



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

DU 5 AU 11 OCTOBRE 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



LE MOT DU PRÉSIDENT



Mesdames, Messieurs,

Du 5 au 11 octobre 2026, la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas vous invite à participer à la 11^{ème} édition de la Semaine Bleue.

Chaque année, cet événement est l'occasion de mettre à l'honneur les seniors. C'est aussi un moment privilégié pour se retrouver, découvrir de nouvelles activités, partager des expériences et créer de nouveaux liens.

Le thème national de cette édition « Relions tous les âges dans des territoires engagés ! » nous rappelle combien les échanges intergénérationnels sont une richesse.

Avec Sandrine Genest, Vice-Présidente en charge des Services à la population, nous avons souhaité vous proposer une programmation variée et accessible à tous : activités physiques, ateliers de prévention, découvertes culturelles, moments de détente et rencontres conviviales. Chacun pourra y trouver des rendez-vous correspondant à ses envies et à ses centres d'intérêt.

Cette semaine est également l'occasion de valoriser l'engagement des associations, des bénévoles et des professionnels qui oeuvrent toute l'année auprès des seniors et contribuent à faire de notre territoire un lieu de vie accueillant.

Je vous donne rendez-vous le lundi 5 octobre 2026 à 18h30 à la salle des associations de Lavilledieu pour la soirée d'ouverture de cette nouvelle édition de la Semaine Bleue.

En espérant vous retrouver nombreux tout au long de cette semaine, je vous souhaite de beaux moments de découverte, de partage et de convivialité.

Belle Semaine Bleue à toutes et à tous !

Max TOURVIELHE
Président de la CCBA

LUNDI 5 OCTOBRE 2026

› Numérique

Centre Social et Culturel « Au
Fil de L'Eau »
12 rue de l'Expert
AUBENAS
9h30 - 11h30

GRATUIT / Inscription au
04 75 35 06 89
cscpalabre@gmail.com

TRANSFERT DE PHOTOS

Centre social et culturel « Au fil de l'Eau »

Comment transférer ses photos de son smartphone
à son ordinateur, clé USB ou disque dur amovible

***Apporter votre smartphone avec son câble pour le
transfert, ainsi que son ordinateur, clé USB..***



› Bien-Être

Aire de Bien Etre
23 rue Jourdan
AUBENAS
9h - 12h

Tarif : 15€ au lieu de 45€
Inscription au :
06 27 44 68 87

PRENDRE SOIN DE SOI

Gwenaëlle LE COUEDIC, Aire de Bien-Être

Se donner un peu de temps à soi pour découvrir
un massage : réflexologie plantaire, bols tibétains,
massage dos, massage crânien, massages jambes
lourdes...

› Bien-Être

Centre socio-culturel Le Palabre
6 Rue Albert Seibel
AUBENAS
9h30 - 11h

Tarif : 2€

Inscription au :
04 74 35 00 73
avant le 30 septembre 2026

UNE PAUSE ZEN ET JOYEUSE

Par Françoise Hermet et Stéphanie Goossenns

Exercices ludiques en deux parties :

- Yoga du rire pour lâcher prise de façon joyeuse
en combinant rire volontaire, mouvement,
respirations profondes et méditations du rire.
- Sophrologie pour entrer dans un état de calme en
combinant des exercices de relaxation dynamiques,
de respiration ainsi qu'une visualisation.

› Bien-Être

Aire de Bien-Être
23 rue Jourdan

AUBENAS

13h30 - 16h

Tarif : 15€ au lieu de 45€
Sur inscription au :
06 27 44 68 87

PRENDRE SOIN DE SOI

Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de Bien Être

Se donner un peu de temps à soi pour découvrir un massage : réflexologie plantaire, bols tibétains, massage dos, massage crânien, massages jambes lourdes...

› Prévention

Centre social « Au fil de l'Eau »
« GRANDE SALLE »
12 rue de l'expert

AUBENAS

14h à 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
contact.cpts@alaubesante.fr

DEPISTAGE ICOPE

CPTS AL'AUBE SANTE (Aurélie et Myriam)

Dépistage rapide (10 min) permettant de repérer précocement des fragilités des personnes âgées (mémoire, mobilité, vision, audition, psychologie...) afin d'identifier les risques de perte d'autonomie et orienter vers une prise en charge adaptée.

