

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

du 2 au 7 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !



La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

© Agence nationale

Ardèche
LE DÉPARTEMENT



www.semaine-bleue.org

PROGRAMME 2023

LE MOT DU PRÉSIDENT



Mesdames, Messieurs,

Je suis heureux de pouvoir vous proposer pour la 8^{ème} année consécutive un programme complet pour La Semaine Bleue. La Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas, à travers son Pôle Seniors Intercommunal, organise chaque année cet évènement à destination des seniors de notre territoire. C'est un rendez-vous marquant qui me permet de réaffirmer l'importance que j'accorde, en tant que Président de la collectivité, au bien vieillir sur le Bassin d'Aubenas. Le thème de cette édition 2023 raisonne particulièrement avec cette volonté : « *Vieillir ensemble, une chance à cultiver* ».

Notre engagement pour vous, seniors, est de proposer les infrastructures, animer les rendez-vous et les ateliers qui répondent à vos besoins, à ceux des proches et des structures aidantes. C'est dans ce sens que le Pôle Seniors Intercommunal organise tout au long de l'année des évènements, des rencontres et des permanences.

C'est une nouvelle fois un programme varié et complet que Marie-France Martin, vice-présidente en charge des services aux personnes, et moi-même avons plaisir à vous présenter. Au fil des pages, choisissez les activités qui vous correspondent, qu'elles soient artistiques, sportives, liées au bien-être, à la prévention, récréatives ou encore ludiques. Il y en a pour tous les goûts !

Vous trouverez dans les dernières pages des rendez-vous à ne pas manquer qui se déroulent sur le mois d'octobre, en dehors de La Semaine Bleue.

Je tiens à remercier les partenaires qui participent à cette édition et permettent à la Semaine Bleue de prendre place sur le bassin d'Aubenas.

Je vous invite à venir à la soirée d'ouverture le lundi 2 octobre à l'Espace Séraphin Gimbert à Vesseaux dès 18h30. J'espère vous y retrouver nombreux pour découvrir un spectacle musical et partager ensemble un moment convivial.

Max Tourvieille
Président de la CCBA

LUNDI 2 OCTOBRE

› Prévention

Salle des associations
25 chemin de l'usine

LAVILLEDIEU

9h30 - 12h30 / 13h30 - 17h30

(un atelier par heure)

Sur inscription / Gratuit

ECO-CONDUITE

Par AESIO Mutuelle

Venez participer à cet atelier ludique sur simulateur pour comprendre l'impact de l'éco-conduite. Vous découvrirez des astuces pour faire des économies sur vos frais de carburant et d'entretien du véhicule, ou encore réduire le risque d'accident sur la route et les émissions de CO².

› Prévention

Salle polyvalente
70 chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

10h45 - 12h00

Sur inscription / Gratuit

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Par l'APRES

Exercices adaptés pour prévenir les chutes et apprendre à se relever en toute sécurité.



› Santé

6 rue Georges Couderc

AUBENAS

14h00 - 16h00

Sur inscription / Gratuit

CUISINER POUR SA SANTÉ ET SON PORTE MONNAIE

Par l'Association Santé Autonomie

Manger sain, gourmand et sans se mettre sur la paille c'est possible ! Découvrez dans cet atelier les trucs et astuces pour préserver son équilibre alimentaire et celui de son porte-monnaie tout en se faisant plaisir.

LUNDI 2 OCTOBRE

**SOIRÉE D'OUVERTURE
SPECTACLE
« LA PETITE MÔME »**

*Proposé par le Pôle Seniors
Intercommunal*

Sur inscription / Gratuit
Suivi d'un apéritif dînatoire

A l'Espace Séraphin
Gimbert

**VESSEAUX
18h30**



Une fable musicale qui vous emporte à l'époque d'Édith Piaf ! Quatre musiciens vous invitent à remonter le temps pour suivre La Petite Môme, qui s'apprête à traîner ses souliers dans les rues pavées de Paris. Elle va y vivre ses premiers émois, rencontrer des personnages bien trempés, de ceux qu'on aurait pu croiser dans le monde de Piaf. Nous allons arpenter, à travers la vie de La Petite Môme, le tourbillon terrible et romantique de la ville de l'amour.

