

AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS

Mars 2026

ANIMATIONS & SORTIES POUR PUBLIC ADULTE-SÉNIOR



CENTRE SOCIOCULTUREL LE PALABRE

6 rue Albert Seibel 07200 Aubenas

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

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

SÉJOUR SENIORS

À la mer, à La-Colle-sur-Loup (PACA - 06)

Du samedi 12 au samedi 19 SEPTEMBRE 2026

INSCRIPTIONS JUSQU'AU

Jeu

di 12 MARS 2026

(23 places)

8 jours / 7 nuits

TARIF PLEIN

567,60€

TARIF RÉDUIT ANCV

355,50€





Avec l'ANCV, Agence Nationale pour les Chèques Vacances.

60 ANS ET +

ou 55 ans et + en situation de handicap.

ADULTES-SENIORS



L'AMOUR A TOUT AGE

Par un intervenant spécialisé de l'association Brain Up

Les mercredis 11, 18, 25 MARS de 14h30 à 16h30

Centre socioculturel LE PALABRE 6 rue Albert Seibel, 07200 Aubenas

Inscription et renseignements auprès du 04.75.35.00.73 csclepalabre@gmail.com

pb

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Carsat

agirc-arrco

caisses d'Allocations Familiales

caisses d'Allocations Familiales

caisses d'Allocations Familiales

caisses d'Allocations Familiales

Ateliers prévention



Une Solipe Paysanne

UNE VEILLÉE-SPECTACLE

TONIC

GROUPETONNE.COM



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. <i>En Partenariat avec la Ville d'Aubenas et son équipe de Médiation Sociale.</i> Accès libre & Gratuit.			
LUNDIS 2, 16 & 30	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.
MARDIS 10 & 24	10h00 - 12h00		Pont d'Aubenas, fb Jean Mathon.
VENDREDI 27	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

Accueil du centre socioculturel le Palabre : 04 75 35 00 73



VILLE D'AUBENAS



BASSIN D'AUBENAS
COMMUNAUTÉ



Carsat

Retraite & Santé au travail



INVITATIONS Á SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

Initiatives entre habitants.

Animation de la vie locale.

Temps forts au Palabre.

Animations avec la Ludothèque.

Sorties et excursions.

Ateliers prévention bien-être au Palabre.

Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

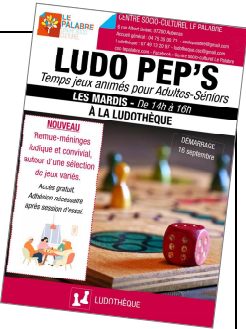
Au Palabre	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		Café Blabla Entre habitants 09h30-11h30		Permanence RERS* 9h30-12h00			
APRÈS-MIDI		LUDO PEP'S* Jeux adultes 14h00-16h00		CAFÉ BR@NCHÉ* Numérique			* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mars 2026						
2	3	4	5	6	7	8
ATELIER CARSAT Retraite (4/4) 9h30-12h	TEMPS AGENDA Permanence 09h30-11h		CANTINE Traditionnelle 12h30-14h00			
BLABLA CAFÉ Place 14 juillet 10h00-12h00			CAFÉ BR@NCHÉ au PALABRE 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
9	10	11	12	13	14	15
	BLABLA CAFÉ Pont d'Aubenas 10h00-12h00	ATELIER CARSAT L'Amour (1/3) 14h30-16h30	SÉJOUR ANCV Clôture des inscriptions !			
			CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
16	17	18	19	20	21	22
BLABLA CAFÉ Place 14 juillet 10h00-12h00		ATELIER CARSAT L'Amour (2/3) 14h30-16h30	CAFÉ BR@NCHÉ au PALABRE 14h00-16h30			
			SORTIE Théâtre-repas ! 18h15-22h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
23	24	25	26	27	28	29
	BLABLA CAFÉ Pont d'Aubenas 10h00-12h00			BLABLA JEU À l'Agora 10h00-12h00		
		ATELIER CARSAT L'Amour (3/3) 14h30-16h30	CAFÉ BR@NCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
30	31					
BLABLA CAFÉ Place 14 juillet 10h00-12h00						

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. Vacances scolaires : maintien si bénévoles disponibles.</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. 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. Hors vacances scolaires.</i>	LIEUX :	
5 & 19			AUBENAS, au Palabre, petite salle ESF.	
12 & 26			JUVINAS, salle polyvalente.	
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.	