› Activité physique

Centre socio-culturel Le Palabre
6 Rue Albert Seibel

AUBENAS

15h à 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 74 35 00 73
cscpalabre@gmail.com

GYM DANSE

*Par Delphine Duny : animatrice en activité physique.
Proposé par le Centre socio-culturel Le Palabre*

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



› Art thérapie

29 route de Rompudes

MERCUER

14h à 16h

GRATUIT / Inscription au :

06 19 11 43 51

colorame@orange.fr

Accès impossible aux Personnes
à Mobilité Réduite (PMR)

UN TEMPS POUR LES AIDANTS

Par Cathy Henri - Colorâme

Atelier d'Art-Thérapie destiné aux aidants familiaux (accompagnant un proche âgé ou en perte d'autonomie).

Un temps pour souffler, déposer le vécu du quotidien et se reconnecter à ses ressources personnelles à travers des médiations créatives simples (dessin, écriture, collage).

L'atelier invite à explorer sa créativité comme un support d'expression et de recentrage, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Petit groupe favorisant l'écoute, la confidentialité et le respect du rythme de chacun.

Collation offerte



©FreePik

LUNDI 5 OCTOBRE 2026

SOIRÉE D'OUVERTURE

CONCERT : CHUTNEY DANS L'AMOUR DES 60'S

*Proposé par la
Communauté de
Communes du Bassin
d'Aubenas*

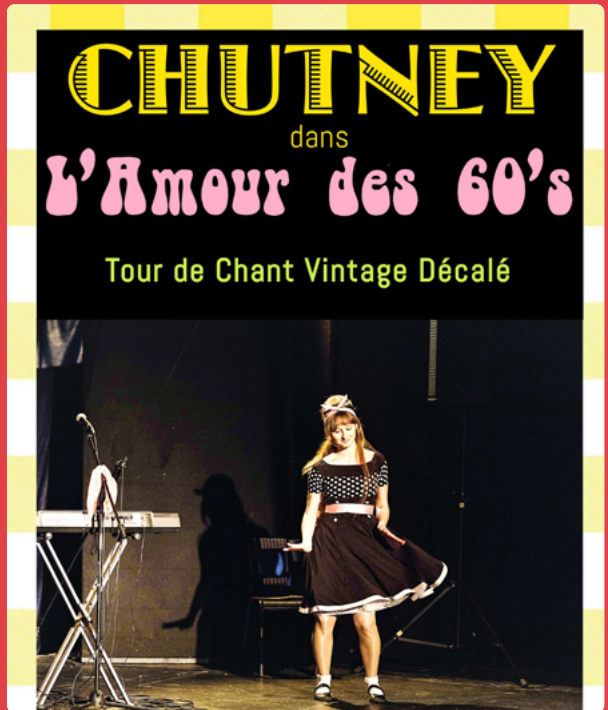
GRATUIT / Entrée Libre

Salle des associations
LAVILLEDIEU
18h30

*Chutney, jeune fille
d'aujourd'hui découvre les
sixties à travers l'héritage
du carnet de chant de sa
grand-mère.*

*Accompagnée de son synthétiseur à tout faire, elle incarne avec enthousiasme
les jeunes filles d'avant mai 68.*

Chutney chante France GALL, Françoise HARDY, Pétula CLARK, Richard ANTHONY, SHEILA, Eddy MITCHELL, DALIDA...



Le concert sera suivi d'un apéritif dînatoire.

» Le **CPTS Al'Aube Santé** animera un stand de prévention pour vous informer sur le dispositif ICOPE, une application numérique permettant le dépistage des capacités fonctionnelles [cognition, nutrition, mobilité, vision, audition, humeur] des personnes à partir de 60 ans.

