

AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS

Novembre 2025

ANIMATIONS & SORTIES POUR PUBLIC ADULTE-SÉNIOR



LE PALABRE

CENTRE SOCIO CULTUREL

CENTRE SOCIOCULTUREL LE PALABRE

6 rue Albert Seibel 07200 Aubenas

Tel. 04 75 35 00 73 - csclepalabre@gmail.com

csp-lepalabre.com - Facebook : Centre socio-culturel Le Palabre

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

BIEN MANGER POUR BIEN PENSER

Animé par Stéphanie GOOSSENS, diététicienne diplômée.

CYCLE DE 3 ATELIERS DE 2 h

Format participatif & pratique !

EN NOVEMBRE 2025,

LUNDIS 3-10-17, de 10 h à 12h.

+ ATELIER-CUISINE & REPAS (4h)

Mise en pratique & dégustation !

LUNDI 24 NOVEMBRE 2025,

de 9h à 13h.

PRIORITÉ AUX + DE 60 ANS

TARIF en fonction du revenu Fiscal :

de 13€ à 22€ par personne pour le cycle complet (repas du dernier jour inclus).

Sur réservation (12 places & minimum de 5 participants).

 ADULTES-SÉNIORS





LE PALABRE

CENTRE SOCIO CULTUREL

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

RDC DU CSC LE PALABRE

6 RUE ALBERT SEIBEL

07200 AUBENAS

Vide dressing

Le 09 Novembre 2025

De 09h30 à 16h00

VÊTEMENTS

CHAUSSURES

MARQUINERIE

ACCESSOIRES

HOMME

FEMME

ENFANT

Vente à petits budgets

INSCRIPTIONS AU 06.18.64.36.99

OU 06.87.05.81.46





LA MAISON DE L'IMAGE AUBENAS

27^{es}

RENCONTRES

DES CINÉMAS

D'EUROPE

15 au 23 nov. 2025



INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

Initiatives entre habitants.

Temps forts au Palabre.

Sorties et excursions.

Animation de la vie locale.

Animations avec la Ludothèque.

Ateliers prévention bien-être au Palabre.

Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

Au Palabre	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		Café Blabla Entre habitants 09h30-11h30		Permanence RERS* 9h30-12h00			
APRÈS-MIDI		NOUVEAU LUDO PEP'S* Jeux adultes 14h00-16h00		CAFÉ BR@NCHÉ* Numérique 14h00-16h30			* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Novembre 2025						
3	4	5	6	7	8	9
ATELIER SANTÉ Manger, penser ! 10h00-12h00		SORTIE Journée départementale Tiss'Âge des liens Chomérac 8h45-17h15		JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		VIDE DRESSING Entre habitants 9h30-16h
BLABLA CAFÉ Centre ville 10h00-12h00	LUDO PEP'S Jeux entre adultes 14h00-16h00		CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	BLABLA CAFÉ Centre ville 15h00-17h00	THÉÂTRE « Hécate... » 20h	
10	11	12	13	14	15	16
ATELIER SANTÉ Manger, penser ! 10h00-12h00			CANTINE Repas ardéchois 12h30-14h00			
	LUDO PEP'S Jeux entre adultes 14h00-16h00		CAFÉ BR@NCHÉ au PALABRE 14h00-16h30	BLABLA JEUX Centre ville 16h30-18h00		
17	18	19	20	21	22	23
Festival des CINÉMAS D'EUROPE à Aubenas						
ATELIER SANTÉ Manger, penser ! 10h00-12h00				CINÉMA-DÉBAT Les médias... 08h15-12h00		
BLABLA CAFÉ Centre ville 10h00-12h00	LUDO PEP'S Jeux entre adultes 14h00-16h00	CINÉMA Nouvelle vague 14h00-16h15	CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
				BLABLA CAFÉ Centre ville 15h00-17h00		
24	25	26	27	28	29	30
ATELIER CUISINE Manger, penser ! 09h00-13h00	LUDO PEP'S Jeux entre adultes 14h00-16h00		CAFÉ BR@NCHÉ au PALABRE 14h00-16h30	BLABLA JEUX Centre ville 16h30-18h00		

RDV PONCTUELS

Animation de la vie locale :
Espace de rencontres, hors les murs en centre ville d'Aubenas.

