

# AGENDA ADULTES ADULTES / SENIORS

## Mai 2024

### ANIMATIONS - SORTIES - BÉNÉVOLAT... DES PUBLICS ADULTES & SÉNIORS

**GOÛTER BLABLA à Baza**  
12 bd de la corniche - Aubenas  
VENDREDI 3 MAI 2024 - À PARTIR DE 14h30  
Animation JEUX & Goûter offert  
Sentez-vous libre d'apporter jeux et gourmandises à partager.

**RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION**  
**ATELIERS MÉMO'MOUV**  
Mémoire & Mouvement  
6 MARDIS de 15h30 à 17h00  
14-21-28 MAI & 4-11-18 JUIN 2024  
PUBLIC : 60 ANS ET +

**ASSOCIATIONS & COLLECTIFS**  
**CANTINE AU PALABRE**  
d'auto-financement  
JEUDI 23 MAI 2024 - À 12H30  
PLACES LIMITÉES / Tickets en vente à l'accueil jusqu'au mardi 21 mai.

**JOURNÉE PLANTES & TRANSFORMATION**  
VENDREDI 31 MAI 2024 - De 8h à 18h00 environ

## RENCONTRES & PALABRES

### ANIMATION ADULTES-SENIORS Contact privilégié : Emilie LÉPINE - rers.csclepalabre@gmail.com

<b>Mercredi 22</b>	13h30 17h30	<p><b>SORTIE NATURE &amp; BOTANIQUE :</b> <b>La Roseraie de Berty &amp; Pause goûter dans son salon de thé.</b></p> <p>Un havre de paix, dans une composition romantique et sans artifice qui abrite une collection de roses anciennes débutée il y a 40 ans. Sortie inter-centres avec le centre social ASA. Départ collectif en minibus. <i>Tarifs : 9€ / personne, goûter inclus. Sur inscription jusqu'au jeudi 16 mai.</i></p>	Largentière.
<b>Vendredi 31</b>	08h00 17h30	<p><b>SORTIE PLANTES &amp; TRANSFORMATION :</b> <b>Atelier d'herboristerie « Elixirs floraux » &amp; Goûter glacé chez Terra Adélice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9h30 : Atelier élixirs floraux - Introduction à leurs utilisations / Balade et cueillette en nature / démonstration de fabrication avec Elisabeth Bocquet diplômée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et Savoirs Naturels.</li> <li>12h00 - Pause repas partagé (apporter un plat salé ou sucré à partager), en fonction du temps, soit dans la salle du bar soit sur la place du village.</li> <li>14h - Visite guidée de l'espace muséographique des établissements Terre Adélice, glaces bio ardéchoises, délicieuses et engagées.</li> <li>16h : Goûter glacé inclus, 2 boules au choix parmi plus de 90 parfums (supplément à vos frais).</li> </ul> <p><i>Tarifs (voir détails ci-dessous) : T1 : 12€ - T2 : 13€ - T3 : 14€ - T4 : 15€.</i></p>	St-Michel-de-Chabrillanoux. Départ collectif en minibus.

**Tarifs :**  
 Les tarifs se veulent accessibles et avantageux, avec une partie prise en charge par le Palabre (dont le transport). Ils sont définis en fonction du revenu fiscal de référence, et appliqués sur présentation du dernier avis d'imposition (à défaut le tarif le plus élevé sera appliqué).

• **TRANCHE 1** : ≤ 9000€ • **TRANCHE 2** : 9001€ - 18000€ • **TRANCHE 3** : 18001€ - 26000€ • **TRANCHE 4** : 26001€ - et plus.

## INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

**FERMETURE LUDOTHÈQUE :** les 30 avril / 1er, 7, 8, 10, 11 mai.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>		Café Blabla* Entre habitants 09h30-11h30	Ludothèque tout public 10h30-12h30	Permanence RERS* 9h30-12h00		Ludothèque tout public 10h30-12h30	
<b>APRÈS-MIDI</b>		Ludothèque tout public 16h00-18h30	Ludothèque tout public 14h30-17h30	Café Br@nché* en itinérance 14h30-17h00	Ludothèque tout public 16h00-18h00		* Hors vacances scolaires.