MARDI 6 OCTOBRE 2026

› Prévention

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

9h30 - 11h

Tarif : 2€

Sur inscription au :

04 75 35 00 73

cscclepalabre@gmail.com

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE : ATELIER DÉCOUVERTE ET DÉGUSTATION

Marie-Pierre Vallier, coach en nutrition.

Proposé par le Centre socioculturel Le Palabre.

La cuisine anti-inflammatoire privilégie les aliments naturels, riches en nutriments et en antioxydants, tout en limitant les produits ultra-transformés et les sucres raffinés.

Elle peut transformer votre quotidien en réduisant la fatigue et l'inflammation chronique, en améliorant la digestion et la santé du microbiote, en favorisant la régulation du poids et la vitalité.



› Activité physique adaptée

EHPAD Saint-Joseph
46, Bd Jean Mathon

AUBENAS

10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription :

04 75 89 79 50

BIATHLON ADAPTÉ

Par Gwenaél FLOHIC

Parcours psychomoteur et activités sportives adaptées.

Collation en milieu de matinée offerte

› Art-Thérapie

29 route de Rompudes

MERCUER

10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :

colorame@orange.fr

06 19 11 43 51

*Accès impossible aux Personnes
à Mobilité Réduite (PMR)*

UN TEMPS POUR LES AIDANTS

Animé par Cathy Henri - Colorâme

Atelier d'Art-Thérapie destiné aux aidants familiaux (personnes accompagnant un proche âgé ou en perte d'autonomie). Un temps pour souffler, déposer le vécu du quotidien et se reconnecter à ses ressources personnelles à travers des médiations créatives simples (dessin, écriture, collage). L'atelier invite à explorer sa créativité comme un support d'expression et de recentrage, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Petit groupe favorisant l'écoute, la confidentialité et le respect du rythme de chacun.

MARDI 6 OCTOBRE 2026

› Autonomie / Numérique

Relais amical Vivarais
21 rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS

10h - 12h / 14h - 16h

GRATUIT / Inscription :
06 98 44 19 91

DEVENIR AUTONOME AVEC LES APPAREILS NUMÉRIQUES

Animé par Evelynne Komen et Rosemonde Blossier

Nous répondrons à vos questions et vous aiderons dans la manipulation de votre matériel. Atelier pour les téléphones et tablettes sous Androïd et pour les ordinateurs sous Windows 10 et 11.

Apportez vos appareils déjà chargés

› Santé

Residence Val d'Ardèche
3 rue du moulin

LABÉGUDE

10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 93 80 02

MANGER MALIN POUR RESTER EN FORME

Animé par AAD

Des astuces afin de préserver sa vitalité ! Des secrets pour garder une alimentation saine et adaptée après 60 ans. Des astuces pour booster vos repas sans effort. Des conseils pour garder l'appétit et l'énergie.

Un moment convivial, démonstration et dégustation d'un plat.

› Transport

Centre social « Au fil de l'Eau »
Salle « Aubergine »
12 rue de l'expert

AUBENAS

14h - 17h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 89 26 56 puis taper 4
ou contact@toutenbus.fr

DÉCOUVRIR LA MAISON DE LA MOBILITÉ

Par Ramzi et Mattéo de Tout'enbus.

Partie théorique : explication et présentation des différents moyens de mobilité disponibles à la maison de la mobilité d'Aubenas (SNCF, TOUT'ENBUS, réseau E,X...).

Partie pratique : comment prendre le bus, comment valider sa carte, demander un arrêt, lever la main à un arrêt pour prendre le bus...



› Bien-être

Résidence Jean Helene

LAVILLEDIEU

14h30 - 16h00

GRATUIT / Sur inscription au :
06 27 44 68 87

SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Animé par Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de Bien-Être

Exercices de respiration, de relaxation dynamique, de prise de conscience de son corps... à utiliser au quotidien pour mieux appréhender et accepter le stress, les angoisses et les peurs.

