

SEMAINE BLEUE

Les invitations du Palabre
5 au 11 octobre 2026

SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES & RETRAITÉES, DEPUIS 1951 !



PROGRAMME COMPLET :
disponible sur internet ou en version papier.

Légende : ■ Temps forts au Palabre. ■ Sorties et excursions.



LUNDI 5 octobre	09h30 11h00	BIEN-ÊTRE : Pause zen et joyeuse, sophrologie et yoga du rire. <i>Par Françoise Hermet (sophrologie) & Stéphanie Goossens (yoga du rire).</i> Exercices ludiques en deux parties : - Yoga du rire pour lâcher prise de façon joyeuse, en combinant rire volontaire, mouvements, respirations profondes et méditation du rire. - Sophrologie pour entrer dans un état de calme, en combinant des exercices de relaxation dynamiques, de respiration ainsi qu'une visualisation. <u>Sur inscription avant le 30 septembre</u> - 15 places. Participation financière : 2€.	Au Palabre, espace jeunes (niveau-1).
LUNDI 5 octobre	15h00 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE : Gym-danse. <i>Par Delphine DUNY.</i> Un atelier joyeux autour de chorégraphies simples sur des musiques rythmées et entraînantes. Accessibles à toutes et tous, sous réserve d'un bon équilibre et d'une condition physique adaptée. Gratuit. <u>Sur inscription</u> (places limitées).	Au Palabre, salle parquet, au 1er étage.
MARDI 6 octobre	09h30 11h00	PRÉVENTION : Alimentation anti-inflammatoire, découverte & dégustation. <i>Par Marie-Pierre Vallier, coach en nutrition.</i> La cuisine anti-inflammatoire privilégie les aliments naturels, riches en nutriments et en antioxydants, tout en limitant les produits ultra-transformés et les sucres raffinés. Elle peut transformer votre quotidien en réduisant la fatigue et l'inflammation chronique, en améliorant la digestion et la santé du microbiote, en favorisant la régulation du poids et la vitalité. <u>Sur inscription avant le 29 septembre</u> - 15 places. Participation financière : 2€.	Au Palabre, en cuisine (RDC).
MARDI 6 octobre	11h30 12h00	CONVIVIALITÉ : Accolades. <i>Proposé par des bénévoles du centre socioculturel Le Palabre.</i> Nos bénévoles vous proposent des accolades, ou "câlins gratuits" pour rompre avec la morosité ! Leurs bienfaits apaisants sont avérés. Accès libre et gratuit.	Hall d'entrée du Palabre.



ADULTES-SÉNIORS

MARDI 6 octobre	14h00 16h30	CULTURE : Sortie projection-rencontre « Empreinte vivante, le patrimoine industriel en Ardèche ». <i>Animé par l'association « Les amis du Parc ». En partenariat avec le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche et le cinéma Les Quinconces.</i> Le film nous invite à une traversée de l'Ardèche, entre architecture industrielle emblématique et savoir-faire : un voyage à la rencontre d'aventures humaines et de vestiges méconnus, jusqu'au temps présent du renouveau. Présentation et échange animé par des bénévoles de l'association « Les amis du Parc ». Documentaire de 2021, impulsé par le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, en partenariat avec la commission « Patrimoine industriel » de l'Ardèche (réunissant les associations patrimoniales Mémoire d'Ardèche et Temps présent, Société de Géologie de l'Ardèche, Société de Sauvegarde des Monuments Anciens de l'Ardèche et le Parc des Monts d'Ardèche). <i>Gratuit. Accès libre dans la limite des places disponibles (réservation possible). Suivi d'un verre de l'amitié. Navette depuis Aubenas sur réservation : 2€.</i>	Vals-les-Bains, cinéma les Quinconces.
MERCREDI 7 octobre	08h00 18h00 environ	CULTURE : Sortie Vallée du bijou, excursion visites dans la vallée de l'Eyrieux. Matin : Visite guidée du musée de l'Atelier du bijou, installé dans l'ancienne usine Murat, à Saint-Martin-de-Valamas, y cohabitent patrimoine industriel et création contemporaine. Midi : pause repas dans le parc du château médiéval de la Chèze, au Cheylard (pique-nique tiré du sac - solution de repli en cas de mauvais temps). Après-midi : Visite guidée de la Maison du bijou, au Cheylard, espace vivant et ludique pour plonger dans l'univers précieux de la bijouterie contemporaine, puis accès à la boutique présentant les bijoux de toutes les marques du territoire. Des temps de quartier libre sont prévus pour ceux qui souhaiteraient se rendre dans les boutiques de bijoux situées à proximité. <i><u>Sur inscription avant le 30 septembre</u> - 18 places (départ collectif en minibus depuis le Palabre). Participation financière : 20€.</i>	Vallée de l'Eyrieux St-Martin de-Valamas et Le Cheylard (trajet collectif en minibus depuis le Palabre).
JEUDI 8 octobre	10h30 11h00	CONVIVIALITÉ : Accolades. <i>Proposé par des bénévoles du centre socioculturel Le Palabre.</i> Nos bénévoles vous proposent des accolades, ou "câlins gratuits" pour rompre avec la morosité ! Leurs bienfaits apaisants sont avérés. <i>Accès libre et gratuit.</i>	Hall d'entrée du Palabre.
JEUDI 8 octobre	11h00 12h30	CONVIVIALITÉ : Jeux surdimensionnés, ambiance kermesse. <i>Par la ludothèque du Palabre.</i> La ludothèque vous invite à tester votre habileté avec ses nombreux jeux en bois, simples et accessibles. À l'issue de ce temps convivial vous pourrez manger sur place (sur réservation) : voir « Repas ambiance cantine » proposé le même jour à 12h30. <i>Accès libre et gratuit.</i>	Au Palabre, hall de l'accueil au RDC.
JEUDI 8 octobre	12h30 14h00	CONVIVIALITÉ : Repas ambiance cantine « Tout en douceur ». <i>Par un collectif d'habitants bénévoles du centre socioculturel Le Palabre.</i> Repas savoureux fait maison, préparé par des bénévoles pour autofinancement d'une action collective, et proposé dans une ambiance conviviale et favorable à la rencontre. Menu à préciser : vous rapprocher du Centre socioculturel Le Palabre pour le connaître. Avant de déjeuner, profitez du temps convivial proposé juste avant : « Ambiance kermesse : Jeux surdimensionnés en bois », le même jour à 11h (en accès libre et gratuit). <i>Réservation et paiement à l'avance, <u>avant le mardi 6 octobre</u>. Repas complet à 10€ (entrée, plat, dessert, café) - verre de vin en supplément à 1€.</i>	Au Palabre, en cuisine et salle ESF (RDC).

