BASSIN D'AUBENAS COMMUNAUTÉ

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

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

DU 6 AU 12 OCTOBRE 2025

PROGRAMME COMPLET

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Ardèche LE DÉPARTEMENT

www.semaine-bleue.org

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

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

LA MARCHE BLEUE

LE MOT DU PRÉSIDENT

Mesdames, Messieurs,

La 10ème édition de la Semaine Bleue organisée par la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas se déroule du 6 au 12 octobre 2025.

La semaine dédiée à nos aînés permet de valoriser chaque année la richesse de l'expérience des seniors, leur engagement et leur place essentielle dans la société.

Le thème national retenu cette année, « Vieillir, une force à partager » illustre la volonté de reconnaître et de faire vivre les liens intergénérationnels, la transmission des savoirs et la contribution active des plus âgés à notre quotidien collectif.

En lien avec Marie-France Martin, Vice-Présidente en charge des Services aux Personnes, nous vous proposons un programme varié : activités sportives, culturelles, de prévention, de bien-être ou de découverte... Chacun pourra trouver des animations selon ses envies, rencontrer d'autres habitants et partager des moments de convivialité.

La Semaine Bleue est aussi l'occasion de saluer le travail des associations et des structures qui, tout au long de l'année, œuvrent auprès des seniors.

Je vous donne rendez-vous le lundi 6 octobre 2025 à 18h30 pour la soirée d'ouverture, qui aura lieu à l'espace Sévigné de Vals-les-Bains. Au programme : concert des Gentlemen Troubadours suivi d'un moment convivial en présence des partenaires de l'événement.

Belle Semaine Bleue à toutes et à tous !

Max TOURVIEILHE
Président de la CCBA

LUNDI 6 OCTOBRE 2025

› Bien-Être

Bibliothèque municipale
La Fontaine, Place de l'église
AILHON
10h - 11h30

GRATUIT / Sur inscription au :
06 86 93 38 93

SOPHROLOGIE

Par Aire de bien être - Gwenaelle Le Couedic

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.

› Bien-Être

Résidence autonomie du Val d'Ardèche
3 Rue Jean Moulin
LABÉGUDE
10h - 11h : atelier réveil musculaire (Do-In)
11h15 - 15h30 : séance individuelle

GRATUIT / Sur inscription au :
06 07 99 91 28

MASSAGE SENSITIF - RÉVEIL MUSCULAIRE

Par La force du toucher - Amandine Audras

Accompagnement par le toucher, avec la méthode et le massage sensitif ® visant à libérer les toxines corporelles, permettant de retrouver l'équilibre physique, somatique, physiologique.

Douceur, relâchement, libre circulation énergétique, déblocage émotionnel.

› Prévention

APRRES
361 chemin des Prades
SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS
10h45 - 11h45

GRATUIT / Sur inscription :
aprresassociation@gmail.com
06 84 79 21 74

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education 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.

LUNDI 6 OCTOBRE 2025

› Activité physique

Rendez-vous au CSC Au Fil de l'Eau, 12 Rue de l'Expert

AUBENAS

10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :
a.plenet@mfara.fr
06 34 45 52 31

BALADE CONTÉE

Par la Mutualité Française

Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. Au fur-et-à-mesure de votre progression sur le parcours, des pauses contées vous transporteront dans l'univers des histoires locales.

Prévoir une tenue confortable et une gourde d'eau.

› Création artistique

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

à l'espace jeunes - Niveau -2

AUBENAS

10h - 12h

Payant - tarif en fonction de votre revenu fiscal de référence (justificatif à présenter) :

6€ - 8€ - 10€ - 12€

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

Paiement à l'avance auprès du Palabre, au plus tard le 1er octobre 2025

ATELIER DÉCOUVERTE DU CYANOTYPE

Par Cécile Garnier-Abou, artisane d'art, locale et membre du 18A (maison des métiers d'art et de la création d'Aubenas).
Proposé par le Centre socioculturel Le Palabre.

Le cyanotype est une technique ancienne remontant au début du XIXème siècle et ancêtre de la photographie argentique. Par un procédé de chimie douce et en utilisant la lumière du soleil, le cyanotype permet de reproduire les contours de végétaux sur des tirages papier couleur bleu de Prusse. Découvrez également Ana Atkins, botaniste britannique et reconnue 1ère femme photographe par l'élaboration d'un herbier en cyanotype. Repartez avec votre création !

Matériel fourni.