MARDI 6 OCTOBRE 2026

› Activité physique

Départ du parking du collège
Roqua

AUBENAS

14h à 16h

GRATUIT / Sur inscription :

06 98 44 19 91

RANDONNÉE SANTÉ

*Animée par deux accompagnateurs du Relais Amical
Vivaraïs*

Prendre soin de sa santé par la marche et à son rythme. Cette randonnée se déroule sur la voie verte d'Aubenas.

Randonnée facile et agréable.

Prévoir de bonnes chaussures de marche

› Blind test musical

Centre social « Au fil de l'Eau »
12 rue de l'expert

AUBENAS

13h30 : Accueil café

14h00 : Blind test

15h30 : Goûter partagé

GRATUIT / Sur inscription :

contact.cpts@alaubesante.fr

ROMPRE L'ISOLEMENT SOCIAL

Animé par CPTS AL'AUBE SANTÉ

À cette occasion, nous invitons les différentes structures à constituer une équipe de 5 participants. Les équipes s'affronteront dans une ambiance conviviale et chaleureuse autour de morceaux musicaux de différentes époques.

L'objectif est de partager un moment ludique, intergénérationnel et festif, dans la bonne humeur.

Nous vous remercions de bien vouloir nous confirmer votre participation, ainsi que le nom de votre équipe, **avant le 1^{er} septembre 2026.**



› Art-Thérapie

29 route de Rompudes

MERCUER

14h - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :

colorame@orange.fr

06 19 11 43 51

Accès impossible aux Personnes
à Mobilité Réduite (PMR)

UN TEMPS POUR LES AIDANTS

Animé par Cathy Henri - Colorâme

Atelier d'Art-Thérapie destiné aux aidants familiaux (personnes accompagnant un proche âgé ou en perte d'autonomie). Un temps pour souffler, déposer le vécu du quotidien et se reconnecter à ses ressources personnelles à travers des médiations créatives simples (dessin, écriture, collage). L'atelier invite à explorer sa créativité comme un support d'expression et de recentrage, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Petit groupe favorisant l'écoute, la confidentialité et le respect du rythme de chacun.

MARDI 6 OCTOBRE 2026

› Numérique

EHPAD Saint-Joseph
46 Bd Jean Mathon

AUBENAS

14h00 à 16h00

GRATUIT / inscription au :

04 75 35 06 89

INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES

Par le Centre Social et Culturel « Au Fil de l'Eau » en partenariat avec l'EHPAD Saint-Joseph

Initiation aux tablettes numériques : apportez vos tablettes pour vous exercer sur votre propre matériel !

› Projection & Rencontre

Cinéma les Quinconces
3 avenue Claude Expilly

VALS-LES-BAINS

De 14h à 16h30

suivi d'un verre de l'amitié offert.

GRATUIT / Inscription :

04 75 35 00 73

csclepalabre@gmail.com

« EMPREINTE VIVANTE, LE PATRIMOINE INDUSTRIEL EN ARDÈCHE »

Proposé par le Centre socioculturel Le Palabre, en partenariat avec le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche et le cinéma Les Quinconces.

Le film nous invite à une traversée de l'Ardèche, entre architecture industrielle emblématique et savoir-faire : un voyage à la rencontre d'aventures humaines et de vestiges méconnus, jusqu'au temps présent du renouveau.

Présentation et échange animé par des bénévoles de l'association « Les amis du Parc » et le réalisateur Christian Tran.



Documentaire de 2021, impulsé par le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, en partenariat avec la commission « Patrimoine industriel » de l'Ardèche (réunissant les associations patrimoniales Mémoire d'Ardèche et Temps présent, Société de Géologie de l'Ardèche, Société de Sauvegarde des Monuments Anciens de l'Ardèche et le Parc des Monts d'Ardèche).

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026

› Bien-être

Résidence Val d'Ardèche

LABÉGUDE

9h30 - 10h30

GRATUIT / Sur inscription au :

06 27 44 68 87

YOGA SUR CHAISE

Animé par Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de Bien-Être

Séance douce et accessible, le yoga sur chaise permet de bouger en toute sécurité grâce au soutien de la chaise. Les exercices améliorent la souplesse, renforcent le corps et favorisent la détente, tout en respectant le rythme de chacun. Un moment de bien-être et de relaxation, adapté à tous.

