

AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS Mai 2026

ANIMATIONS & SORTIES POUR PUBLIC ADULTE-SÉNIOR



ADULTES-SÉNIORS

Animation de la vie locale :

RDV PONCTUELS

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 - Accès libre & Gratuit.

LUNDIS 4 & 18	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.
VENDREDI 22	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.
SAMEDI 16	15h00-18h00	ATELIERS VÉLO : Autoréparation avec l'association les Bicyclarts. Apprenez à entretenir votre vélo. CONTACT : 07 69 91 14 88 / 06 48 47 21 95. <i>Projet en partenariat avec la Ville d'Aubenas et la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas.</i>	À l'Agora du champ-de-Mars.
SAMEDI 23			EVS Combegayre (quartier les Oliviers)

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



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					
APRÈS-MIDI		LUDO PEP'S* Jeux adultes 14h00-16h00		CAFÉ BRONCHÉ* Numérique 14h00-16h30			

* Hors vacances scolaires.

Rendez-vous ponctuels :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mai 2026						
4	5	6	7	8	9	10
BLABLA CAFÉ Place 14 juillet 10h00-12h00				Férié	VIDE-DRESSING Entre habitants 09h00-16h00	
		SORTIE Iriseraie 13h30-17h00	CAFÉ BRONCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30			
11	12	13	14	15	16	17
	RENCONTRE Parlons santé ! 10h00-11h30		Férié	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00	ATELIER VÉLO À l'agora 15h-18h	
18	19	20	21	22	23	24
BLABLA CAFÉ Place 14 juillet 10h00-12h00	CANTINE Traditionnelle 12h30-14h00		CAFÉ BRONCHÉ à JUVINAS 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		
			SALON DE THÉ Cuisine du monde 13h30-18h30	BLABLA JEU À l'Agora 16h30-18h00	ATELIER VÉLO EVS Combegayre 15h-18h	
25	26	27	28	29	30	
	RENCONTRE Apiculture 10h-12h		SORTIE Anduze 08h00-18h30			
			CAFÉ BRONCHÉ au PALABRE 14h00-16h30	JEUX GOÛTER Entre habitants 14h30-17h00		

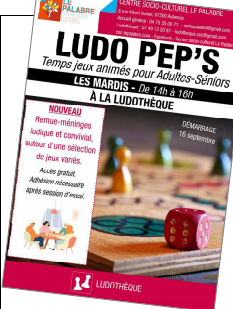
RDV HEBDOMADAIRES

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.
-	-	PERMANENCE DU RERS : Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs, Collectif d'habitants partageant leurs savoirs dans la Réciprocité & Gratuité ! RDV en septembre pour la nouvelle saison 2026-2027.	-
JEUDIS :		CAFÉ BR@NCHÉ : Pratiques & solutions, convivialité. Espace informatique, numérique, smartphone...	LIEUX :
28	14h00 16h30	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>	AUBENAS, au Palabre, petite salle ESF.
7 & 21			JUVINAS, salle polyvalente.
VENDREDIS 15, 22, 29	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.</i>	 À la ludothèque, au Palabre (niveau -2).
---------------------	----------------	---	---

Bien-être & prévention :

MARDI 12	10h00 11h30	PARLONS SANTÉ : Exprimez vos besoins & trouvez des ressources ! À l'Aube Santé est une Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) qui coordonne les soins pour améliorer l'accès et la qualité des services de santé sur le territoire de l'Ardèche. Son équipe vient à votre rencontre pour présentation et échange autour de vos besoins. <i>Accès libre & gratuit.</i>	Au RDV du Palabre.
-------------	----------------	---	--------------------

Temps forts au Palabre :

WEEK-END du 9 & 10	09h00 16h00	VIDE DRESSING entre particuliers : Troc & vente de vêtements à petits prix. Pour les visiteurs : accès libre et gratuit. Pour les exposants : inscription auprès de Marithé au 06 18 64 36 99, amenez votre table pliante - GRATUIT.	Au RDC du Palabre.
MARDI 19	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> : • Salade de foies de volaille • Longe de porc rôtie au poivre vert & Pommes de terre suédoises • Tarte aux poires Bourdaloue • 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 jusqu'au vendredi 15.</i>	En cuisine et salles ESF du Palabre (RDC).
JEUDI 21	13h30 18h30	SALON DE THÉ : Pâtisseries orientales & tatouages éphémères au henné. Après-midi proposé par le Secteur Familles, venez échanger autour d'un thé à la menthe ou café et de pâtisseries orientales maison préparées par un groupe de mamans pour financer une excursion à la découverte de Lyon. <i>TARIFS : Thé 1,50€ - Café 1€ - Jus fraîcheur 2€ - Citronnade 1 € - Pâtisserie à l'unité 1€ à 2€ / Plateau de 5 pâtisseries 5€ (réservation possible auprès de l'accueil jusqu'au mardi 19) - Tatouage éphémère au henné participation libre et consciente de 5€ minimum.</i>	Dans le hall du Palabre.
MARDI 26	10h00 12h00	RENCONTRE : Apiculture & Ruche pédagogique. Philippe TOMASSI, apiculteur et habitué du Palabre, vous invite à vous immerger dans le monde des abeilles grâce à sa ruche pédagogique. Suivi d'un verre de l'amitié. <i>Accès libre et gratuit.</i>	AUBENAS, au Palabre, petite salle ESF.

Hors les murs

Sorties & excursions :

MERCREDI 6	13h30 17h00 environ	SORTIE : « Iriseraie 1001 iris », en floraison. Venez découvrir une multitude de couleurs dans la plantation « 1001 iris », la floraison de cette fleur majestueuse bat son plein pendant 3 semaines par an. <i>Sur inscription (19 places) - Participation de 2€, départ collectif en minibus depuis le Palabre.</i>	St-Thomé.
JEUDI 28	08h00 18h30 environ	SORTIE : Journée évasion à Anduze & visite de sa Bambouseraie. MATINÉE : libre en centre ville à l'occasion du marché, puis déjeuner au Parc des Cordeliers (prévoir son pique-nique ou un budget pour l'acheter sur place). APRÈS-MIDI : visite de la bambouseraie, classée parmi les plus beaux jardins de France. Offrez vous une expérience unique dans ce jardin botanique d'exception dévoilant plus de 1300 variétés de bambous, arbres et plantes remarquables. <i>SUR INSCRIPTION : Participation en fonction du revenu fiscal T1-18€ / T2-16€ / T3-14€ / T4-12€, détail des tranches au verso. Départ en minibus depuis le Palabre, possibilité de navette sur Aubenas (pour les personnes à mobilité réduite). Prévoir des chaussures confortables, nombreux déplacements à pieds.</i>	Anduze. 