Fabio Ricardo, notre metteur en scène un peu poète et très excentrique, nous emmène boulinguer le long des années 30 et 40.

Au gré des chansons du spectacle, de celles qui valent le coup d'être connues, d'autres que nous chantons tous, agrémentées de compositions originales, nos musiciens comédiens vous dévoilent le destin de ce petit bout de femme aux grands rêves, et son combat pour l'émancipation.

Embarquez avec nous pour ce voyage surprenant où l'on passe du rire aux larmes sans s'en apercevoir !

MARDI 3 OCTOBRE

› Activité physique

Quartier Roqua, chemin du Coton

AUBENAS

10h45 - 11h15

Sur inscription / Tarif : 4€

AQUAGYM

Par la piscine Hippocampe

L'aquagym vous procure un bien-être physique 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. Merci de venir 1/4 d'heure avant de le début de la séance.

› Culture

Théâtre les Quinconces

3 avenue Claude Expilly

VALS-LES-BAINS

10h00 - 11h00

14h30 - 15h30

Entrée libre selon places disponibles

Tarif : 6€

(Gratuit pour accompagnateurs de groupe)

SPECTACLE VIEILLARDISES

Par le Théâtre Les Quinconces

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le théâtre Les Quinconces propose le spectacle VIEILLARDISES comme « coup de projecteur » sur la vie de nos aînés. Un spectacle plein de fantaisie pour célébrer la très grande vieillesse et ses décalages. Une plongée malicieuse au cœur d'une maison de retraite. Les séances sont ouvertes aux scolaires et au tout public pour des rencontres intergénérationnelles. Les séances sont suivies d'une rencontre avec les artistes en bord plateau.

› Prévention

Salle polyvalente

70 chemin des prades

SAINT-DIDIER SOUS AUBENAS

9h00 / 10h00 / 11h00

Sur inscription / Gratuit

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par l'APRRES

Venez découvrir l'Activité Physique Adaptée, pour toutes et tous et selon les capacités de chacun. Pour se faire du bien tout en se faisant plaisir !

› Numérique

Salle culturelle de la Mairie

VESSEAUX

10h30 - 12h00

Sur inscription / Gratuit

DÉJOUER LES ARNAQUES NUMÉRIQUES

Par le Vesseaux Mère

Que ce soit sur internet, par téléphone, par mail ou sms, différents types d'escroqueries existent. Venez vous informer sur les menaces numériques et les moyens de vous en protéger.

MARDI 3 OCTOBRE

› Convivialité

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

12h30

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

Tarif : 8€

REPAS MEDIEVAL AMBIANCE CANTINE

Par le centre socio-culturel Le Palabre et le RERS

Le Palabre vous propose un repas médiéval dans une ambiance cantine : repas cuisiné par les bénévoles du RERS (Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs) pour autofinancement de ce collectif d'habitants. Au menu : Salade mêlée (verdure, agrumes, fruits secs), Bourbélière de boeuf (au vin et aux épices), Blanc mangé (façon Panna Cotta). Menu proposé à 8€, café offert. Vin à la violette en supplément : 1€ / verre. Inscription et paiement auprès du Palabre jusqu'au vendredi 29 septembre.

› Loisirs créatifs

Jardin de VIE
Route de Largentière

LACHAPELLE-SOUS-AUBENAS

14h30 - 16h30

Sur inscription / Gratuit

ART DU JARDIN

Par l'association VIE

Venez développer votre créativité au jardin : les fleurs, feuilles et autres éléments naturels seront notre support pour réaliser de jolies créations ! Au programme : cartes postales, tableaux, herbiers avec différentes techniques.