› Bien-Être

Résidence Jean-Hélène
rue Hervé Joncour

LAVILLEDIEU
15h - 17h

GRATUIT / Sur inscription au :
lav-animation@oxance.fr

04 75 49 49 91

FABRICATION D'UN BAUME

Par Mandy Blanc Naturopathe

Authentification et explication des plantes, découpage et macération, puis préparation du baume et mise en pot. Chacun repart avec son baume à la maison.

LUNDI 6 OCTOBRE 2025

› Logement

Parvis de la Mairie

VALS-LES-BAINS
14h - 17h
GRATUIT / Sans inscription

TRUCK SOLIHA

Par Soliha Ardèche

Présentation d'aménagements possibles dans le logement (salle d'eau, cuisine,...) et petits équipements pour faciliter le maintien à domicile.

© Stéphane Tripot

› Santé - Lien social

Départ :

13h45 au Centre social à Pont d'Aubenas ou directement à 14h à l'ancienne Gare SNCF à Aubenas
GRATUIT / Inscription :
04 75 35 06 89

BALADE BLEUE

Par le Centre Social et Culturel « Au Fil de L'eau »

Balade douce sur la voie verte d'Aubenas depuis l'ancienne Gare SNCF.

Durée : 3h30 de marche aller-retour.

Prévoir de bonnes chaussures de marche et une gourde d'eau !

› Sport

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

En salle polyvalente - 1er étage

AUBENAS
15h - 16h
GRATUIT / Inscription :
04 75 35 00 73
csclepalabre@gmail.com

GYM DANSE

Par Delphine DUNY, animatrice en activité physique.
Proposé par le Centre socioculturel Le Palabre

Un atelier joyeux autour de chorégraphies simples sur des musiques rythmées et entraînantes.

Accessible à toutes et tous, sous réserve d'un bon équilibre et d'une condition physique adaptée.

LUNDI 6 OCTOBRE 2025
SOIRÉE D'OUVERTURE

CONCERT : LES GENTLEMEN TROUBADOURS

Proposé par le Pôle Seniors Intercommunal

GRATUIT / Entrée Libre

Espace Sévigné
VALS-LES-BAINS
18h30

Venez découvrir les Gentlemen Troubadours pour un moment musical à partager. Denis Becaud et son groupe proposeront un répertoire varié des plus belles chansons françaises.

Le concert sera suivi d'un apéritif dînatoire.

›› L'association **Agir Contre le Diabète** sera présente afin de réaliser des tests de glycémie pour celles et ceux qui le souhaitent.

›› 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 7 OCTOBRE 2025

› Sport Santé

Centre Aquatique L'Hippocampe
AUBENAS
10h45 - 11h15
GRATUIT / Sur inscription au : 09.70.59.07.00

AQUAGYM

Par un maître nageur du Centre Aquatique L'Hippocampe

Gym aquatique pour travailler le cardio et maintenir la musculature en douceur.

› Santé

Salle Moulin sur Volane
65 impasse des naïade (entre Hôtel de l'Europe et l'église)
VALS-LES-BAINS
10h - 12h

GRATUIT / Sur inscription au : 04.75.93.80.02

MANGER MALIN POUR RESTER EN FORME

Par AAD et Promotion Santé

Des astuces pour manger malin 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 avec démonstation ou dégustation.

› Activité physique

361 Chemin des Prades
SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS
9h00 - 10h00
10h - 11h
11h - 12h

GRATUIT / Sur inscription : apprresassociation@gmail.com
06 84 79 21 74

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé), Marieke MUEL, Professeur APA

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 dans leur vie sociale.

Pour les personnes dont l'aptitude physique est insuffisante pour adhérer à d'autres structures et dont la tolérance à l'effort est réduite.

MARDI 7 OCTOBRE 2025

› Convivialité

Centre Socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel
Grande Salle ESF au RDC

AUBENAS

12h30 - 14h

Tarif : 10€ le repas

Inscription :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com

Paiement à l'avance, au Palabre, au plus tard le jeudi 2 octobre

REPAS AMBIANCE CANTINE

Proposé par le centre socioculturel Le Palabre

Temps convivial et savoureux autour d'un menu imaginé, préparé et servi par les bénévoles du Palabre.

Au menu : Vol-au-vent & salade verte - Blanquette de veau & riz - Tarte tatin & glace vanille.

Café offert.

Verre de vin en supplément 1€ (prévoir la monnaie si achat le jour J).