**Légende :**  
 RDV hebdo au Palabre.  
 RDV hebdo à la ludo (RDC).  
 RDV hebdo itinérants sur d'autres communes.

Rendez-vous ponctuels :

### Mai 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
		FERMÉ Jour férié	CAR WASH Voiture propre ! 17h00-18h30	SORTIE Jeux & goûter 14h30-17h00		
6	7	8	9	10	11	12
		FERMÉ Jour férié	FERMÉ Jour férié			
13	14	15	16	17	18	19
	ATELIER Mémo Mouv' 1/6 15h30-17h00	Inter RERS Bourg-lès-Valence 11h00-16h00	CAR WASH Voiture propre ! 17h00-18h30	PROJECTION Goûter 16h30-19h00		
20	21	22	23	24	25	26
FERMÉ Lundi de Pentecôte	ATELIER Mémo Mouv' 2/6 15h30-17h00	SORTIE Roseraie de Berty 13h30-17h30	CANTINE Repas 12h30-14h00			
27	28	29	30	31		
MIS	ATELIER Mémo Mouv' 3/6 15h30-17h00			SORTIE Plantes & transfo' 08h00-17h30		

**Légende :**  
 RDV ponctuels au Palabre.  
 Sorties.  
 Ateliers prévention bien-être au Palabre.



## Espace de rencontres & partages :

### 6 RDV HEBDOMADAIRES

<p><b>CAFÉ BLABLA : Espace d'échanges convivial entre habitants.</b> Espace autonome entre habitants pour se rencontrer, échanger, s'informer... Un espace apprécié des habitués et idéal pour les nouveaux arrivants. Café / thé chaud offert. Gourmandises à partager bienvenues. <i>Accès libre &amp; gratuit.</i></p>	<b>MARDIS</b>	09h30-11h30	Grande salle ESF au niveau de l'accueil, à côté de la cuisine.
<p><b>LUOTHÈQUE : Jeux en tous genres et pour tous les âges.</b> Une base de 2.500 jeux en accès libre et autonome, ou conseillé et guidé par nos animatrices expertes en pratiques ludiques. <i>Accès libre &amp; gratuit.</i></p>	<b>MARDIS</b>	16h00-18h30	Dans l'espace ludothèque, situé au RDC du Palabre.
	<b>MERCREDIS</b>	10h30-12h30 14h30-17h30	
	<b>VENDREDIS</b>	16h00-18h00	
	<b>SAMEDIS</b>	10h30-12h30	
<p><b>PERMANENCE DU RERS : Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs, collectif d'habitants partageant leurs savoirs dans la Réciprocité &amp; Gratuité !</b> Faites vos offres et vos demandes de savoirs dans les domaines de votre choix : passion, habitude, expérience professionnelle... ce que vous avez toujours rêvé de faire, une nouvelle envie, la curiosité... Dynamique collective nourrie par chacun : engagement et posture active nécessaires. <i>Droit d'entrée au RERS 5€ / année scolaire.</i></p>	<b>JEUDIS scolaires</b>	09h30 11h30	Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.

### & DES RDV PONCTUELS

<b>Jeudis 2 &amp; 16</b>	Sur RDV 17h00 18h30	<p><b>CAR WASH : Soutenez les jeunes, faites nettoyer votre voiture !</b> <b>Action d'autofinancement d'un voyage de découverte à Marseille.</b> Nettoyage de 30 minutes : vitres, tableau de bord, aspirateur. Prix libre et conscient avec un minimum de 8€. Réservez votre créneau au 04.75.35.00.73 ou csclepalabre@gmail.com</p>	Au Palabre.
<b>Mardis 14-21-28</b>	15h30 17h00	<p><b>ATELIERS MÉMO MOUV' : Mémoire &amp; Mouvement</b> Un parcours de 6 séances de 1h30, pour : • Favoriser la plasticité neuronale et améliorer les processus cognitifs. • Maintenir la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires. • Améliorer la perception de l'espace et la capacité à s'orienter. • Entretenir la coordination et la motricité fine. PROCHAINES DATES : 4, 11, 18 juin. <i>Ateliers animés par l'Association NÉOSILVER, financés par la CARSAT, et dans le cadre d'Atouts Prévention Rhône-Alpes. Pour les 60 ans et plus - Gratuit. Sur inscription jusqu'au 14 mai (places limitées).</i></p>	Au Palabre, salle polyvalente.