› Sport santé

Au départ de la salle des sports
de Roqua - 32 ch de Roqua

AUBENAS

14h00 - 16h00

Entrée libre / Gratuit

BALADE VOIE DOUCE

Par le Relais Amical Vivarais

Venez découvrir la voie douce sur un parcours facile et sans dénivelé de 5 km.



MARDI 3 OCTOBRE

› Bien vieillir

Résidence Saint-Joseph
46 boulevard Jean Mathon

AUBENAS

14h00 - 16h00

Sur inscription / Gratuit

PROJECTION DOCUMENTAIRE «VIEILLIR, TOUT UN ART»

Par la Résidence Saint-Joseph, la MSA Ardèche Drôme Loire et le Moulin des Part'Âges

Projection d'un documentaire produit par la MSA sur les bienfaits de l'avancée en âge, suivi d'un échange avec les habitants d'un habitat intergénérationnel alternatif et d'un goûter offert.

› Culture

Résidence Léon Rouveyrol
7 avenue de la gare

AUBENAS

14h45 - 16h00

Sur inscription / Gratuit
Réservé aux EHPADs

LECTURE DE «L'INITIATION FLORALE DE FRANÇOIS MOREL PAR SES GRANDS-PARENTS»

Par l'association Autour de la lecture, l'EHPAD Léon Rouveyrol et le lycée Marcel Gimond

Lectures par les adhérents de l'association Autour de la Lecture et des élèves du lycée Marcel Gimond, de textes de François Morel, avec intermèdes musicaux, suivi d'un goûter offert.

› Mémoire

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h00 - 16h00

Sur inscription / Gratuit

REMUE-MÉNINGES

Par le Centre socio-culturel Le Palabre et la Ludothèque
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.

› Loisirs créatifs

Résidence Saint-Antoine
5 rue La Grange

AUBENAS

15h30 - 16h30

Sur inscription / Gratuit

ATELIER CRÉATIF CYANOTYPE

Par la Résidence Saint-Antoine

Ultra-décoratif, cet atelier simple et rapide propose d'une façon bucolique de faire vivre et sublimer une dernière fois des fleurs ou végétaux trop vite fanés. Il s'agit d'un très ancien procédé photographique datant de 1842. Par insolation, il permet d'obtenir une sorte de tirage photo monochrome à dominante « Bleu de Prusse ».

MERCREDI 4 OCTOBRE

› Culture

Médiathèque Jean Ferrat
2 faubourg Camille Laprade

AUBENAS

10h00 - 12h00

14h00 - 18h00

Entrée libre / Gratuit

EMMÈNE TON PAPI OU TA MAMIE ! JOURNÉE DE JEUX À LA MÉDIATHÈQUE

Par la Médiathèque intercommunale Jean Ferrat en partenariat avec la ludothèque du Palabre

Une journée de jeux à partager ensemble à la médiathèque : pendant toute la journée, plein de jeux seront proposés pour tous et toutes et à tout âge, de 0 à 99 ans : jeux coopératifs, de plateaux, jeux de société, grands jeux... Les ludothécaires seront là pour accompagner ceux qui viendront se lancer. Alors, viens jouer !

› Bien-être

Relais Amical Vivarais
21 rue Jean Jaurès

VALS-LES-BAINS

11h00 - 12h00

Sur inscription / Gratuit

QI GONG

Par le Relais Amical Vivarais

Le Qi Gong, par un ensemble de mouvements doux, permet de travailler le souffle pour garder ou retrouver de l'énergie, libérer le stress, améliorer l'état de santé physique et psychique.

› Activité physique

Salle polyvalente
70 chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

10h45 - 12H00

Sur inscription / Tarif : 3€

PILATES

Par l'APRES

Venez à la découverte du Pilates, méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsables de la posture.

› Culture

Médiathèque Jean Ferrat
2 faubourg Camille Laprade

AUBENAS

10h30 - 11h30

Entrée libre / Gratuit

QUIZZ MUSICAL... DE 7 À 99 ANS !