› Activité physique - Bien-Être

Résidence Saint Antoine
5 rue de la grange
Salle animation

AUBENAS

14h30 - 16h30

GRATUIT / Sur inscription au :

06.76.70.09.80 (Plateforme de répit des aidants)

ou 04.74.35.46.67 (Résidence Saint Antoine)

DÉCOUVERTE DE LA BIODANZA

Par la Résidence Saint Antoine et la Plateforme de répit des aidants

La Biodanza favorise la joie, la régulation et la rencontre humaine. Accessible à tous et toutes, cette pratique invite à prendre soin de soi et goûter le plaisir de l'instant.

Suivi d'un verre de l'amitié offert par la Résidence St Antoine et la Plateforme de répit des aidants.

› Transport

Centre Social et Culturel « Au Fil de L'eau »
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...

MARDI 7 OCTOBRE 2025

› Activité physique

Départ parking stade Roqua
AUBENAS
14h - 16h30

GRATUIT / Sur inscription au :
06 98 44 19 91

RANDO SANTÉ SUR VOIE VERTE

Par Gérald et guides du Relais Amical Vivarais

Randonnée facile de 2 heures. Prévoir de bonnes chaussures et une gourde d'eau. Petit goûter offert par le Relais Amical Vivarais en fin de parcours.

› Témoignages Exposition photo Projection

Cinéma Le Navire
AUBENAS
15h - 16h30

Exposition photo gratuite
Projection : 5€

RACONTAGES : TÉMOIGNAGES DE VIES EN REGARDS CROISÉS

Par Associations Retraités CFDT et Petits Frères des Pauvres Aubenas

A travers ce projet audiovisuel, les associations organisatrices veulent affirmer que le parcours de vie de chaque sénior est important et peut être nourrissant pour celles et ceux d'aujourd'hui qui le reçoivent, en particulier les jeunes générations.

Projection et échanges suivis d'un goûter.

› Prévention

Salle annexe de la mairie
SAINT-ANDEOL-DE-VALS
14h30 - 16h30

GRATUIT / Sur inscription au :
06 86 69 84 65 (ADMR)

ATELIER MÉMOIRE

Par l'ADMR de l'Ardèche

Participez à un atelier ludique et convivial, conçu pour entretenir et renforcer votre mémoire à travers des jeux, des exercices variés et des activités de groupe stimulantes. Dans une ambiance chaleureuse et détendue, venez stimuler votre esprit tout en partageant un moment agréable.

› Numérique

Bibliothèque Municipale
AILHON
17h - 18h30

GRATUIT / Sur inscription au :
bonjour@compagnons-mediateurs.fr
ou 06 71 64 13 39

CAFÉ NUMÉRIQUE

Par Ghislain Maréchal des Compagnons Médiateurs

Un temps d'échange et de pratique autour des outils numériques et de leurs effets sur la société.

MARDI 7 OCTOBRE 2025

› Jeux

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

AUBENAS

14h30 - 16h30

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

ATELIERS JEUX DE MÉMOIRE

Par la Ludothèque du CSC Le Palabre

Venez découvrir la ludothèque et son créneau hebdomadaire dédié au public Adulte-Sénior, Ludo Pep's.

Jouons avec nos différents types de mémoires, car oui il en existe plusieurs !

MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

› Prévention - Bien vieillir

Relais Amical Vivarais
21 Rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS

9h - 10h et 10h - 11h

GRATUIT / Sur inscription au :
06 98 44 19 91

GI GONG

Par Monique Boutet - Relais Amical Vivarais

Découvrir les bienfaits de cette pratique énergétique douce. Mouvements lents et faciles.

Prévoir vêtements amples et chaussures légères.

› Activité physique

361 Chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

11h - 12h

Tarif : 3€ la séance
Inscription :
aprresassociation@gmail.com
06 84 79 21 74

PILATES ADAPTÉ

Par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé), Marieke MUEL, Professeur APA

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 le début de la séance.

MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

› Activité physique

EHPAD Saint Joseph
6 Bd Jean Mathon
AUBENAS
14h30 - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 89 79 50 ; 04 75 89 79 45

BIATHLON ADAPTÉ : PARCOURS MOTEUR PUIS TIR À L'ARC

Par Gwenaël Flohic, EAPA

Parcours moteur pour stimuler équilibre et endurance puis tâche de précision.

À noter : venir en tenue souple et confortable avec chaussure fermée au talon - Goûter en fin d'activité.