JEUDI 8 octobre	16h30 18h00	CULTURE : Visite guidée "Vals-les-Bains au fil de l'eau". <i>Par l'office de Tourisme du Pays d'Aubenas-Vals-Antraïgues.</i> Elle est souterraine ou traverse la ville à l'air libre, elle est une énergie motrice, elle est jaillissante, pleine de bulles ou de minéraux... L'eau dans tous ses états Valois vous est racontée lors de cette pétillante visite ! C'est en suivant le cours de la rivière qui traverse Vals-les-Bains que vous découvrirez son histoire. Tantôt discrète sous terre, tantôt vive et éclatante en surface, l'eau a façonné et façonne encore la cité qui a traversé des siècles tourmentés ou plus fastes. Une balade où rivières, canaux, sources, gaz et bulles forment un cocktail joyeusement pétillant ! <i>Sur réservation et paiement à l'avance, <u>avant le jeudi 1er octobre</u> - 18 places - Départ collectif en minibus depuis le Palabre. Participation financière : 7€.</i>	Vals-les-Bains (trajet collectif en minibus depuis le Palabre).
 VENDREDI 9 octobre	10h00 11h00	LOISIRS CRÉATIFS : Atelier créatif, aimants personnalisés en verre. <i>Par Odile, bénévole au Centre socioculturel le Palabre.</i> Venez créer vos magnets de frigo ! Odile vous accompagnera de ses bons conseils et vous partagera ses techniques, afin de vous permettre d'explorer votre créativité et de repartir avec un objet à votre image. Atelier accessible à tous, en toute simplicité et convivialité ! <i><u>Sur inscription</u> - 12 places - Participation financière : 2€, matériel fourni.</i>	Au Palabre, en salle ESF, au RDC.
 VENDREDI 9 octobre	14h00 17h00	CONVIVIALITÉ : Temps jeux libres. <i>Par des bénévoles et habitués du Centre socioculturel le Palabre.</i> Venez découvrir ce rendez-vous ludique et convivial entre habitants. Soyez les bienvenus pour découvrir cet espace proposé toute l'année les vendredis après-midi aux mêmes horaires. Plusieurs tables de jeux s'organisent autour des envies de chacun, jeux de cartes traditionnels comme propositions plus contemporaines. <i>Accès libre et gratuit. Jeux disponibles sur place, possibilité d'apporter vos propres jeux à partager et de les faire découvrir.</i>	Cinéma les Quinconces, 3 avenue Claude Expilly, Vals-les-Bains.

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
ATELIER BIEN-ÊTRE : Pause zen et joyeuse, sophrologie et yoga du rire. 09h30-11h00	ATELIER CUISINE : Découverte du régime santé, anti-inflammatoire. 09h30-11h00	SORTIE : VALLÉE DU BIJOUX Vallée de l'Eyrieux (Saint-Martin-de- Valamas et Le Cheylard). 10h00-18h00		ATELIER CRÉATIF : Aimants personnalisés en verre. 10h00-11h00
	CONVIVIALITÉ : Accolades. 11h30-12h00		CONVIVIALITÉ : Accolades. 10h30-11h00	
			CONVIVIALITÉ : Jeux surdimensionnés. 11h-12h30	
			CANTINE « Tout en douceur » 12h30-14h00	
ATELIER Gym-danse. 15h00-16h00	SORTIE : DOCU-RENCONTRE « Empreinte vivante, le patrimoine industriel en Ardèche ». 14h00-16h30		VISITE : Vals-les-Bains au fil de l'eau. 16h30-18h00	TEMPS JEUX : Jeux libre. 14h00-17h00