

# AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS  
 Mars 2025

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

**ATELIERS NUMÉRIQUES**  
 Programme d'initiation (en 12 séances de 2h) :  
*Savoir utiliser son ordinateur PC*  
 DU 19 FÉVRIER AU 28 MARS 2025  
 Cycle complet en 12 séances - Mercredis et vendredis matins de 10h à 12h  
 Le plaisir de progresser ensemble !  
 TOUT PUBLIC - GRATUIT  
 ANIMATION DE LA VIE LOCALE

*En Attendant...*  
**BOBY!**  
 SPECTACLE MUSICAL  
 PAR les Amis d'Al  
 Samedi 22 Mars | 20H30 | 10 €  
 Réservations 04 75 35 40 04  
 Espace animation MEYRAS

Bien-être Santé Communication Développement Durable  
 Mobilité Qualité de vie  
 Lien Social  
**D-marche**  
 C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE  
 Le programme D-marche™ est une invitation à augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable. Notre objectif est d'informer, de motiver et d'accompagner chacun d'entre nous dans une démarche active de santé par une pratique physique quotidienne adaptée à tous.

## RENCONTRES & PALABRES



### Sorties :

<b>Vendredi 14</b>	À Partir de 18h30	<b>SOIRÉE FESTIVE ENTRE CÉLIBATAIRES : pour les 50 ans et +.</b> <b>Organisée par des bénévoles du Palabre.</b> L'objet de cette soirée est avant tout de faire des rencontres amicales, ou plus si affinités. Tours de magie par Joël Mouraret, démonstration de théâtre d'impro, jeux de société, puis soirée dansante à partir de 22h30. <i>Accès libre et gratuit. Consommations payantes.</i>	Vintage Café, bar à vin & bières « Le Vegas », 11 rue Denis Papin, Aubenas.
<b>Samedi 22</b>	19h45 23h00	<b>SPECTACLE MUSICAL : « En attendant Bobby ! », autour de Bobby Lapointe.</b> <b>Par la chorale les Amis d'Al.</b> Que faire quand le train n'arrive pas, et qu'on s'ennuie ferme sur ce quai de gare ? Des chansons bien sûr ! Des chansons de Bobby Lapointe ! Depuis 30 ans "Les amis d'Al" montent des spectacles autour des chansons françaises humoristiques. <i>SUR INSCRIPTION jusqu'au vendredi 21 mars (17 places). Possibilité de navette sur Aubenas, sur demande. Départ collectif en minibus depuis le Palabre. Participation financière en fonction des revenus (voir détail des tranches ci-dessous) : T1-7€ / T2-8€ / T3-9€ / T4-10€ / personne.</i>	Meyras.

La plupart de nos propositions sont gratuites, cependant certaines sorties ont un coût important, elles sont alors payantes. Les tarifs se veulent accessibles et avantageux. Une partie est prise en charge par le Palabre (dont le transport). Ils sont définis en fonction du revenu fiscal de référence,

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

## ANIMATION ADULTES-SENIORS

Contact privilégié : Emilie LÉPINE - rers.csclepalabre@gmail.com - 07 66 25 30 33



## INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

Rendez-vous réguliers, hebdomadaires : *Au Palabre*

	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 14h00-18h30	Ludothèque tout public 14h30-17h30				

\* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

Mars 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3	4	5	6	7	8	9
		RDV NUMÉRIQUE Carsat (5/12) 10h00-12h00		RDV NUMÉRIQUE Carsat (6/12) 10h00-12h00		
10	11	12	13	14	15	16
CAFÉ BLABLA Centre ville 10h00-12h00		RDV NUMÉRIQUE Carsat (7/12) 10h00-12h00	CANTINE Traditionnelle 12h30-14h00	RDV NUMÉRIQUE Carsat (8/12) 10h00-12h00		
			CONFÉRENCE Patrimoine 14h-16h	GOÛTER BLABLA Jeux à Baza 14h00-16h30		
			CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	SOIRÉE FESTIVE Entre célibataires À partir de 18h30		
17	18	19	20	21	22	23
D-MARCHE (1/3) Atelier Carsat 09h30-12h00		RDV NUMÉRIQUE Carsat (9/12) 10h00-12h00	CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	RDV NUMÉRIQUE Carsat (10/12) 10h00-12h00	LUDO'BRUNCH Jeux & repas 10h30-15h00	
				CAFÉ BLABLA Jeux à Baza 10h00-12h00	THÉÂTRE-CHANT En attendant Bobby 19h45-23h00	
24	25	26	27	28	29	30
		RDV NUMÉRIQUE Carsat (11/12) 10h00-12h00	CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	RDV NUMÉRIQUE Carsat (12/12) 10h00-12h00		
				GOÛTER BLABLA Agora 14h00-16h30		
31						
D-MARCHE (2/3) Atelier Carsat 09h30-12h00						

Légende :

RDV au Palabre

Ateliers prévention bien-être au Palabre.

RDV Blabla hors les murs.

Temps jeux à la ludo (niveau -2).

Sorties

RDV numériques.



## Espace de rencontres & partages :

### 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. Vacances scolaires : maintien si bénévoles disponibles.</i></p>	<b>MARDIS</b>	09h30-11h30	Grande salle ESF au niveau de l'accueil, à côté de la cuisine.
<p><b>LUDOTHÈQUE : 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>	14h00-18h30	Dans l'espace ludothèque, situé au RDC du Palabre.
	<b>MERCREDIS</b>	10h30-12h30 14h30-17h30	
	<b>SAMEDIS</b>	10h30-12h30	
<p><b>PERMANENCE DU RERS :</b> <b>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. Reprise le 13 mars 2025.</i></p>	<b>JEUDIS scolaires</b>	09h30 12h30	Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.