› Culture - Bien vieillir

Le Charnivet
SAINT-PRIVAT
14h30 - 16h

GRATUIT

AUTOUR DE LA LECTURE

Par Anne Marie Vatier et 7 autres participants

Lectures animées sur le thème du « Petit Prince ».

› Activité physique - Numérique

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate
AUBENAS
14h - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
04 75 35 87 13

FAIRE DU SPORT À LA MAISON

Par la Cyberbase en partenariat avec le CDOS

Comment faire du sport à la maison avec tutos/vidéos issus d'Internet, en toute sécurité.

À noter : venir en tenue sport/décontractée. Possibilité de venir avec son « ado ».

› Numérique - Convivialité

Le Vesseaux-Mère
23 chemin du prieuré
VESSEAUX
15h - 18h30

GRATUIT / Sur inscription au :
bonjour@compagnons-mediateurs.fr
ou 06 71 64 13 39

DOCTEUR PC, REPAIR CAFÉ NUMÉRIQUE ET SOLIDAIRE

Par Ghislain Maréchal des Compagnons Médiateurs, avec la participation de l'UDAF

Diagnostics et conseils en équipement informatique.

À noter : possibilité de venir avec son propre équipement, machines sur place pour tester des logiciels libres.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

› Sport - Santé

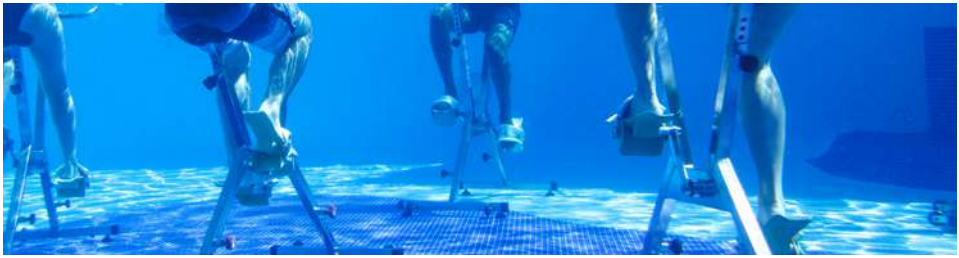
Centre Aquatique L'Hippocampe
AUBENAS
13H30 - 14H

GRATUIT / Sur inscription au :
09.70.59.07.00

AQUABIKE

Par un maître nageur de L'Hippocampe

Se maintenir en forme en réalisant une séance de cardio tout en profitant des bienfaits de l'eau.



› Bien-Être

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate
AUBENAS
9h - 10h30 et 10h30 - 12h

GRATUIT / Sur inscription au :
06.27.44.68.87

BAIN SONORE

Par Aire de Bien Etre - Gwenaelle LE COUEDIC

Laissez votre corps et votre esprit se relâcher, se poser, se reposer aux sons et aux vibrations des bols tibétains.

À noter : n'hesitez pas à apporter transat, tapis de sol, plaids...

› Alimentation

Agence AESIO mutuelle
6 Rue de la Pourette
AUBENAS
9h - 12h30

GRATUIT / Sur inscription au :
emilie.jammes@aesio.fr
06 42 67 38 55

ENTRETIENS INDIVIDUELS « ALIMENTATION ÉQUILIBRE, ALIMENTATION PLAISIR »

Par Anne-Line THEVENOUX - diététicienne chargée de projets Education à la santé et au bien-être

Venez profiter d'un moment privilégié avec une diététicienne pour échanger sur l'évolution des besoins nutritionnels, les recommandations et répondre à vos questions.

Inscrivez-vous à un rendez-vous de 45 minutes car il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et bénéficier de conseils personnalisés.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

› Activité physique

361 chemin des prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

9h - 10h
10h - 11h

11h - 12h

GRATUIT / Inscription :
apprresassociation@gmail.com
06 84 79 21 74

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Par l'APRRES (Association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et l'Education à la Santé), Marieke MUEL, Professeur APA

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 dans 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.

› Loisirs créatifs

Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

10h - 12h

Payant - tarif en fonction de votre revenu fiscal de référence (justificatif à présenter) :

6€ - 8€ - 10€ - 12€

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

ATELIER DE BRODERIE CRÉATIVE

Par le Centre socio-culturel Le Palabre avec Cécile GARNIER-ABOU, brodeuse d'art de l'Atelier Thérèse

Cécile vous invite à créer autour d'une sélection de points de broderie dont elle vous transmettra la gestuelle. Vous pourrez ensuite laisser parler votre créativité en brodant sur des photos qu'elle aura préalablement transférées sur des textiles.