Par la Médiathèque intercommunale Jean Ferrat

Venez participer à un grand quizz musical intergénérationnel. Entre musiques d'hier et d'aujourd'hui, ambiance garantie !

MERCREDI 4 OCTOBRE

› Sport santé

Au départ de la place de la Mairie
SAINT-JULIEN-DU-SERRE
14h00

Sur inscription / Gratuit

RANDONNÉE «LE SENTIER DU MOULIN DES PRÉS»

Par Les Randonneurs Vivarois

Venez découvrir le lieu-dit du Moulin des Prés entre forêt et ruisseau ; prévoir de bonnes chaussures, de l'eau et un vêtement de pluie en cas de besoin. Un parcours de 7,7 km et dénivelé de 161 m, niveau facile, 2h40 de marche environ.

› Logement

Le Moulin des Part'Âges
Impasse des Naiades

VALS-LES-BAINS
A partir de 14h30

Sur inscription / Gratuit

VIENS CHEZ MOI, J'HABITE AVEC DES COPAINS ET DES COPINES

Par l'Union Locale des retraités CFDT d'Aubenas et alentours, et le Moulin des Part'Âges

Visite d'un habitat participatif intergénérationnel et présentation d'une autre expérience d'hébergement suivi d'un goûter offert.

› Numérique

Résidence Saint-Joseph
46 boulevard Jean Mathon

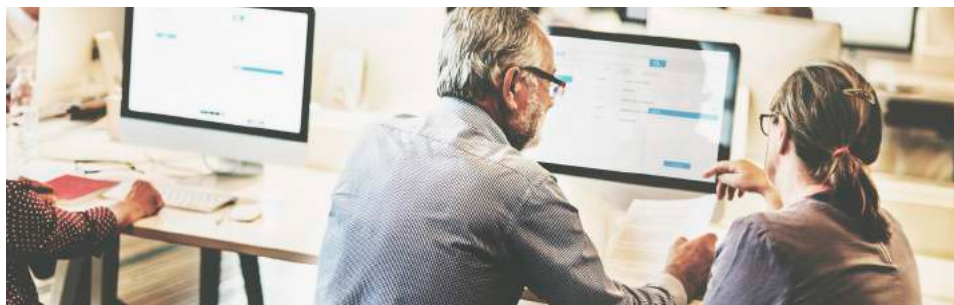
AUBENAS
14h00 - 16H00

Sur inscription / Gratuit

INITIATION AUX TABLETTES TACTILES

Par la Résidence Saint-Joseph et le Centre socio-culturel Au fil de l'eau

Initiation à l'utilisation d'une tablette numérique pour débutants, suivi d'un goûter offert.



MERCREDI 4 OCTOBRE

› Loisirs

Espace Combegayre
18 avenue de Sierre

AUBENAS

14h00 - 17h00

Sur inscription / Gratuit

POUR JOUER, PAS D'ÂGE !

Par le Centre socio-culturel ASA

Venez passer un temps ludique et sympathique avec des jeunes du centre socio-culturel ASA autour de jeux de société. L'occasion de faire découvrir vos jeux préférés et mélanger les générations pour faire (jeux de) société ensemble ! N'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants ! Goûter offert.

› Loisirs

Résidence Sainte-Monique
3 chemin de Graza

AUBENAS

15h00 - 16h00

Sur inscription / 1€ le carton
Gratuit pour les enfants

LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

Par la Résidence Sainte-Monique

Venez passer une après-midi conviviale autour d'un loto entre petits et grands ! Suivi d'un goûter offert.



› Culture

Résidence Saint-Antoine
5 rue La Grange

AUBENAS

15h30 - 16h15

Sur inscription / Gratuit

CHORALE LES ANTONINS

Par la Résidence Saint-Antoine

La chorale des Antonins vous offre un moment de convivialité en vous interprétant quelques chansons françaises de son répertoire. Suivi d'un goûter offert.

