

AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS
 Avril 2025

ANIMATIONS - SORTIES... DES PUBLICS ADULTES & SÉNIORS

FÊTE DE QUARTIER DISCO
SAMEDI 5 AVRIL 2025
DE 15H30 À 21H AUBENAS
 Place des Cocons Rue du 4 Septembre

Accessoires disco bienvenus !
 15h30 - Animations - Ateliers - Ludothèque
 18h30 - Apéritif offert par le comité - Kataoké
 19h30 - Repas partagé - Soupe à prix libre
 Apportez vos bols et un plat à partager !
 Événement reporté si la météo est défavorable

CAFÉ MORTEL
 jeudi 17 avril 14h-16h
 au centre social Le Palabre Aubenas, entrée libre et gratuite

Un moment convivial où parler librement de la mort avec des douceurs à boire et à manger ! organisé par Tifaine et Fanny avec Thonatosphère et Le Ressort dans le cadre du projet Des vivants et des morts.

LA COMPAGNIE LES AFFAMÉS PRÉSENTE
RUE DE LA RÉPUBLIQUE
 12/04 20H30
 UNE SATIRE POLITICO-LOUFOGUE ET EN CHANSONS
 Prix 10/5 €
 Avec Laurent Andrey, Fanny Cordeau et Gédéon Toully

RENCONTRES & PALABRES



Samedi 12	19h45 23h00	THÉÂTRE : « La rue de la République », par la compagnie les Affamés. Une fable contemporaine, ponctuée de classiques de la chanson française détournés, où toute ressemblance avec la situation actuelle de nos démocraties occidentales est évidemment fortuite. SUR INSCRIPTION jusqu'au jeudi 10 avril. Navette personne à mobilité réduite sur Aubenas, sur demande. Départ collectif en minibus depuis le Palabre. Participation financière en fonction des revenus T1-7€ / T2-8€ / T3-9€ / T4-10€.	Meyras.
Lundi 14	08h00 18h00	SORTIE AUX BAUX-DE-PROVENCE : Carrière de lumières & Château. Un site majestueux où de monumentales carrières de calcaire accueillent des expositions immersives, actuellement « Monet » (créateur de l'impressionnisme) et « Le Douanier Rousseau ». Suivi d'une visite du château. Prévoir pique-nique et eau ou budget pour manger sur place. SUR INSCRIPTION jusqu'au jeudi 10 avril. Navette personne à mobilité réduite sur Aubenas, sur demande. Départ collectif en minibus depuis le Palabre. Participation financière en fonction des revenus : T1-18€ / T2-19€ / T3-20€ / T4-21€.	Les Baux-de-Provence.

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, 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.

ANIMATION ADULTES-SENIORS

Contact privilégié : Emilie LÉPINE - 07 66 25 30 33



INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

Au Palabre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		Café Blabla* Entre habitants 09h30-11h30	Ludothèque tout public 10h30-12h30	Permanence RERS* 9h30-12h00		Ludothèque tout public 10h30-12h30	
APRÈS-MIDI		Ludothèque tout public 14h00-18h30	Ludothèque tout public 14h30-17h30				

* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

Avril 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5	6
				CAFÉ BRONCHÉ à AUBENAS (Baza) 14h00-16h30			
						FÊTE DE QUARTIER Disco 15h30-21h00	
	7	8	9	10	11	12	13
	CAFÉ BLABLA Centre ville 10h00-12h00			CAFÉ BRONCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	GOÛTER BLABLA Jeux à Baza 15h00-18h00	GOÛTER BLABLA À l'agora 14h00-16h30	
						THÉÂTRE Rue de la Ré' 19h45-23h00	
	14	15	16	17	18	19	20
	D-MARCHE (4/4) Atelier Carsat 09h30-12h00			CANTINE Traditionnelle 12h30-14h00		ATELIER CUISINE Diététique Horaires à préciser	
	SORTIE Baux-de-Provence 08h00-18h00			CAFÉ MORTEL Espace de paroles 14h-16h		LUDO'BRUNCH Jeux & repas 10h30-15h00	
				CAFÉ BRONCHÉ à AUBENAS (Baza) 14h00-16h30			
Vacances scolaires	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

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>CAFÉ BLABLA : Espace d'échanges convivial entre habitants. 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 & gratuit. Vacances scolaires : maintien si bénévoles disponibles.</i></p>	MARDIS	09h30-11h30	Grande salle ESF au niveau de l'accueil, à côté de la cuisine.
<p>LUDOTHÈQUE : Jeux en tous genres et pour tous les âges. 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 & gratuit.</i></p>	MARDIS	14h00-18h30	Dans l'espace ludothèque, situé au RDC du Palabre.
	MERCREDIS	10h30-12h30 14h30-17h30	
	SAMEDIS	10h30-12h30	
<p>PERMANENCE DU RERS : Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs, Collectif d'habitants partageant leurs savoirs dans la Réciprocité & Gratuité ! 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. Hors vacances scolaires.</i></p>	JEUDIS scolaires	09h30 12h30	Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.