Possibilité de nous transmettre votre photo de famille vintage pour la broder ! Pour cela, envoyez votre photo au Palabre au plus tard le 19 septembre.

Repartez avec votre création ! Matériel fourni.

› Bien-Être

EHPAD Saint Joseph
46 Bd Jean Mathon

AUBENAS

14h30 - 16h

GRATUIT / Sur inscription au :
04.75.89.79.50

DÉCOUVERTE DES BOLS TIBÉTAINS

Par Aire de Bien Etre - Gwenaelle LE COUEDIC

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

Goûter partagé en fin d'activité.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

› Transport

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate

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...

› Témoignages Exposition photo Projection

Cinéma Le Navire

AUBENAS
20h - 21h30

Exposition photo gratuite
Projection : 5€

RACONTAGES : TÉMOIGNAGES DE VIES EN REGARDS CROISÉS

Par Associations Retraités CFDT et Petits Frères des Pauvres Aubenas

A travers ce projet audiovisuel, les associations organisatrices veulent affirmer que le parcours de vie de chaque sénior est important et peut être nourrissant pour celles et ceux d'aujourd'hui qui le reçoivent.

› Alimentation

Agence AESIO mutuelle
6 Rue de la Pourette

AUBENAS

13h30 - 18h

GRATUIT / Sur inscription au :
emilie.jammes@aesio.fr
06 42 67 38 55

ENTRETIENS INDIVIDUELS « ALIMENTATION ÉQUILIBRE, ALIMENTATION PLAISIR »

Par Anne-Line THEVENOUX - diététicienne chargée de projets Education à la santé et au bien-être

Venez profiter d'un moment privilégié avec une diététicienne pour échanger sur l'évolution des besoins nutritionnels, les recommandations et répondre à vos questions.

Inscrivez-vous à un rendez-vous de 45 minutes car il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et bénéficier de conseils personnalisés.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

› Jeux

EHPAH Le Charnivet
8 rue des jardins
SAINT-PRIVAT

14h30 - 16h30

Tarif : 2€ le carton / Inscription : 04.75.93.31.25

LOTO

Par l'EHPAD Le Charnivet et son animatrice Stéphanie

Venez tenter votre chance pour une après-midi à partir de 14h30 pour un loto suivi d'un goûter collectif convivial.

› Numérique - Lien social

EHPAD Saint Joseph
46 Bd Jean Mathon
AUBENAS

14h - 16h30

GRATUIT / Sur 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

Venez vous initier à l'utilisation des tablettes numériques et appréhender la navigation sur internet avec votre tablette !

À noter : Si vous possédez une tablette, apportez la avec vous dans le cas contraire, nous vous en prêterons une !

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

› Numérique - Lien social

Centre Social et Culturel « Au Fil de L'Eau »
Salle Aubergine - 1er étage
AUBENAS
9h30 - 11h30

GRATUIT / Sur inscription au : 04 75 35 06 89

TRANSFERT DE PHOTOS

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

Appréhender le transfert de photos de son smartphone sur son ordinateur, clé USB ou disque dur.

Apporter : smartphone et son ordinateur ainsi que les câbles pour connecter son smartphone à son ordinateur.

› Jeux

Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat
2 Faubourg Camille Laprade
AUBENAS
10h - 11h30

GRATUIT / Sur inscription au : 04 75 35 01 94 ou mediatheque@cdcba.fr

TOURNOI DE JEU VIDÉO

Par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Jouer et participer seul ou en équipe à des mini-jeux qui sollicitent mémoire, adresse... en toute convivialité.

Il n'est pas nécessaire de savoir jouer aux jeux vidéos.

› Numérique - Prévention

Le Vesseaux-Mère
23 chemin du Prieuré
VESSEAUX
10h - 11h30

GRATUIT / Sur inscription : bonjour@compagnons-mediateurs.fr
ou Ghislain au 06 71 64 13 39

BINGO DES ARNAQUES NUMÉRIQUES

Par France Services de Vesseaux et Compagnons Médiateurs

Découvrez, de manière ludique, les principaux pièges sur internet et les moyens de les reconnaître.