RDV HEBDOMADAIRE				Animation à la ludothèque :
MARDIS SCOLAIRES	14h00 16h00	LUDO PEP'S : Temps jeux animé. Remue-méninges ludique et convivial, autour d'une sélection de jeux. 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 3	09h30 11h00	TEMPS AGENDA : distribution & recueil des envies et idées... <i>Permanence de l'animatrice adultes-séniors.</i> Venez chercher votre agenda des animations adultes-séniors du mois. 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.

JEUDI 5	12h30 14h00	REPAS AMBIANCE CANTINE : Cuisine traditionnelle. Proposé par les bénévoles d'un collectif d'habitants. Temps convivial et savoureux, autour d'un menu imaginé, préparé et servi par des bénévoles d'un collectif d'habitants. <u>Au menu :</u> • Flan de courgettes coulis tomate-basilic • Blanquette de volaille & Nids de tagliatelles • Délice blanco aux poires & caramel fleur de sel • 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 3.</i>	En cuisine et salles ESF du Palabre (RDC)
---------	----------------	--	---

Bien-être & prévention :			
LUNDIS 2	09h30 12h00	ATELIERS : Bienvenue à la retraite, par Carole Malenfant, sophrologue. Cycle de 4 ateliers proposés par la Carsat (Gratuit). Dernière séance. <i>GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil) - 15 places.</i>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC)
MERCREDIS 11, 18 & 25	14h30 16h30	ATELIERS : L'Amour à tout âge ! animé par une psychologue. Cycle de 3 ateliers proposé dans le cadre du programme Atouts prévention. La vie affective participe à l'épanouissement personnel et renforce la confiance en soi. Ce programme propose d'approivoiser les changements physiologiques liés au vieillissement, de développer un regard bienveillant et de prendre soin de soi et de son corps, pour vivre des relations harmonieuses. Séance 1 - Les relations intimes, Séance 2 - L'image de soi et la perception du corps, Séance 3 - S'épanouir dans la relation à deux. <i>GRATUIT - Sur inscription (auprès de l'accueil) - 18 places - Pour les 60 ans et +.</i>	Au Palabre, grande salle ESF (RDC) 

Hors les murs

Sorties & excursions :			
JEUDI 12	-	SÉJOUR SÉNIORS 2026 : Clôture des inscriptions. Projet collectif dans le cadre du programme ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances). Séjour de 8 jours et 7 nuits en PACA (06) à La-Colle-sur-Loup, du 12 au 19 septembre 2026, entre habitants. Pension complète, animations, excursions, transport, assurance annulation. Tarif plein : 567,60€, tarif réduit 355,60€ (si éligibilité aux aides ANCV). <i>Détails et inscriptions auprès de l'accueil.</i>	 
JEUDI 19	18h15 22h30	SORTIE THÉÂTRE-REPAS : « Une soupe paysanne » par le groupe Tonne, compagnie de théâtre de rue dont la renommée n'est plus à faire ! Spectacle au format « veillée » racontant comment, dès les années 60, les paysans ont défendu une vision solidaire et durable du monde agricole. De la lutte contre l'accaparement des terres à celle pour des prix de vente décents, le spectacle puise dans des récits de vie écrits notamment à partir de témoignages de paysans et maraîchers, ainsi que dans l'actualité. Entre improvisations, moments joués et musique, <u>on épluche les légumes apportés par chacun, on cuit la soupe puis on s'attable tous ensemble.</u> Un spectacle qui réchauffe et qui met en partage une vision du monde faite de fraternité. <i>SUR INSCRIPTION avant le 12 mars (17 places, à tarif réduit) : participation en fonction du revenu fiscal T1-9€ / T2-11€ / T3-13€ / T4-15€, détail des tranches au verso. Covoiturage depuis le Palabre, possibilité de navette sur Aubenas (pour les personnes à mobilité réduite). Apporter un légume !</i>	Théâtre les Quinconces, Vals-les-Bains. 