



Viellir heureux & en pleine forme !  
Du lundi 19 au vendredi 23 mai 2025  
Forums - Ateliers - Sortie nature - Repas - Spectacles

Evènement proposé par :



« La Maison de Vallée »,  
EVS - Espace de Vie Sociale  
de la vallée de la Bourges :

Grand rue, 07450 BURZET  
Tel : 04 75 94 43 99  
contact@maisondevallée.fr  
www.maisondevallée.fr



Le Palabre,  
Centre Socioculturel  
structure associative :

6 rue Albert Seibel, 07200 AUBENAS  
Tel : 04 75 35 00 73  
csclepalabre@gmail.com  
www.csc-lepalabre.com

**Trouvez votre espace de bénévolat**

Les structures ressources du territoire sont en recherche permanente de renfort bénévole. Parlez-en autour de vous. C'est prouvé le bénévolat c'est bon pour la santé !

Ce projet a pu voir le jour par les financements de :




14h00 Durée 2h	<b>ATELIER D'ÉCRITURE</b> de chansons, avec Baptiste Dupré, musicien, chanteur, auteur, compositeur. Lieu : bibliothèque de Burzet.
18h30 Durée 1h30	<b>YOGA</b> , avec Marie-Pierre Chassin. Lieu : salle des fêtes de Burzet (aussi samedi 24 mai de 10h à 11h30).

- 16h - **GOÛTER** : crêpes proposées par « Les Bourgeons ».
- 16h30 : **CONCERT DE CHORALES** :  
Venez découvrir 5 chorales du territoire et leurs univers.  
Restitution de la chorale éphémère du lundi - Chorale de Burzet - Chorale popopop (Burzet) - Chorale "La bulle qui chante" (Prades) - les Fonkepeuv (Mayres et itinérance) - La kahina (Chirols).  
Lieu : Maison de Vallée, ou église en cas de mauvais temps.
- **NAVETTE retour pour Aubenas** (après le concert des chorales).

## Jeudi 22 mai

# Forum des initiatives : SANTÉ SOCIALES & SOLIDAIRES

### AUBENAS (au Palabre)

10h00 Durée 1h30	<b>QI GONG</b> , avec Stéphane Hug, Inscription : stephane.hug@orange.fr 04.75.94.57.64 Lieu : salle des fêtes de <b>Burzet</b> .
---------------------	---

- 11h00 - **CONCERT** : Jazz Vocal avec Dk & Jat, Douces reprises de chansons françaises et d'ailleurs.  
Dans la cour (niveau-2) si météo favorable, sinon à l'intérieur.
- 12h30 - **REPAS AMBIANCE CANTINE**, Menu élaboré avec « Agir contre le diabète » : Repas à 9€, verre de vin en supplément à 1€.  
Dans la cour (niveau-2) si météo favorable, sinon à l'intérieur.



- De 14h00 à 17h00 - **FORUM des initiatives (accès libre) :**  
**Exposants SANTÉ :**
  - Agir contre le diabète - France Alzheimer,
  - France Parkinson,
  - Dispositif d'appui à la coordination (DAC),
  - Dépistage cancer Auvergne-Rhône-Alpes,
  - Association pour la prévention, la Réhabilitation respiratoire et l'Éducation à la Santé (APPRES).
  - Médiatrice santé de l'Espace de Vie Sociale Combegayre.
  - Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS).



**Exposants de l'univers SOCIAL & SOLIDAIRE :**

- Les Petits Frères des pauvres - Les Restos du coeur
- La Mutuelle Communale - Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM),

• **EXPOSITIONS PHOTOS :**

« D'autres clichés sur la santé mentale » & « J'aime donc je suis ».  
Gracieusement prêtées par Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes.

• **ATELIERS**

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.  
Inscription auprès de l'accueil ou au 07.66.25.30.33.

11h00	<b>DÉPISTAGE</b> avec Agir contre le diabète (en accès libre).
14h30 Durée 2h	<b>LUDO PEP'S</b> : jouons avec nos différents types de mémoires, avec la ludothèque du Palabre.
15h15 Durée 1h00	<b>GYM ADAPTÉE</b> avec Delphine Duny, la gym s'adapte aux possibilités et pathologies.
14h-17h En continu	<b>LA POSTE FUNÉRAIRE</b> libère la parole autour de la mort, du deuil, des funérailles. Par le collectif le Ressort dans le cadre du projet « Des Vivants et des Morts ».

- **GOÛTER** : espace snack avec boissons et crêpes.

Vendredi 23 mai

## Temps convivial de clôture

### MEYRAS

Spectacle à 17h :

# LE OC' N ROLL BALETI,

avec Jojo à l'accordéon et au chant.




Spectacle assis, debout, ou même dansant !  
Suivi du verre de l'amitié. Accès libre et gratuit.