› Sport santé

Centre aquatique d'hippocampe
Chemin du coton
AUBENAS
10h45 - 11h15

Tarif : 5€ / Sur inscription : aprresassociation@gmail.com
ou 06 84 79 21 74

AQUAGYM

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

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

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

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

› Bien-Être

Résidence Val D'Ardèche
3 rue Jean Moulin
LABÉGUDE
15h - 16h30
GRATUIT / Sur inscription au :
06 27 44 68 87

RELAXATION SOPHROLOGIE

Par Aire de Bien-Être - Gwenaelle LE COUEDIC

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.

› Jeux

EHPAD Le Sandron
1 impasse du Sandron
UCEL
15h - 16h30
GRATUIT / Inscription au :
04.75.37.60.25

LOTO

Par Catherine Durand

Loto, bingo avec lots sur quine et carton plein - puis goûter.

› Culture

Départ collectif en minibus depuis le Centre socioculturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel
AUBENAS
Départ à 14h
Retour vers 19h30
Tarif : 8,50€
Inscription :
04.75.35.00.73
csclepalabre@gmail.com
Paiement à l'avance auprès du Palabre, au plus tard le jeudi 2 octobre, pour confirmer votre inscription.

SORTIE CULTURELLE AUTOUR DU MOULINAGE DE CHIROLS & DE SON PETIT MARCHÉ

Par le Centre socio-culturel Le Palabre

Dans un cadre verdoyant, après-midi culture et voyage dans le temps à Chirols.

Dans un 1er temps l'écomusée nous plongera dans l'histoire du fil de soie, puis une visite menée par le collectif du Moulinage de Chirols nous immergera dans son projet de rénovation de la friche industrielle autour d'un pôle d'activité artistique et artisanal ainsi que d'un habitat partagé écologique. Enfin nous pourrons profiter du petit marché local (avant son interruption hivernale), des spécialités boulangères du Fournil des copains, cuites au feu de bois, ainsi que de son bistrot et de sa terrasse surplombant la rivière.

À noter : prévoir des chaussures confortables et de la monnaie pour d'éventuels achats au café ou au marché. Soirée fraîche en bord de rivière, prévoir de quoi se protéger de l'humidité !

SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

› Culture

Cinéma les Quinconces
3 avenue Claude Expilly
VALS-LES-BAINS
18h - 20h

Navette en minibus depuis Le Palabre à Aubenas (sur réservation - places limitées)
Départ 17h30 et retour 20h30
Réservation : 04.75.35.00.73 ou csclepalabre@gmail.com

Tarif : 5€
Paiement sur place directement au guichet du cinéma

CINÉ-DÉBAT « LES BEAUX JOURS »

Par le Centre socioculturel Le Palabre

Sorti en juin 2013, ce film de Marion Vernoux réunit à l'affiche Fanny Ardant, Laurent Lafitte, Patrick Chesnais. Il se prête parfaitement à un échange autour de ce que vous adultes-seniors pensez des propositions imaginées pour vous et de ce que vous en faites.

Parlons-en à l'issue de la projection puis autour d'un verre de l'amitié !

Synopsis : *Caroline, belle sexagénaire prend sa retraite. Coincée dans sa vie monotone entre son mari bourru, ses filles et ses petits-enfants, elle accepte le cadeau de ses enfants : une inscription à un club d'activités pour seniors. D'abord dubitative, Caroline se plaît finalement à se rendre à cet atelier où elle fait la rencontre de Julien, la trentaine, qui devient bientôt son amant...*

Une formidable romance, à la fois sensuelle, drôle, pudique et touchante, servie par des interprétations exceptionnelles.

DU LUNDI 6 AU MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

› Bien-Être

Cabinet Aire de Bien-Être
23 Rue Jourdan
AUBENAS
Du lundi au mercredi sur rdv

Tarif : 15€ au lieu de 45€

Prendre rendez-vous :
06.27.44.68.87

PRENDRE SOIN DE SOI

Par Gwenaelle LE COUEDIC, Aire de Bien Être

Se donner un peu de temps à soi pour découvrir un massage.

Refléxologie plantaire, bols tibétains, massage dos, massage cranien, massage amma-assis, massage jambes lourdes...

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :
Directement auprès des partenaires

RENSEIGNEMENTS SUR LA SEMAINE BLEUE :
Pôle Seniors Intercommunal au 06.40.79.96.50
ou par mail à poleseniors@cdcba.fr

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées

365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Remerciements

Ne pas jeter sur la voie publique / Conception : Communication CCBA - Impression FOMBON