<b>Mercredi 15</b>	11h00 16h00	<p><b>RENCONTRE INTER-RERS : Repas partagé, échanges &amp; convivialité</b> <b>Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs RERS</b> Accueil de l'équipe d'animation du RERS de Bourg-lès-Valence. Repas partagé : apporter un plat salé ou sucré à partager. Visite guidée d'Aubenas menée par Viviane. <i>Boissons offertes par le Palabre. Ouvert aux membres 2023-2024 du RERS du Palabre.</i></p>	Cuisine du Palabre.
<b>Vendredi 17</b>	16h30 19h00	<p><b>GOÛTER PROJECTION : « Que notre joie demeure »</b> Documentaire - 2020 - 77min. De Kevin Simon, Leo Thévenin et Sylvain Callandreau. Invitation intergénérationnelle avec espace projection et espace garderie. Goûter à partir de 16h30, puis projection à 17h30. <i>Entrée libre et gratuite. Espace enfant sous la surveillance d'un animateur.</i> SYNOPSIS : « Que notre joie demeure, comment faire de cette simple phrase un chemin de vie ? Que notre joie demeure porte les voix de citoyens du monde au-delà des frontières. Une onde de bon sens qui effleure les esprits, des individus qui remettent en question leur mode de vie. Des paroles de tous bords se mêlent pour redéfinir la paysannerie, l'éducation, et l'habitat autour d'une éthique commune. Une quête qui nous amène à revoir notre vision du monde et penser une société plus humaniste et solidaire. »</p>	Grande salle ESF et salle RPE au niveau de l'accueil.
<b>Jeudi 23</b>	12h30 13h30	<p><b>REPAS : Ambiance cantine.</b> <b>Action d'autofinancement du Collectif « Voyage en Irlande ».</b> Repas pensé, cuisiné et servi par des bénévoles. Menu complet proposé à 9€ : • Salade verte • Lasagnes au bœuf • Crème brûlée • Café offert. Verre de vin, en supplément : 1€. Possibilité de repas à emporter : amener vos boîtes ! <i>Inscription et paiement jusqu'au mardi 21 mai.</i></p>	Cuisine du Palabre.

### Hors les murs

### Numérique (itinérance) :

<b>JEUDIS :</b>	<p><b>CAFÉ BR@NCHÉ : Espace convivial et aide numérique.</b> <b>Informatique, numérique : pratiques &amp; solutions.</b> Espace porté et animé par des bénévoles (collectif d'habitants) pour faire évoluer votre relation au numérique à proximité de chez vous et avec d'autres habitants de votre secteur. Ne restez plus seul avec vos questions ! <i>Accès libre &amp; gratuit.</i></p>	ALTENANCE entre 3 communes :
2		LABASTIDE-SUR-BESORGUES
16	14h00 16h30	JUVINAS
30		LABASTIDE-SUR-BESORGUES
<p>!/\ CHANGEMENTS : Horaires + Saint-Privat remplace St-Julien-du-Serre + arrêt des itinérances sur Aizac.</p>		

### Sorties :

<b>Vendredi 3</b>	À partir de 14h30	<p><b>GOÛTER BLABLA : Après-midi jeux &amp; goûter.</b> <b>Animation jeux et goûter offert.</b> Temps convivial et ludique pour se rencontrer entre habitants. Sentez-vous libres d'apporter jeux et gourmandises à partager. En présence de notre Médiateur social / Adulte relais, Florian. <i>Accès libre et gratuit. RDV sur place.</i></p>	Quartier Basa, locaux du centre de loisirs, 12 bd de la corniche, Aubenas.
-------------------	-------------------	---	--