vous propose une après-midi conviviale en trois temps. D'abord, un atelier cuisine d'une heure pour confectionner le goûter ensemble, puis, un temps jeux, et enfin, une pause goûter avant de peut-être jouer encore.

› Conduite

Centre social et Culturel « Au Fil de l'Eau »
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

13h00 - 17h00

Tarif : 9€
Inscription au : 04.75.35.06.89

CONDUITE ACCOMPAGNÉE SENIORS

Par le CCAS de la Ville d'Aubenas (CSC « Au fil de l'Eau »)

Avec les professionnels de l'Auto Ecole FERRY, venez prendre un temps pour une remise à niveau pour le code de la route et la conduite, comme par exemple où se positionner dans les ronds-points !

À noter : s'acquitter, au préalable, de l'adhésion au Centre Social de 9€

JEUDI 3 OCTOBRE

› **Activité ludique et sportive**

Salle Polyvalente
Parvis Sophie Marceau

LAVIOLLE

14h00 - 16h00

Gratuit / Sur inscription au :
06.86.69.84.65

DANSE EN LIGNE

Par la Fédération ADMR de l'Ardèche

Christiane, formatrice à l'ADMR de l'Ardèche, vous propose un atelier ludique et en musique pour une initiation aux danses en ligne. Mémoire et coordination feront également parties du moment convivial que nous vous proposons.

VENDREDI 4 OCTOBRE

› **Numérique, Sport et Santé**

Espace Numérique du Pôle de Services

30 avenue de Zelzate

AUBENAS

9h30 - 11h30

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.87.10

FAIRE DU SPORT À LA MAISON

Par Indra Baechler - Cyberbase

Trouver et utiliser des tutoriels ou e-chaines adaptés pour faire du sport à la maison.

À noter : prévoir une tenue adaptée.

› **Bien-Être**

Coordonnées GPS du lieu de rdv :
44.667040, 4.377709

VALS-LES-BAINS

10h00 - 12h30

Les participants pourront garer leur véhicule au début de la piste, avant la barrière : il y a un large espace disponible.

Gratuit / Sur inscription au :
07.85.76.97.18

BAIN DE FORÊT

Par Maureen Quillévéré, guide certifiée de bains de forêt - L'Envolée Boisée

Le bain de forêt est un moment privilégié pour prendre soin de soi et profiter de tous les bienfaits de la forêt, des arbres et de la nature par des activités sensorielles, créatives, énergétiques et ludiques. Cette pratique contribue à l'équilibre de toutes les dimensions de l'Être : psychiques, physiques et émotionnelles.



VENDREDI 4 OCTOBRE

› Activité physique

Centre Socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

11h00 - 12h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com

GYM DANSE

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Venez bouger en musique et en rythme avec Brigitte, pour un moment convivial et ludique. Gym douce et festive inspirée de la Zumba. Accessible à tous et à tous les niveaux.

› Société

Salle Saint Pierre
40 Chemin de la fontaine de
Cheyron

AUBENAS

14h00 - 17h00

Ouvert à tous / Réservation
conseillée au :
06.28.81.53.07

FIN DE VIE, PARLONS-EN : S'INFORMER POUR DÉCIDER

Par l'Association des retraités CFDT

Venez participer à une conférence-débat qui vise à informer, échanger, sans vue partisane afin de connaître pour mieux choisir.

Animation par **Thierry CADART**, membre du Conseil Économique, Social et Environnemental (CESE), participant à la commission temporaire du CESE sur le thème, ancien secrétaire national de la CFDT et **Dominique JOSEPH**, secrétaire générale de la Mutualité Française, rapporteure de l'avis du CESE sur le thème.

› Culture

Centre Socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

Goûter à 16h30

Projection à 17h00

Gratuit / Sur inscription au :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com

GOÛTER-PROJECTION

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Venez découvrir ou redécouvrir le cinéma muet (mais musical) avec les aventures épiques et burlesques de Charlie Chaplin. En cette année de jeux olympiques, nous vous proposons de visionner ensemble « Le boxeur » (1915 - 30 min) et de suivre les aventures de Charlot sur le ring, en version colorisée !