### & DES RDV PONCTUELS

<b>Lundi 10 &amp; Vendredi 21</b>	10h00 12h00	<b>CAFÉ BLABLA : Centre ville</b> Venez à la rencontre de notre Adulte-Relais, échanger avec d'autres habitants sur la vie du quartier et vos envies pour celui-ci.	Aubenas, place du 14 juillet.
<b>Vendredis 14 &amp; 28</b>	15h00 18h00	<b>GOÛTER-BLABLA : Animation jeux &amp; goûter offert</b> Entre habitants et avec notre Adulte-Relais, jouez, goûtez et discutez de la vie du quartier. Sentez-vous libre d'apporter jeux et gourmandises à partager ! <i>Navette possible depuis le Palabre, sur inscription auprès de l'accueil.</i>	Aubenas, quartier Baza, 12 bd de la corniche.
<b>Samedi 22</b>	10h30 15h00	<b>LUDO'BRUNCH : Samedi jeux, convivial et gourmand. Format repas partagé.</b> Temps jeux intergénérationnel et gourmand, proposé une fois par mois. <i>REPAS PARTAGÉ : façon auberge espagnole, j'apporte un plat ou une boisson à partager. L'occasion de faire découvrir mes spécialités !</i> <i>Accès libre et gratuit pour les adhérents - Essai gratuit puis adhésion nécessaire.</i>	Au Palabre, ludothèque (niveau -2).
<b>Jeudi 13</b>	12h30 14h00	<b>REPAS : Ambiance cantine.</b> Repas pensé, cuisiné et servi par un collectif de bénévoles pour une action d'autofinancement. <u>Au menu</u> : Salade verte composée / Lasagnes épinards-chèvre / Tarte Bourdaloue (poire-amande) / Café offert. <i>Possible à emporter : Apportez vos boîtes !</i> <i>Menu complet à 9€ par personne (50 places).</i> <i>Verre de vin en supplément : 1€ (prévoir de la monnaie si achat le jour même !).</i> <i>Inscription et paiement à l'accueil du Palabre jusqu'au mardi 11 mars.</i>	Au Palabre, en cuisine.

## Ateliers Prévention & Bien-être :

<b>Jeudi 13</b>	14h00 16h00	<b>CONFÉRENCE : Transmission du patrimoine.</b> Informations sur la préparation d'une succession & les règles pour hériter : le testament, les donations, l'assurance vie... avec des temps d'échanges et de questions/réponses. <i>GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil).</i> <i>NOUVELLE DATE : Initialement prévue le 27 février.</i>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC). 
<b>Lundi 17</b>	09h30 12h00	<b>ATELIERS D-MARCHE® : coaching collectif de marche quotidienne. Cycle de 3 ateliers.</b> Programme motivationnel qui invite chacun à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien, une réelle activité physique de prévention inclusive, simple et accessible. <i>Validé scientifiquement par plusieurs études. Reconnu par Santé Publique France, ONAPS, CNAV, FNES... Par l'association ADAL (À la Découverte de l'Âge Libre) dont la vocation est de favoriser une prévention de santé globale par la promotion et le développement d'actions adaptées individuelles et collectives.</i> <i>GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil) - 15 places.</i> <i>Prochaine et dernière date : lundi 14 avril.</i>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC)
<b>Lundi 31</b>	09h30 12h00		

## Numérique :

<b>JEUDIS</b>	<b>CAFÉ BR@NCHÉ : Espace convivial et aide numérique. Informatique &amp; 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>		<b>ALTERNANCE</b> entre 2 communes :
20	14h00	<i>Au Palabre, en salle numérique (!\ changement de lieu !).</i>	AUBENAS
13 & 27	16h30	<i>Dans la salle polyvalente.</i>	JUVINAS

<p><b>ATELIERS NUMÉRIQUES</b> <b>Savoir utiliser son ordinateur PC - Programme d'Initiation.</b> DU 19 FÉVRIER AU 28 MARS 2025. Cycle complet en 12 séances - Mercredis et vendredis matins de 10h à 12h. GRATUIT - Sur inscription auprès de l'accueil (10 places).</p>			
<b>Mercredi 5</b>	10h-12h	<b>5 - Sécurité et bonnes pratiques Internet.</b>	Au Palabre, à l'espace jeunes (niveau -2). 
<b>Vendredi 7</b>		<b>6 - Création et gestion boîte mail.</b>	
<b>Mercredi 12</b>		<b>7 - Communiquer avec ses proches.</b>	
<b>Vendredi 14</b>		<b>8 - Démarches en ligne.</b>	
<b>Mercredi 19</b>		<b>9 - Bilan, renforcement des acquis.</b>	
<b>Vendredi 21</b>		<b>10 - Site CARSAT 1/3</b>	
<b>Mercredi 26</b>		<b>11 - Site CARSAT 2/3</b>	
<b>Vendredi 28</b>		<b>12 - Site CARSAT 3/3</b>	
<i>Demandez la documentation complète !</i>			

N'hésitez pas à participer à l'élaboration de votre agenda mensuel en faisant part de vos envies, idées et suggestions !