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026

› Numérique - adminsitratif

Médiathèque intercommunale
Jean Ferrat
2 Fbg Camille Laprade

AUBENAS

9h - 12h

GRATUIT / Infos :
06 40 53 43 12



RENCONTRES FRANCE SERVICES

Animé par France Services

Les agents France Services de la CCBA viennent à votre rencontre à la Médiathèque Intercommunale.

Deux bureaux du territoire se mobilisent et vous accueillent pour vous faire découvrir les services proposés et vous informer sur vos démarches administratives du quotidien.

Accessible à tous, ce service de proximité s'adresse à chacun, quelle que soit votre situation.

Que vous ayez une question, besoin d'aide ou simplement envie de découvrir France Services, n'hésitez pas à venir échanger avec les conseillers dans un cadre convivial.

› Culture

Départ collectif d'Aubenas
Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel,
AUBENAS

8h00 - 18h00

Tarif : 20 €
Inscription au :
04 75 35 00 73
csclepalabre@gmail.com



VALLÉE DU BIJOU : EXCURSION VISITES DANS LA VALLÉE DE L'EYRIEUX

Animé par le Centre socioculturel Le Palabre

Matin : Visite guidée du musée de l'Atelier du bijou, installé dans l'ancienne usine Murat, à Saint-Martin-de-Valamas.

Midi : Pause repas dans le parc du château médiéval de la Chèze, au Cheylard (pique-nique tiré du sac - solution de repli en cas de mauvais temps).

Après-midi : Visite guidée de la Maison du bijou, au Cheylard, espace vivant et ludique pour plonger dans l'univers précieux de la bijouterie contemporaine, puis accès à la boutique présentant les bijoux de toutes les marques du territoire.

Des temps de quartier libre sont prévus pour ceux qui souhaiteraient se rendre dans les boutiques de bijoux. situées à proximité.

› Lectures partagées

EHPAD Saint-Joseph
46, Bd Jean Mathon

AUBENAS

14h30 - 16h30

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 89 79 50

AUTOUR DE LA LECTURE

Animé par AUTOUR DE LA LECTURE

Lectures animées en binômes par l'association Autour de la lecture et les lycéens de la section théâtre du Lycée Marcel GIMOND.

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026

› Entraînement Cognitif

Relais amical Vivarais
21 rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS

14h30 - 16h30

GRATUIT / Inscription :
06 98 44 19 91

JEUX DE SOCIÉTÉ

Animé par Rosemonde Blossier

Jeux de société
(stimulation cognitive,
concentration,
mémoire et de bons
moments d'échanges
et de rires).



› Loisirs créatifs

Café associatif du Vesseaux-Mère
23 chemin du Prieuré

VESSEAUX

14h - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
bonjour@vesseauxmere.com

ATELIER CRÉATIF

Animé par le Vesseaux-mère

Atelier créatif animé par une personne membre du
collectif du Vesseaux-Mère.

› Bien-Être

Résidence DOMITYS

AUBENAS

14h30 - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
06 27 44 68 87

DÉCOUVERTE DES BOLS TIBÉTAINS

Animé par Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de Bien Etre

Venez sentir, ressentir les sons, les vibrations des
bols tibétains à travers divers exercices ludiques



©Freeplik

› Cuisine

Centre Social et Culturel « Au Fil de L'Eau »
Salle « Le Foyer »

AUBENAS

9h30 - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 35 06 89

ATELIER « TARTES AUX POMMES »

Animé par le Centre Social et Culturel «Au Fil de L'Eau»

Le Centre Social achète les ingrédients et les participants confectionnent des tartes aux pommes pour le repas partagé de midi !

› Yoga

Bibliothèque municipale

GRATUIT

10h - 11h à AILHON

Inscription : 06 86 93 38 93

14h30 - 15h30 à JUVINAS

Inscription : 06 27 44 68 87

YOGA SUR CHAISE

Gwenaëlle Le Couedic, Aire de bien-être

Séance douce et accessible, le yoga sur chaise permet de bouger en toute sécurité grâce au soutien de la chaise. Les exercices améliorent la souplesse, renforcent le corps et favorisent la détente, tout en respectant le rythme de chacun. Un moment de bien-être et de relaxation, adapté à tous.

