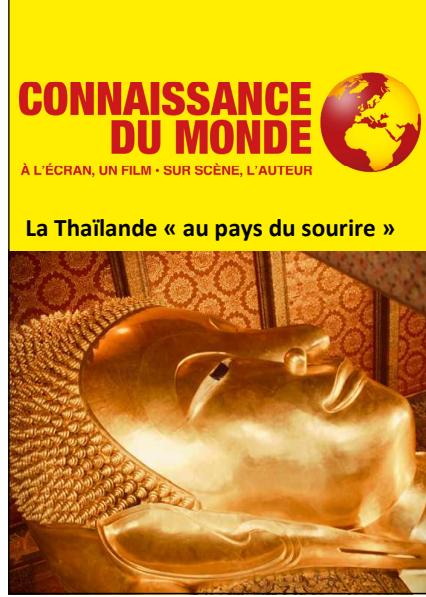


AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS Janvier 2026

ANIMATIONS & SORTIES POUR PUBLIC ADULTE-SÉNIOR



ADULTES-SÉNIORS

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 5 & 19	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 9 & 23	15h00 - 17h00		Place Clothilde de Surville.
VENDREDI S 16 & 30	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



INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES



Légende :

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		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
Janvier 2026						
1	2	3	4			
<i>Vacances scolaires</i>						
5	6	7	8	9	10	11
BLABLA CAFÉ Centre ville 10h00-12h00	TEMPS AGENDA Permanence 09h30-11h		CAFÉ BR@NCHÉ au <u>PALABRE</u> 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
				BLABLA CAFÉ Centre ville 15h00-17h00		
12	13	14	15	16	17	18
			CAFÉ BR@NCHÉ à <u>JUVINAS</u> 14h00-16h30			
				PROJET SÉJOUR Programme ANCV 14h00-16h00		
19	20	21	22	23	24	25
BLABLA CAFÉ Centre ville 10h00-12h00		CINÉ-CONFÉRENCE Thaïlande 14h15-17h30	CAFÉ BR@NCHÉ au <u>PALABRE</u> 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
				BLABLA CAFÉ Centre ville 15h00-17h00		
26	27	28	29	30	31	
ATELIER CARSAT Retraite (1/4) 9h30-12h			CANTINE Galettes ! 12h30-14h00			
				CAFÉ BR@NCHÉ à <u>JUVINAS</u> 14h00-16h30		

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. Accès libre & gratuit. <u>Vacances scolaires : maintien si bénévoles disponibles.</u>	En salle ESF, au RDC.
--------	----------------	--	-----------------------

JEUDIS scolaires	09h30 12h00	PERMANENCE DU RERS : Réseau d'Échanges Réciproques de Savoires, 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> <i>Hors vacances scolaires.</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... 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, proposé en alternance entre Aubenas et Juvinas.</i>	LIEUX : AUBENAS, au Palabre salle numérique. JUVINAS, salle polyvalente.
8 & 22			
15 & 29			

VENDREDIS :	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.
-------------	----------------	---	--

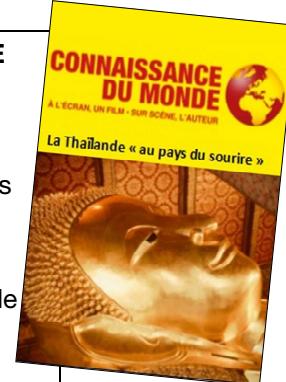
Animation à la ludothèque :

RDV HEBDOMADAIRE	LUDO PEP'S : Temps jeux animé. Remue-méninges ludique et convivial, autour d'une sélection de jeux.		
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. Hors vacances scolaires.</i>	À la ludothèque, au Palabre (niveau -2).

Temps forts au Palabre :

MARDI 6	09h30 11h00	TEMPS AGENDA : distribution & recueil des envies pour février, mars... Permanence de l'animatrice adultes-séniors. Venez chercher votre agenda des animations adultes-séniors de janvier 2026. Profitez de ce moment pour poser vos questions, vous inscrire, participer aux choix parmi les propositions, partager vos envies et suggestions.	Dans le hall d'entrée.
---------	----------------	---	------------------------

Sorties & excursions :

MERCREDI 11	14h15 17h00 environ	CINÉ-CONFÉRENCE : Connaissance du monde, destination THAÏLANDE avec Lyne Lefort (120min). Depuis 1947, « Connaissance du monde » présente films et expériences des plus grands explorateurs. Découvrez des sites d'exception, des personnalités mémorables, des récits captivants, des images vertigineuses (en Ultra Haute Définition). SYNOPSIS : Pays d'Asie du Sud-Est majoritairement bouddhiste, la Thaïlande séduit par ses plages paradisiaques, ses montagnes verdoyantes, ses temples et sa cuisine parfumée. Kaléidoscope de cultures, teintée par différentes vagues d'immigrations, elle n'a jamais été colonisée. Partez à la rencontre du « pays du sourire », de ses peuples à la gentillesse légendaire, de ses magnifiques paysages et d'autres trésors de ce royaume. Vous serez assurément charmés ! <i>SUR INSCRIPTION : Participation en fonction du revenu fiscal T1-6€ / T2-7€ / T3-8€ / T4-9€, détail des tranches au verso. Covoiturage depuis le Palabre, possibilité de navette sur Aubenas (pour les personnes à mobilité réduite).</i>	 Cinéma de Vals-les-Bains, départ collectif depuis Le Palabre.
-------------	------------------------	--	--

JEUDI 15	14h00 16h00	PROJET SÉJOUR SÉNIORS 2026 : Top départ du projet collectif 2026 ! <i>Dans le cadre du programme ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances).</i> Venez imaginer un séjour entre habitants, pour une semaine d'évasion, à budget limité grâce aux aides de l'ANCV. Venez vous renseigner et participer au choix collectif de la destination et de la période de départ. <i>Accès libre, curieux bienvenus. Tarif indicatif pour 7 jours et 8 nuits en pension complète (hors transport et assurance) : 484€, réduits à 272€ si éligible ANCV.</i>	 Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.
----------	----------------	--	---

Bien-être & prévention :

LUNDI 26	09h30 12h00	ATELIERS : Bienvenue à la retraite, par Carole Malenfant, sophrologue. Cycle de 4 ateliers proposés par la Carsat (Gratuit). Cette proposition s'adresse aux futurs ou 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, partagez votre expérience et échangez avec un expert en prévention sur des thématiques variées : <ul style="list-style-type: none">- Budget, démarches administratives et juridiques.- Envies, projets, tempo, temps pour soi et temps pour les autres.- Prendre soin de soi, équilibre de l'aîdant.- Bilan collectif. <i>PROCHAINES DATES : lundis 2 & 23 février, 2 mars. GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil) - 15 places.</i>	 Au Palabre, grande salle ESF (RDC)
----------	----------------	---	---

Temps forts au Palabre :

JEUDI 29	12h30 14h00	REPAS AMBIANCE CANTINE : Autour de la Galette des rois et reines ! <i>Proposé par les bénévoles d'un collectif d'habitants.</i> Temps convivial et savoureux, autour d'un menu imaginé, préparé et servi par des bénévoles d'un collectif d'habitants. <i>Au menu :</i> • Salade composée • Saucisses, lentilles, carottes • Galettes des rois et reine • Café offert. Verre de vin en supplément (1€) prévoir de la monnaie si achat le jour J. <i>TARIF : 10€ (menu complet). Inscription et paiement au plus tard le mardi 27.</i>	En cuisine et salles ESF du Palabre (RDC)
----------	----------------	--	---