RDV BLABLA de notre Adulte-Relais :

Venez à la rencontre de notre Adulte-Relais, échanger avec d'autres habitants sur la vie de quartier en centre ville, et partager vos envies pour celui-ci. En Partenariat avec la Ville d'Aubenas et son équipe de Médiation Sociale.

LUNDIS 3 & 17	10h00 - 12h00	BLABLA CAFÉ : Vous êtes accueillis avec <u>une boisson chaude offerte</u> et les programmes d'animation de votre centre socioculturel.	Place du 14 juillet.
VENDREDIS 7 & 21	15h00 - 17h00		Place Clothilde de Surville.
VENDREDIS 14 & 28	16h30 - 18h00	BLABLA JEUX : Vous êtes accueillis avec <u>une sélection de jeux</u> et les programmes d'animations de votre centre socioculturel.	À l'Agora du champ-de-Mars.

PARTICIPATION FINANCIÈRE :

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

Au palabre, 6 rue Albert Seibel - Aubenas.

RDV HEBDOMADAIRES				Initiatives entre habitants :	
MARDIS	09h30 11h30	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.</i>		En salle ESF, au RDC.	
JEUDIS scolaires	09h30 12h00	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>Adhésion annuelle au Palabre + Droit d'entrée au RERS 5€ / année scolaire.</i>		Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.	
JEUDIS :	14h00 16h30	CAFÉ BR@NCHÉ : Pratiques & solutions, convivialité. Espace informatique, numérique, smartphone...		LIEUX :	
13 & 27 novembre		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 !		AUBENAS, au Palabre salle numérique.	
6 & 20 novembre		<i>Accès libre & gratuit, proposé en alternance entre Aubenas et Juvinas.</i>		JUVINAS, salle polyvalente.	
VENDREDIS : 7 et 21 novembre	14h30 17h00	JEUX GOÛTER : Après-midi ludique entre habitants. Temps convivial et ludique pour se rencontrer entre habitants, autour de vos jeux préférés, dans toute leur diversité. Sentez-vous libres d'apporter jeux et gourmandises à partager. <i>Accès libre et gratuit. RDV sur place.</i>		Au Palabre, RDV dans le hall d'entrée.	

Animation à la ludothèque :			
RDV HEBDOMADAIRE	LUDO PEP'S : Temps jeux animé. Remue-méninges ludique et convivial, autour d'une sélection de jeux.		NOUVEAU !
MARDIS SCOLAIRES	14h00 16h00	La ludothèque vous propose un temps jeux animé entre adultes. Un rendez-vous pour réveiller son âme d'enfant et partager des moments de qualité et de rire entre participants. Au-delà de la convivialité le jeu est aussi un superbe outil pour développer ou entretenir des capacités cognitives ainsi que différentes formes de mémoires. Les motivations à jouer peuvent varier d'une personne à l'autre et pourtant le joyeux plaisir du jeu réunit tout le monde ! <i>Accès libre et gratuit. Session d'essai puis adhésion au Palabre nécessaire.</i>	À la ludothèque, au Palabre (niveau -2).

Temps forts au Palabre :			
JEUDI 13 novembre	12h30 14h00	REPAS AMBIANCE CANTINE : cuisine du terroir ardéchois. Temps convivial et savoureux, autour d'un menu imaginé, préparé et servi par des bénévoles du Palabre. <u>Au menu</u> : Salade verte & Caillette - Gratin de blettes & Cuisse de dinde - Tiramisu au marron - Café offert. Verre de vin en supplément à 1€ (prévoir de la monnaie si achat le jour J). <i>TARIF : 10€ (menu complet). Inscription et paiement au plus tard le mardi 11.</i>	Au Palabre, en cuisine (RDC).