› Convivialité

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

11h - 12h30

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 35 00 73
csclepalabre@gmail.com

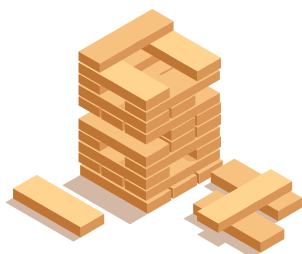
AMBIANCE KERMESSE : JEUX SURDIMENSIONNÉS EN BOIS & CÂLINS GRATUITS

Ludothèque du centre socioculturel Le Palabre, et des bénévoles.

La ludothèque vous invite à tester votre habileté avec ses nombreux jeux en bois, simples et accessibles.

Nos bénévoles vous proposent également des « Free hugs » ou câlins gratuits ! Ce concept est né en 2004 en Australie et vise à rompre avec la morosité. Il s'est propagé dans le monde entier ! Les bienfaits apaisants de l'accolade (serrement amical entre les bras) sont avérés.

À l'issue de ce temps convivial vous pourrez manger sur place : voir repas ambiance cantine proposé le même jour à 12h30 (sur réservation).



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

› Bien-Être

Cabinet Créativ sophro
56, Rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS
9h30 - 11h

Tarif : 12€

Inscription :

07 82 98 34 50 / 06 37 99 30 68

lescrocusblancs@gmail.com

françoisehermet.sophro07@gmail.com

[gmail.com](mailto:françoisehermet.sophro07@gmail.com)

UNE PAUSE ZEN ET JOYEUSE

Par Françoise Hermet et Stéphanie Goossens

Exercices ludiques en deux parties :

- Yoga du rire pour lâcher prise de façon joyeuse en combinant rire volontaire, mouvement, respirations profondes et méditations du rire.
- Sophrologie pour entrer dans un état de calme en combinant des exercices de relaxation dynamiques, de respiration ainsi qu'une visualisation.

› Transport

Maison Sociale

11 bd de Vernon

VALS-LES-BAINS

14h - 17h

GRATUIT / Sur inscription au :

04 75 89 26 56 puis taper 4

ou contact@toutenbus.fr

DÉCOUVRIR LA MAISON DE LA MOBILITÉ

Par Ramzi et Mattéo de Tout'enbus.

Partie théorique : explication et présentation des différents moyens de mobilité disponibles à la maison de la mobilité d'Aubenas (SNCF, TOUT'ENBUS, réseau E,X...).

Partie pratique : comment prendre le bus, comment valider sa carte, demander un arrêt, lever la main à un arrêt pour prendre le bus...



› Alimentation

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

12h30 - 14h

Repas complet à 10€ (entrée, plat, dessert, café) - verre de vin en supplément à 1€

Sur inscription au :

04 75 35 00 73

csclepalabre@gmail.com

REPAS AMBIANCE CANTINE « TOUT EN DOUCEUR »

Un collectif d'habitants bénévoles du centre socioculturel Le Palabre.

Repas savoureux fait maison, préparé par des bénévoles pour autofinancement d'une action collective, et proposé dans une ambiance conviviale et favorable à la rencontre.

Menu à préciser : vous rapprocher du Centre socioculturel Le Palabre pour le connaître.

Avant de déjeuner, profitez du temps convivial proposé juste avant : « Ambiance kermesse : Jeux surdimensionnés en bois & Câlins gratuits », le même jour à 11h (en accès libre et gratuit).

JEUDI 8 OCTOBRE 2026

› Marche balade douce

RDV à 14h à l'Ancienne gare
SNCF

AUBENAS

14h - 17h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 35 06 89

BALADE BLEUE CONTÉE

Animé par Centre Social et Culturel «Au Fil de L'Eau»

Balade douce sur la voie verte . Départ 14h de l'ancienne gare SNCF d'Aubenas. Retour vers 17h30 [3h de marche].