Proposition intergénérationnelle également ouverte aux familles. Boissons, goûter et pop-corn offerts.

› Activité physique

Centre Aquatique l'Hippocampe
1 chemin du Coton

AUBENAS

15h30 - 16h00

Tarif : 5€
Inscription au :
06.84.79.21.74

AQUAGYM

Par l'APRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Éducation à la Santé)

L'aquagym permet un bien être certain. Activité aquatique adaptée.

À noter : être présent 30 minutes avant la séance.

SAMEDI 5 OCTOBRE

› Loisirs et culture numérique

Médiathèque Intercommunale
Jean Ferrat
2 Faubourg Camille Laprade

AUBENAS

10h00 - 12h00

Gratuit / Entrée libre
04.75.35.01.94

JOUER À TOUS LES ÂGES : LES SENIORS FACE AU JEU VIDÉO

Par Marlène Ason, médiatrice culturelle de « Prenez les manettes » et la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Le jeu vidéo est devenu le 1^{er} loisir des seniors. Quels sont les bénéfices de ces jeux et comment les rendre accessibles à différents besoins moteurs, visuels et cognitifs ? À quoi jouer ?

Cette conférence vous donnera des pistes pour jouer et faire jouer de manière adaptée et décomplexée car, le jeu vidéo ce n'est pas que pour les enfants !

Proposition également ouverte aux familles et aidants.

DIMANCHE 6 OCTOBRE

› Convivialité

Maison de Quartier de Saint Pierre
47 Chemin de la fontaine de Cheyron

AUBENAS

14h30 - 19h00

Tarif : 10€

Parking gratuit sur place

Entrée libre selon les places disponibles

THÉ DANSANT

Par le CCAS de la ville d'Aubenas (CSC « Au Fil de l'Eau »)

Le CCAS de la ville d'Aubenas vous propose un thé dansant pour le plus grand bonheur des participants ! Venez fouler la piste de danse et déguster une pâtisserie.

L'ambiance est assurée par le groupe Trio Accordéon Passion !

JEUDI 10 OCTOBRE

› Convivialité

La Ferme
3B Avenue de Bellande

AUBENAS

14h30 - 16h30

Gratuit / Entrée libre

CAFÉ DES AIDANTS

Par l'ADMR de l'Ardèche

Venez participer à un café des aidants sur le thème : « Avec moi, son comportement est différent. Pourquoi ? ». Animé par des professionnels, le café des aidants est un temps convivial et d'échanges.

DU LUNDI 1^{ER} AU SAMEDI 5 OCTOBRE

› Bien-Être

Aire de Bien-Être
23 Rue Jourdan

AUBENAS

Du lundi au samedi, sur rdv

Tarif : 30€ au lieu de 70€

DÉCOUVERTE DE MESSAGES

Par Gwenaëlle LE COUEDIC, Aire de Bien Être

Découverte des divers massages (reflexologie, massage relaxant, massage crâne et visage, massage aux pierres chaudes...).

SANS OUBLIER...

PETITS FRERES DES PAUVRES

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorise la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté.

Mais quelle place pour les personnes âgées pauvres, qui cumulent isolement relationnel et difficultés multiples, dans une société qui les invisibilise trop souvent ?

Les Petits Frères des Pauvres publieront le 1^{er} octobre un rapport inédit sur la pauvreté des aînés, une occasion de mettre en lumière celles et ceux dont on ne parle que peu.

Pour tous ceux qui souhaitent le rapport en version dématérialisée, n'hésitez pas à la demander à l'équipe PFP d'Aubenas :

aubenas@petitsfreresdespauvres.fr ou à Sandra ALLIER au 06.29.99.76.88

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTION AUX ATELIERS :
Directement auprès des partenaires

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA SEMAINE BLEUE :
Pôle Seniors Intercommunal au 06.47.32.13.64
ou par mail à poleseniors@cdcba.fr

365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Remerciements