DIMANCHE 9 novembre	09h30 16h00	VIDE DRESSING : entre habitants. Vente à petits prix de vêtements, chaussures, maroquinerie, accessoires. Homme, femme, enfant. Accès libre et gratuit.	Au Palabre.
SAMEDI 8 novembre	20h00 21h30	THÉÂTRE : « Hécate sous les eaux » de la Compagnie de l'Oiseau Jaune. Création pluridisciplinaire de théâtre physique et art visuel. Hécate sous les Eaux est une invitation à plonger dans les profondeurs de l'âme humaine, un voyage initiatique et sensoriel. Sur scène, deux femmes artistes donnent voix, corps et matière aux poèmes d'Alfonsina Storni et incarnent différentes facettes de cette quête à travers le théâtre physique et la peinture vivante, créant un dialogue immersif et poétique entre les arts. <i>Peinture Marion Ribardière, Jeu Oriane Hours, Mise en scène Juraj Benko.</i> <u>Sur Inscription auprès du Palabre</u> : 10 places (2€ pour les adhérents).	Au Palabre.

Bien-être & prévention :

CHAQUE LUNDI de novembre :		CYCLE D'ATELIERS CUISINE : « Bien manger pour bien penser » Animé par Stéphanie GOOSSENS, diététicienne et animatrice en yoga du rire, association de joie de vivre « Les Crocus blancs ». Cycle de 4 séances (non dissociables) : • <u>3 séances de 2h (de 10h à 12h)</u> : ateliers ludiques participatifs et pratiques autour de notions ciblées (bases de l'équilibre alimentaire, besoins nutritionnels spécifiques aux seniors, bons gras et fonctionnement du cerveau, l'alimentation émotionnelle, microbiote et 2d cerveau, alimentation et pleine conscience). • <u>1 atelier cuisine & repas (de 9h à 13h)</u> : pour mise en pratique des notions abordées, avec dégustation d'un repas préparé collectivement. <i>Participation financière selon revenu fiscal (voir tranches au verso) : pour le cycle complet (repas du dernier jour compris) 13€ / 16€ / 19€ / 22€.</i>	Au Palabre, au RDC en salle ESF et cuisine.
3-10-17	10h00 12h00		
24	09h00 13h00		

Hors les murs

Sorties & excursions :			
MERCREDI 5 novembre	08h45 17h15	JOURNÉE DÉPARTEMENTALE SÉNIORS : « Tiss'Âge de liens » organisée par le Conseil Départemental de l'Ardèche. Journée d'animations et repas offerts, par le Conseil Départemental, aux 60ans et + du territoire. Ateliers et interventions pour prendre soin de soi, plaisirs partagés avec des jeux, de la musique, un déjeuner, un spectacle et un goûter. <i>Gratuit - INSCRIPTION OBLIGATOIRE en deux étapes :</i> <i>1/ Pour la journée et le repas auprès du Conseil départemental (nous consulter),</i> <i>2/ Pour le transport (navette ou covoiturage) depuis Aubenas auprès du Palabre.</i>	Chomérac, départ collectif depuis Le Palabre.

Dans le cadre du Festival des CINÉMAS D'EUROPE du samedi 15 au dimanche 23 octobre

MERCREDI 19 novembre	14h00 16h30	SÉANCE CINÉMA : « Nouvelle vague ». Comédie de Richard Linklater - 8 octobre 2025 - 1h 46min. Ceci est l'histoire de Godard tournant « À bout de souffle », racontée dans le style et l'esprit de Godard tournant « À bout de souffle ». Sur inscription auprès du Palabre. <i>Tarif : 4€.</i>	Aubenas, Cinéma le Navire.
VENDREDI 21 novembre	08h15 jusqu'au 12h00 environ	MATINÉE AUTOUR DES MÉDIAS : Mieux comprendre pour mieux s'informer ! 1/ « Les médias, le monde et moi », docu d'A-S Novel - mars 2019 - 1h10. 2/ Échange avec Laurianne Ploix, journaliste spécialisée dans les médias. 3/ <i>Escape game</i> , jeu d'évasion collectif conçu par un groupe de jeunes. 4/ Réalité virtuelle : projection casque 3D. Sur inscription auprès du Palabre. <i>Tarif : 4€.</i>	Aubenas, Centre le Bournot & Médiathèque Jean-Ferrat.