Veillez apporter une tenue adaptée pour marcher sur la voie verte (vêtements, chaussures...), avec une bouteille d'eau.

› Musique

EHPAD SAINT JOSEPH
46 Bd Jean Mathon

AUBENAS

14h30 - 17h

GRATUIT / Inscription au :
04 75 89 79 50

CONCERT HOMME ORCHESTRE

Animé par CAKE AUX PHONES

Concert Homme Orchestre, chansons de tous les temps



› Visite guidée

Départ collectif en minibus
depuis le Centre socioculturel
Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

16h30 - 18h

Tarif : 7 €
Inscription :
04 75 35 00 73
csclepalabre@gmail.com

Prévoir une bouteille d'eau, une tenue adaptée à la météo et des chaussures adaptées à la marche en ville.

« VALS-LES-BAINS AU FIL DE L'EAU »

Animé par le Centre socio-culturel « Le Palabre »

Elle est souterraine ou traverse la ville à l'air libre, elle est une énergie motrice, elle est jaillissante, pleine de bulles ou de minéraux... L'eau dans tous ses états Valois vous est racontée lors de cette pétillante visite !

C'est en suivant le cours de la rivière qui traverse Vals-les-Bains que vous découvrirez son histoire. Tantôt discrète sous terre, tantôt vive et éclatante en surface, l'eau a façonné et façonne encore la cité qui a traversé des siècles tourmentés ou plus fastes.

Une balade où rivières, canaux, sources, gaz et bulles forment un cocktail joyeusement pétillant !

JEUDI 8 OCTOBRE 2026

› Conférence

Résidence Saint Antoine
Rue de la Grange

AUBENAS
14h30

GRATUIT / Informations et
inscription :
emilie.james@aesio.fr
06 42 67 38 55

ALIMENT'ACTION

*Par Emilie JAMMES diététicienne nutritionniste –
chargée de Prévention AESIO mutuelle*

Si pour vous « manger » rime avec « santé », cette rencontre est faite pour vous ! Cette intervention vous donnera des repères clairs et accessibles pour comprendre comment adapter votre alimentation, renforcer votre bien-être au quotidien et dépasser les idées reçues encore trop répandues sur la nutrition.

Notre diététicienne vous prodiguera tous ses bons conseils pour choisir les modes de cuisson les plus adaptés à vos recettes. Vous vous interrogez sur la manière de limiter vos emballages alimentaires, de conserver vos aliments. Après le repas, vient le nettoyage ! Quel produit vaisselle utiliser ? Comment faire son produit vaisselle ? Comment nettoyer sa cuisine avec des produits sains ?

Un moment convivial et motivant pour prendre soin de soi... avec plaisir.

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

› EHPAD à domicile

EHPAD SAINT JOSEPH
46, bd Jean Mathon

AUBENAS
10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 89 79 50

ACTIVITÉ CRT (CENTRE DE RESSOURCE TERRITORIAL)

Animé par Cédric LOMEL

Echange débat autour du nouveau dispositif de suivi à domicile renforcé.

Café et collation d'accueil et de bienvenue.

› Atelier créatif

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

De 10h à 11h

Tarif : 2€
Inscription au :
04 75 35 00 73
csclepalabre@gmail.com

AIMANTS PERSONNALISÉS EN VERRE

Odile, bénévole au Centre socioculturel le Palabre

Venez créer vos magnets de frigo !

Odile vous accompagne de ses bons conseils et vous partage ses techniques, afin de vous permettre d'explorer votre créativité et de repartir avec un objet à votre image.

Atelier accessible à tous, en toute simplicité et convivialité !

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

› Art-Thérapie

29 route de Rompudes

MERCUER

10h - 12h et 14h - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :

colorame@orange.fr

06 19 11 43 51

Accès impossible aux Personnes
à Mobilité Réduite (PMR)

UN TEMPS POUR LES AIDANTS

Animé par Cathy Henri - Colorâme

Atelier d'Art-Thérapie destiné aux aidants familiaux (personnes accompagnant un proche âgé ou en perte d'autonomie).