JEUDI 5 OCTOBRE

› Sport santé

Centre socio-culturel ASA
18 avenue de Sierre

AUBENAS

9h00 - 11h00

Sur inscription / Gratuit

DOUCE BALADE

Par le Centre socio-culturel ASA

La douce balade est une activité physique douce et adaptée à toutes et tous. Parce que marcher est bon pour la santé et que marcher en groupe est bon pour le moral. Venez partager ce moment avec nous !



› Mémoire

Salle des associations
Chemin de l'usine (direction Lussas)

LAVILLEDIEU

9h30 - 11h30

Entrée libre / Gratuit

LA MÉMOIRE AUSSI ÇA SE BICHONNE !

Par la MSA Ardèche Drôme Loire

Conférence autour de la Mémoire et présentation du programme PEPS EUREKA qui sera proposé par la suite sur la commune.

› Prévention

Salle polyvalente
70 chemin des Prades

SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

10h45 - 12h00

Sur inscription / Tarif : 3€

ATELIER ÉQUILIBRE

Par l'APRES

Venez vous essayer à un atelier d'équilibre pour ne pas perdre la balance !

JEUDI 5 OCTOBRE

› Numérique

Pôle de Services
30 avenue de Zelzate

AUBENAS

10h00 - 12h00

En entrée libre / Gratuit

LA VISIO-CONFÉRENCE « DU DROIT À LA FAMILLE »

Par le CIDFF (Centre d'Information du Droit des Femmes et des Familles)

La visioconférence ? Venez découvrir cet outil numérique qui permet de voir et de dialoguer avec ses proches, mais aussi d'accéder à vos droits.

› Activité physique

Piscine Hippocampe
Quartier Roqua
1 chemin du Coton

AUBENAS

13h30 - 14h00

Sur inscription / Tarif : 4€

AQUABIKE

Par la piscine 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 calorique élevée.

Se présenter 1/4 heure avant le début de la séance.

› Sport santé

Départ depuis la Salle Deydier
39 route de la Manufacture Royale

UCEL

14h00 - 16h00

Sur inscription / Gratuit

BALADE SANTÉ

Par les associations France Alzheimer et Agir contre le diabète

Balade Santé sur la Voie Verte d'Ucel - accessible à tous - cette balade a pour objectif d'encourager et sensibiliser au plaisir et au bienfait d'une activité physique adaptée et régulière, à chacun son rythme !

› Culture

Cinéma Le Navire
13 rue du Dr Pargoire

AUBENAS

15h00

Entrée libre / Tarif : 6€

CINÉMA «CHOEUR DE ROCKEUR»

Par le Cinéma Le Navire

Alex, chanteuse dont la carrière peine à décoller, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale de retraités. Elle découvre un groupe de séniors ingérables qui ne rêve que d'une chose, chanter du rock ! La mission d'Alex va s'avérer plus compliquée que prévu avec la plus improbable des chorales...

JEUDI 5 OCTOBRE

› Loisirs créatifs

Centre socio-culturel Le Palabre
6 rue Albert Seibel

AUBENAS

14h00 - 16h00

Sur inscription / Gratuit

PEINTURE SUR GALETS

Par le Centre socio-culturel Le Palabre et le RERS

Proposition reconduite après le succès de l'an passé ! 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.

› Bien-être

Mairie - Le Village

LAVIOLLE

14h30 - 17h00

Sur inscription / Gratuit

PLAISIR ET STIMULATION GRÂCE AU CHANT

Par l'ADMR

Venez découvrir les bienfaits du chant et le plaisir de chanter ensemble au travers de chansons ou textes connus ou moins connus. Si vous souhaitez interpréter un texte ou une chanson qui vous tient à cœur, faites-nous parvenir les titres avant l'atelier. Au plaisir de vous entendre ! Un goûter sera offert.

› Prévention

Centre socio-culturel Au fil de l'eau
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

13h30 - 18h00

Sur inscription
[RDV toutes les 45 minutes]

Tarif : 8€ (adhésion au centre socio-culturel)

CONDUITE ET CODE DE LA ROUTE

Par le Centre socio-culturel Au fil de l'eau

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 : mise au point.