Vendredi 10h Durée 2h	<b>ATELIER COUTURE</b> : Tote bag, avec Danièle Hervois. Apportez votre tissu. Gratuit - Places limitées. Inscription auprès de Gaëlle : 06.11.67.14.10. Lieu : bibliothèque de <b>Burzet</b> .
-----------------------------	--



# 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).

## AU PROGRAMME :

- **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.

Belle semaine d'exploration, d'expérimentation et de rencontres !

Pour vous repérer dans le programme :

1 LIEU = 1 COULEUR

LUNDI 19 AUBENAS	MARDI 20 CHIROLS	MERCREDI 21 BURZET	JEUDI 22 AUBENAS	VENDREDI 23 MEYRAS
Forum initiatives <b>LIEN SOCIAL &amp; LOISIRS</b>	Matinée <b>CUISINE</b>	Journée <b>ARTS &amp; NATURE</b>	Forum initiatives <b>SANTÉ, SOCIALES &amp; SOLIDAIRES</b>	Soirée de clôture <b>SPECTACLE DANSANT</b>

**NAVETTES**  
depuis Burzet :

RDV à la Maison de Vallée :

Lundi 9h - Mardi 9h40 - Jeudi 10h - Vendredi 16h30.  
Contact réservation : Gaëlle 06.11.67.14.10.

**NAVETTES**  
depuis Aubenas :

RDV devant le Palabre :

Mardi 9h15 - Mercredi 8h30 - Vendredi 16h15.  
Contact réservation : accueil ou 07.66.25.30.33.

Lundi 19 mai

## Forum des initiatives : LIEN SOCIAL & LOISIRS AUBENAS (au Palabre)

### • FORUM des initiatives LIEN SOCIAL & LOISIRS

De 10h00 à 16h00 - Accès libre.

- Le Moulin sur Volane,
- Loisirs Solidarité des Retraités Sud Ardèche,
- Relais Amical Malakoff Médéric du Vivarais,
- Retraités CFDT,
- Le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoir (RERS).



### • ATELIERS

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

Inscription auprès de l'accueil ou au 07.66.25.30.33.

10h00 Durée 2h	LUDO PEP'S : temps découverte d'une sélection de jeux avec la ludothèque du Palabre.
11h00 Durée 1h30	CRÉATION ATC « Artist Trading Card » : cartes d'artistes à échanger, fabriquées avec des matériaux recyclés (8 places), avec Odile bénévole au Palabre.

Pause déjeuner

**SNACK, toute la journée :**

Espace buvette et petite restauration  
(boissons fraîches ou chaudes, hot dog, crêpes).

14h00 Durée 1h00	ATELIER D'ÉCRITURE (10 places), avec Marie bénévole au Palabre.
15h00 Durée 1h00	RIO-ABIERTO technique psychocorporelle en musique (15 places), avec Eugénie Piccareta.
16h00 Durée 1h30	ATELIER CHANT (15 places) avec Marie-Pa, chef de chœur (Burzet & Montpezat) : représentation collective à Burzet le mercredi 21 mai, à 16h30.

**+ ATELIER NOCTURNE,  
à Burzet :**

20h00 Durée 1h30	SOIRÉE JEUX DE CARTES, accès libre et gratuit. Lieu : Maison de Vallée de Burzet.
---------------------	--

Mardi 20 mai

## Matinée CUISINE CHIROLS

- 10h-12h - ATELIER CUISINE avec Isabelle Huchard : "Cuisine Végé : osez la découverte !". Au menu : Salade & Cookies.

Sur inscription (10 places) auprès de Gaëlle : 06.11.67.14.10.  
Participation aux frais : 6€. Lieu : salle polyvalente de Chirols.

- 12h-14h - REPAS :

Dégustation collective entre participants de l'atelier du matin.

Mercredi 21 mai

## Journée ARTS & NATURE BURZET

- 10h-12h - AU CHOIX :

- Balade musicale au Ray Pic avec Baptiste Dupré :

Randonnée entrecoupée de chansons poétiques (1,8kms avec de nombreux escaliers, dénivelé de 94m). Le paysage et les chansons régaleront vos yeux et oreilles. Covoiturage de Burzet depuis la Maison de Vallée à 9h30, ou RDV à 10h au parking du Ray-Pic.

- Pétanque au parc : apportez vos boules de pétanques !

- 10h-12h - REPAS dans le parc & IMPROMPTU MUSICAL de Baptiste Dupré.



CRÊPES salées et sucrées,  
proposées à tarifs accessibles,  
par « Les Bourgeois »,  
la Junior Asso des 11-18 ans.

### • ATELIERS

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

Inscription auprès d'Aurore au 06.28.28.81.72.

14h00 Durée 2h	EUTONIE, avec Noëlle Delabbé : pratique douce de conscience corporelle. Lieu : salle de la Valette.
-------------------	---