Un temps pour souffler, déposer le vécu du quotidien et se reconnecter à ses ressources personnelles à travers des médiations créatives simples (dessin, écriture, collage).

L'atelier invite à explorer sa créativité comme un support d'expression et de recentrage, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Petit groupe favorisant l'écoute, la confidentialité et le respect du rythme de chacun.



› Convivialité

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h - 17h

GRATUIT / Accès libre

Plus d'infos :

04 75 35 00 73

csclepalabre@gmail.com

TEMPS JEUX LIBRES

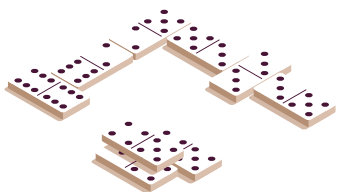
Bénévoles et habitués du Centre socioculturel le Palabre.

Venez découvrir ce rendez-vous ludique et convivial entre habitants.

Soyez les bienvenus pour découvrir cet espace proposé toute l'année les vendredis après-midi aux mêmes horaires.

Plusieurs tables de jeux s'organisent autour des envies de chacun, jeux de cartes traditionnels comme propositions plus contemporaines.

Jeux disponibles sur place, avec possibilité d'apporter vos propres jeux à partager et de les faire découvrir.



VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

› Bien-être & Rencontre intergénérationnelle

Cabinet Créativ sophro
56, Rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS

14h30 - 17h

Tarif : 25€ duo (adulte/enfant)
goûter compris

Inscription :

07 82 98 34 50 - 06 37 99 30 68

lescrocusblancs@gmail.com

françoisehermet.sophro07@gmail.com

LE PRINTEMPS DU COEUR

*Françoise Hermet - sophrologue et Stéphanie Goossens
- animatrice en Yoga du Rire*

Exercices ludiques en deux parties :

- Yoga du rire pour partager et s'amuser entre seniors, enfants, parents, en combinant jeux, rires volontaires, mimes, mouvements, respirations profondes et écoute, échanges de paroles chaleureuses.
- Sophrologie pour entrer dans un état de calme, en combinant des exercices de relaxation dynamiques, de respiration ainsi qu'une visualisation créative. Puis partage du goûter.

› Bien-être

Résidence Val d'Ardèche

LABEGUDE

15h - 16h30

GRATUIT / Sur inscription au :
06 27 44 68 87

SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Animé par Gwenaëlle LE COUEDIC Aire de bien être

Exercices de respiration, de relaxation dynamique, de prise de conscience de son corps... à utiliser au quotidien pour mieux appréhender et accepter le stress, les angoisses et les peurs.



©FreePik

SAMEDI 10 OCTOBRE 2026

› Bien-être

Aire de Bien-Être
23 rue Jourdan

AUBENAS

9h - 12h et 13h30 - 17h

Tarif : 15€ au lieu de 45€

Sur inscription au :

06 27 44 68 87

PRENDRE SOIN DE SOI

Gwenaëlle LE COUEDIC, Aire de Bien-Être

Se donner un peu de temps à soi pour découvrir un massage Réflexologie plantaire, bols tibétains, massage dos, massage crânien, massages jambes lourdes...



› Art-Thérapie

29 route de Rompudes

MERCUER

10h - 12h et 14h - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :

colorame@orange.fr

06 19 11 43 51

Accès impossible aux Personnes
à Mobilité Réduite (PMR)

UN TEMPS POUR LES AIDANTS

Animé par Cathy Henri - Colorâme

Atelier d'Art-Thérapie destiné aux aidants familiaux (personnes accompagnant un proche âgé ou en perte d'autonomie).

Un temps pour souffler, déposer le vécu du quotidien et se reconnecter à ses ressources personnelles à travers des médiations créatives simples (dessin, écriture, collage).

L'atelier invite à explorer sa créativité comme un support d'expression et de recentrage, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Petit groupe favorisant l'écoute, la confidentialité et le respect du rythme de chacun.

365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Remerciements