VENDREDI 6 OCTOBRE

› Numérique

Cyberbase - Pôle de Services
30 avenue de Zelzate

AUBENAS

9h30 - 11h30

Sur inscription / Gratuit

IL ÉTAIT UNE E-FOIS...

Par la Cyberbase du Pôle de Services d'Aubenas

Envie de laisser une trace de votre vécu avec un album numérique pour les fêtes de fin d'année? Venez à cette séance de présentation du projet suivi de la prise d'inscriptions pour participer à cet atelier par la suite - séances gratuites et hebdomadaires.

› Activité physique

Piscine Hippocampe
Quartier Roqua
1 chemin du Coton

AUBENAS

11h00 - 11h30

Sur inscription / Tarif : 4€

AQUAGYM

Par l'APRRES et la piscine Hippocampe

Venez découvrir les bienfaits de l'aquagym, activité physique douce.

Venir 1/4 heure avant le début de la séance.



› Convivialité

Résidence Le Charnivet
8 rue des Jardins

SAINT-PRIVAT

14h30 - 16h30

Sur inscription
Tarif : 2€ le carton

LOTO

Par la Résidence Le Charnivet

Venez profiter d'un moment agréable et tentez votre chance pour gagner des lots !

Goûter offert.

VENDREDI 6 OCTOBRE

> Culture

Résidence Saint-Joseph
46 boulevard Jean Mathon

AUBENAS

14h00

Sur inscription / Gratuit

REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

Par la Résidence Saint-Joseph

Venez redécouvrir les Fables de La Fontaine à l'occasion de cette représentation théâtrale proposée par des enfants d'école primaire et les résidents, suivi d'un goûter offert

> Culture

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION «LE MUSÉE ITINÉRANT DE GERMAINE»

Par la Médiathèque intercommunale Jean Ferrat



Médiathèque Jean Ferrat
2 faubourg Camille Laprade

AUBENAS

14h00 - 17h30

Entrée libre / Gratuit

Deux bibliothécaires, Célié et Marilyn, vous invitent à un moment de partage intergénérationnel dans le musée de Germaine ! Ce musée est un cocon qui rassemble les témoignages du temps passé et des souvenirs à construire... Embarquez avec nous pour un voyage dans le temps et ouvrons ensemble les portes de l'histoire de 12 femmes.

Entrez dans l'intimité de vies hautes en couleurs et pas si ordinaires !

SAMEDI 7 OCTOBRE

› Convivialité

Centre socio-culturel Au fil de l'eau
12 rue de l'Expert

PONT D'AUBENAS

14h30 - 19h00

Entrée libre / Tarif : 10€

THÉ DANSANT

Par le Centre socio-culturel Au fil de l'eau

Venez passer un moment convivial en compagnie d'un groupe musical qui animera toute l'après-midi.

JEUDI 19 OCTOBRE

› Bien vieillir

Espace Culturel
16 rue Champchevrier
SAINT-PRIVAT

9h30 - 17h00

Sur inscription / Gratuit
Repas payant : 15€

Inscriptions auprès de l'AAD
au 04 75 64 64 55. Détail
du programme à venir
début septembre sur le site
internet www.aad07.fr

BIEN VIEILLIR, TOUS CONCERNÉS, JOURNÉE DE L'AIDE À DOMICILE

Par l'AAD

L'Association Ardèche Aide à Domicile, souhaite mettre en lumière un secteur de l'invisible et pourtant indispensable notamment pour les personnes âgées ou handicapées... Tous les jours, toute l'année, des centaines de professionnels sillonnent le département et ses 350 communes pour mieux vivre le quotidien chez soi, le plus longtemps possible ! Alors le temps d'une journée, venez échanger, découvrir, écouter, rire, tester, se renseigner, réfléchir ...