& DES RDV PONCTUELS

Samedi 5	15h30 21h00	<p>FÊTE DE QUARTIER DISCO : avec le comité des fêtes d'Aubenas <i>(reporté en cas de météo défavorable)</i> 15h30 - Animations - Ateliers - Ludothèque. 18h30 - Apéritif offert par le comité des fêtes - « Kataoké ». 19h30 - Repas partagé - Soupe à prix libre. <i>Accessoires disco bienvenus - Apportez vos bols et un plat à partager.</i></p>	Aubenas, place des cocons & rue du 4 septembre.
Lundi 7	10h00 12h00	<p>CAFÉ BLABLA : Centre ville Venez à la rencontre de notre Adulte-Relais, échanger avec d'autres habitants sur la vie du quartier et vos envies pour celui-ci.</p>	Aubenas, place du 14 juillet.
Vendredi 11	15h00 18h00	<p>GOÛTER-BLABLA : Animation jeux & goûter offert 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></p>	Aubenas, quartier Baza, 12 bd de la corniche.
Samedi 12	14h00 16h30	<p>GOÛTER PARTAGÉ : à l'Agora. Proposé par les adultes-relais dans le cadre de la médiation sociale. Apportez vos douceurs préférées à partager. <i>Gratuit.</i></p>	Aubenas, Agora du champ-de-mars.
Jeudi 17	12h30 14h00	<p>REPAS : Ambiance cantine. Repas pensé, cuisiné et servi par un collectif de bénévoles pour une action d'autofinancement. <u>Au menu</u> : Oeufs mimosa - Rôti de porc - Gratin dauphinois - Riz au lait + 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 15 avril.</i></p>	Au Palabre, en cuisine.

Jeudi 17	14h00 16h00	<p>CAFÉ MORTEL : par le collectif artistique « Le Ressort », dans le cadre de son projet « Des Vivants et des Morts ». La mort est une destinée commune à tout.es et elle est étrangement absente ou peu visible dans notre société. L'envie est de sortir la mort du tabou, de parler à la fois de la fin de vie, de notre propre mort, de nos morts, du moment des funérailles, de la période de deuil et du cycle incessant de la vie. Pouvoir en parler avec gravité, légèreté, sincérité. Osciller entre rire, larme, colère, tendresse... Parler de la mort, c'est parler de la vie. Le Café Mortel est un moment de partage où chacun.e peut s'exprimer, être écouté.e sans aucun jugement, ni commentaire. Ce n'est ni une démarche thérapeutique, ni une démarche intellectuelle mais simplement un lieu pour se retrouver, pour sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café. <i>Accès libre & gratuit.</i></p>	<p>Au Palabre, en salle ESF (en fin de cantine).</p>
-----------------	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Animations ludothèque :

Samedi 19	Horaires à préciser	<p>ATELIER CUISINE : Diététique, pour dégustation lors du Ludo'Brunch. Temps cuisine collectif animé par l'équipe de la ludothèque. <i>SUR INSCRIPTION - Horaires et recettes : consulter la ludothèque.</i></p>	Au Palabre, en cuisine.
Samedi 19	10h30 15h00	<p>LUDO'BRUNCH : Samedi jeux, convivial et gourmand. Format repas partagé. 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></p>	Au Palabre, ludothèque (niveau -2).

Ateliers Prévention & Bien-être :

Lundi 14	09h30 12h00	<p>ATELIERS D-MARCHE® : coaching collectif de marche quotidienne. Cycle de 4 ateliers (dernière séance). 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></p>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC)
-----------------	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------

Numérique :

JEUDIS	<p>CAFÉ BR@NCHÉ : Espace convivial et aide numérique. Informatique & numérique - Pratiques & solutions. 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 & gratuit.</i></p>		<p>ALTERNANCE entre 2 communes :</p>
3 & 17	14h00	<i>Au Palabre, en salle numérique.</i>	AUBENAS
10	16h30	<i>Dans la salle polyvalente.</i>	JUVINAS

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