



Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

Au Palabre

Table with 7 columns (LUNDI to DIMANCHE) and 2 rows (MATIN, APRÈS-MIDI) showing weekly activities like Café Blabla, Ludothèque, and Permanence RERS*.

* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

Mai 2025

Calendar grid for May 2025 with color-coded activity boxes for various dates, including 'VIDE-GRENIER', 'FÉRIÉ', 'ATELIER CUISINE', 'CAFÉ BRONCHÉ', 'SÉJOUR ANCV', and 'ATELIER CARSAT'.

Légende: Color key for activity types: RDV au Palabre (orange), Ateliers prévention bien-être au Palabre (green), RDV BlaBla hors les murs (blue), Temps jeux à la ludo (niveau -2) (pink), Sorties (yellow), RDV numériques (teal).



ANIMATIONS - SORTIES... DES PUBLICS ADULTES & SÉNIORS

AGENDA ADULTES / SENIORS Mai 2025

Centre Socioculturel Le Palabre: Accueil général, Animation Adultes-Séniors, website information.



Vieillir heureux & en pleine forme !

Voilà tout ce que nous vous souhaitons. Afin de rester optimiste et confiant face à l'inévitable vieillissement, nous vous avons concocté un programme, généreux et festif, pour vous faire (re)découvrir et (re)expérimenter des initiatives locales existantes en ville (Aubenas), comme à la campagne (Burzet).

- De la convivialité, avec rencontres de structures ressources, ateliers découverte, atelier cuisine, temps créatifs, bains de nature, repas ambiance cantine, musique live, expositions, espace de parole, spectacles.
• De l'expertise avec également des propositions plus ciblées, spécifiques aux besoins pouvant accompagner les transitions dans la traversée des années en matière de santé, d'autonomie, ou encore de ressources financières.
• De la diversité : pour chaque journée un thème, et une alternance entre 2 secteurs Aubenas et Burzet, avec des échappées à Chirols et Meyras.
• De l'accessibilité : ateliers gratuits, boissons et repas à prix abordables, navette quotidienne entre les différents lieux d'animation.



DEMANDEZ LE PROGRAMME !



Weekly activity schedule table with columns for days of the week (LUNDI to VENDREDI) and locations (AUBENAS, CHIROLS, BURZET, MEYRAS).

ANIMATION ADULTES-SENIORS

Contact privilégié : Emilie LÉPINE - 07 66 25 30 33





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> <i>!! Pas de permanence le jeudi 22 mai (et 1er et 8 févriés).</i></p>	JEUDIS scolaires	09h30 12h30	Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.

& DES RDV PONCTUELS

Dimanche 4	07h00 16h00	VIDE GRENIER EN FLEURS : avec le comité des fêtes d'Aubenas. Réservation stand au 07.50.48.43.08 ou comitedesfetesaubenas@gmail.com (particuliers uniquement) : 10€ les 5m linéaires. <i>Restauration sur place.</i>	Aubenas, place du château & grand rue.
Vendredi 16	17h00 20h00	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : de la FACS Fédération Ardéchoise des Centres Sociaux Soyez curieux et venez découvrir la dynamique ardéchoise des centres sociaux dans laquelle s'inscrit votre centre socioculturel le Palabre. <i>Accès libre et gratuit.</i>	Au Palabre.

Animations ludothèque :

Samedi 17	09h30 10h30	ATELIER CUISINE : 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>	Au Palabre, en cuisine.
Samedi 17	10h30 15h00	LUDO'BRUNCH : Samedi jeux, convivial et gourmand. Format repas partagé. Temps jeux intergénérationnel et gourmand, proposé une fois par mois. REPAS PARTAGÉ : façon auberge espagnole, j'apporte un plat ou une boisson à partager. L'occasion de faire découvrir mes spécialités ! <i>Accès libre et gratuit pour les adhérents - Essai gratuit puis adhésion nécessaire.</i>	Au Palabre, ludothèque (niveau -2).

Mardi 20	14h30 16h00	<p>Réunion d'informations & inscriptions, SÉJOUR ANCV SENIORS EN VACANCES : À Balaruc-les-Bains, du 5 au 12 octobre 2025 (8 jours & 7 nuits).</p> <p>Séjour collectif en bord de mer au Village Vacances Miléade, situé à 7 kms de Sete, et 5 minutes à pied du centre de Balaruc-les-Bains. Accès immédiat aux plages de l'étang de Thau et à 12 kms de celles de Sete. Pension complète, excursions, activités, animations. Demandez le programme !</p> <p>TARIF : 484€ maximum par personne, ramené à 272€ si éligibilité aux aides ANCV, Agence Nationale pour les Chèques Vacances (revenu fiscal pour 1 personne seule inférieur à 16 763 €, autre composition du foyer nous consulter) + 40€ de forfait transport en minibus depuis Aubenas et pour la semaine. Supplément chambre seule, et selon disponibilité.</p> <p>Clôture des inscriptions le mercredi 21 mai. Séjour confirmé pour 12 inscriptions - Guide mis à disposition à partir de 20 inscrits - 28 places.</p>	Au Palabre, à l'espace jeunes (niveau-2).
-----------------	----------------	--	---



Ateliers Prévention & Bien-être :

Vendredis 23 & 30	10h00 12h00	<p>ATELIERS : Bienvenue à la retraite. Cycle de 6 ateliers proposés par la Carsat.</p> <p>Cette proposition s'adresse aux futurs retraités et aux jeunes retraités (depuis 2 ans tout au plus) dans le but d'accompagner et anticiper ce passage de vie qui peut être un moment sensible. En petit groupe, partager votre expérience avec d'autres retraités et échanger avec un expert en prévention sur des thématiques variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les démarches administratives et financières pour connaître ses droits à la retraite, gérer son budget, ses ressources... - Vos envies, vos projets, votre tempo pour trouver sa place et son rythme dans cette nouvelle vie. - Prendre soin de soi pour préserver sa santé et garantir son bien-être. Bouger, bien manger, bien dormir, comprendre pourquoi c'est vraiment important. - Des sujets complémentaires peuvent également être abordés : organiser son temps entre vie personnelle, vie de famille, vie sociale et engagements associatifs, aider un proche au quotidien et veiller à son équilibre pour apprendre à se préserver quand on est aidant, mais aussi les activités de proximité, les bons plans et les bonnes pratiques à partager. <p><i>PROCHAINES DATES : 6, 13, 20, 27 JUIN.</i> <i>GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil) - 15 places.</i></p>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC)
------------------------------	----------------	--	------------------------------------

Numérique :

JEUDIS	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>ALTERNANCE entre 2 communes :</p> <p>AUBENAS</p> <p>JUVINAS</p>
	22	14h00	
	15	16h30	<i>Dans la salle polyvalente.</i>

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