Stands des partenaires présents la journée (Carsat, Département Service Autonomie, ALMA, France Alzheimer, Vie et Santé, APRRES, CPAM, bus aménagé par SOLIHA...).

Programme de la journée :

8h45 - 9h30 : Accueil

10h00 - 12h00 : Ateliers découvertes

12h00 : Pause repas [plateau – sur réservation 15 €.]

13h45 - 15h00 : Spectacle théâtral « La dame du matin »
par « En compagnie des Oliviers » de Jean Pierre George.

15h00 - 16h30 Une conférence autour de la thématique du bien vieillir avec Laurence Hardy, sociologue, Chargée de mission « Bien vieillir ».

DU 2 AU 8 OCTOBRE

› Culture

Cinéma Le Navire
13 rue du Dr Pargoire

AUBENAS

Résidence Les Châtaigniers
Le Curadou

ANTRAIQUES-SUR-VOLANE

Entrée libre / Gratuit

EXPOSITION PHOTO

Par la Résidence Les Châtaigniers et l'école d'Aizac

Exposition de photos prises lors de la peinture d'une fresque murale par les enfants de l'école d'Aizac et les résidents de l'EHPAD Les Châtaigniers et du Foyer d'Accueil Médicalisé La Passerelle.

› Culture

Cinéma Le Navire
13 rue du Dr Pargoire

AUBENAS

Entrée libre / Gratuit

EXPOSITION « LE FIL EN FLEUR »

Par la Résidence Léon Rouveyrol

Venez découvrir la fresque collective réalisée par les résidents de l'EHPAD Léon Rouveyrol, «De Fil en Fleur». Travail réalisé avec de la laine recyclée.

› Culture

EXPOSITION PHOTO « ROCK N'ROLL ATTITUDE »

*Par la Résidence
Sainte-Monique*

Cinéma Le Navire
13 rue du Dr Pargoire

AUBENAS

Entrée libre / Gratuit



› Culture

EXPOSITION « LE MUSÉE ITINÉRANT DE GERMAINE »

Par la Médiathèque intercommunale Jean Ferrat

Médiathèque Jean Ferrat
2 faubourg Camille Laprade

AUBENAS

Entrée libre sur les horaires de la médiathèque

De 2 min à 4 heures d'écoute

Gratuit



Le musée itinérant de Germaine est un parcours scénographique et sonore à travers les portraits de douze femmes, aux vies (presque) ordinaires. Entrez vous asseoir, mettez un casque sur vos oreilles, appuyez sur un bouton et vous êtes chez elles. Prenez le temps de les écouter, de les observer. Ces femmes vous parlent de nous, de vous, d'un temps révolu, de notre modernité et d'une forme d'éternité.

EN NOVEMBRE

REPRISE DE CONFIANCE EN SOI DANS L'ESPACE PUBLIC

Informations et inscriptions
auprès du Pôle Seniors
intercommunal au
06 47 32 13 64 ou à
poleseniors@cdcba.fr

*Par le Pôle Seniors intercommunal et
le Planning Familial*

En Novembre, le Pôle Seniors Intercommunal, en partenariat avec la Planning Familial, propose aux femmes un atelier de reprise de confiance en soi dans l'espace public.

Venez participer à une session de quatre ateliers qui vous permettront d'identifier ce qui induit un sentiment d'insécurité chez les femmes et comment y remédier.

3 ateliers de 3h seront proposés dans la convivialité. Les participantes pourront échanger autour de situations rencontrées ou imaginées, et développer des stratégies de protection, en s'appuyant sur leurs ressources ou en apprenant différentes techniques passant par le verbe, la voix, le corps, l'entourage... Nous échangerons sur nos droits, et les solutions d'aide, le stress et la confiance en soi.

Ces trois ateliers seront suivis d'une marche exploratoire pour questionner les aménagements du territoire, comment ils sont pensés, puis construits, par qui et pour quoi.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Avant le 29 septembre au 06 47 32 13 64
ou par mail à poleseniors@cdcba.fr**

365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Remerciements

