

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

du 2 au 7 octobre 2017

**À tout âge:  
faire société**

Des ateliers, des rencontres et des spectacles proposés aux seniors sur la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas



Renseignements et inscriptions  
Pôle Seniors intercommunal  
04 75 36 85 17 - poleseniors@cdcba.fr  
9 rue du Docteur Pargoire - 07200 Aubenas  
Avant le 28 septembre 2017 - places limitées

[www.facebook.com/communautedecommunesbassinaubenas/](http://www.facebook.com/communautedecommunesbassinaubenas/)

## LE MOT DU PRÉSIDENT



Cette année, la thématique de la Semaine Bleue est « À tout âge : faire société ». Elle se déroulera du 2 au 7 octobre 2017 sur l'ensemble du territoire de la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas. Cette semaine nationale, destinée aux personnes retraitées, est organisée par le Pôle Séniors Intercommunal.

Comme chacun le sait, le vieillissement peut parfois malheureusement conduire à un repli sur soi, à un retrait progressif de la vie sociale. Durant cette semaine, il va s'agir de prouver qu'être senior n'est pas synonyme de fin d'une vie relationnelle riche d'échanges mais qu'au contraire, il est important de s'ouvrir encore plus aux autres et de continuer à partager pleins de choses. Cette semaine sera l'occasion pour les séniors de témoigner de leur participation active à la vie en société mais aussi d'encourager les autres à faire comme eux.

Le Pôle Séniors Intercommunal vous a donc concocté un programme riche en conférences, rencontres, spectacles et animations. À vous de le découvrir et surtout de participer !

Je remercie l'ensemble des partenaires et des collectivités membres de notre intercommunalité pour leur implication, permettant ainsi de proposer une Semaine Bleue particulièrement attractive. Le Pôle Séniors Intercommunal a veillé à ce que de nombreuses actions soient réparties sur l'ensemble du territoire intercommunal de manière à aller à la rencontre de tous les séniors.

La plupart des actions sont gratuites ou proposées à un prix modeste dont le montant est indiqué sur ce programme.

Je compte donc sur vous pour faire société et vous souhaite une excellente Semaine Bleue à toutes et à tous !

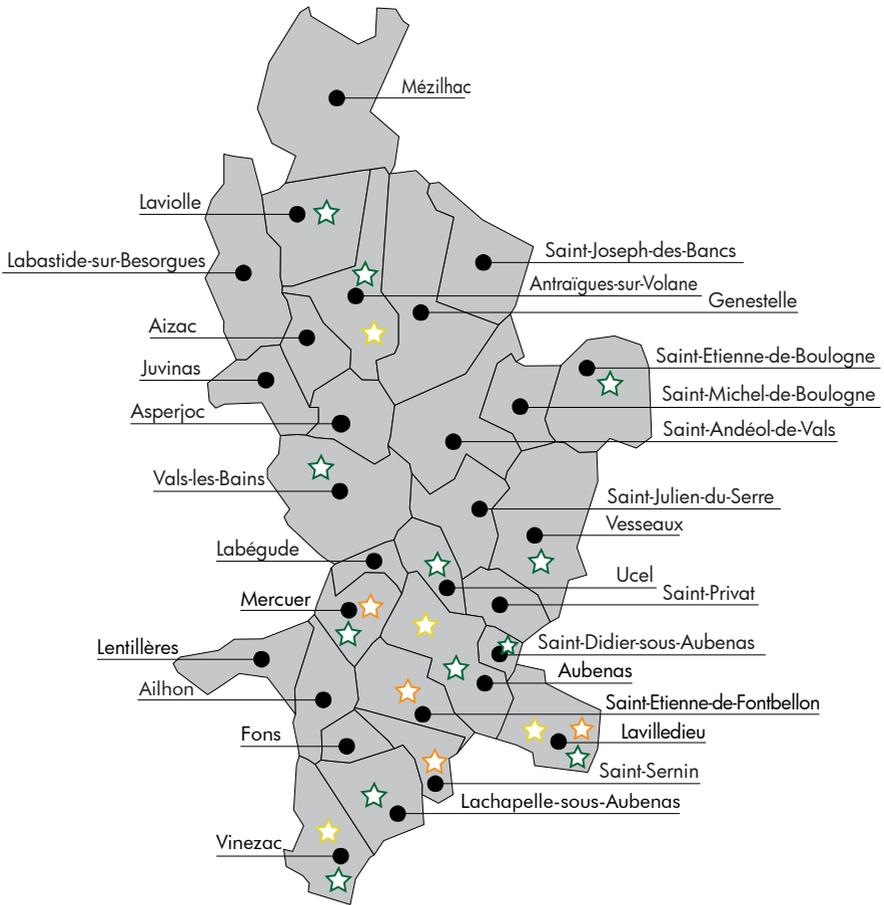
Louis BUFFET  
Président de la CCBA

## POUR DÉCOUVRIR LE PROGRAMME

Du lundi 2 octobre P. 4 à 5  
Du mardi 3 octobre P. 6 à 8  
Du mercredi 4 octobre P. 9 à 11

Du jeudi 5 octobre P. 12 à 14  
Du vendredi 6 octobre P. 15 à 17  
Du samedi 7 octobre P. 18 à 19

# CARTE DES COMMUNES ACCUEILLANTS LA MANIFESTATION



Les animations



Les animations spécifiques aux EHPAD et aux résidences autonomes



Les conférences, spectacles et demi-journée thématique

## Ludique

À Laviolle

10h > 11h

Sur inscription

## Yoga du rire

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Dynamique, facile et accessible, le Yoga du Rire est une méthode permettant de partager de la joie de vivre ensemble et de bénéficier pleinement des effets du rire. Les séances sont rythmées par des exercices de respiration, d'éveil corporel, des exercices ludiques et de la relaxation. Le Yoga du rire développe nos pensées positives et améliore toutes les fonctions de notre corps...

## Bien vieillir

À Aubenas

Siège de  
l'Association  
Santé Autonomie  
6 rue Georges  
Couderc

10h > 12h

Sur inscription

## Atelier activité physique connectée

Proposé et animé par l'Association Santé Autonomie

Pratiquer une activité physique régulière c'est important pour se maintenir en bonne santé.

L'ASA vous propose un atelier basé sur l'activité physique et les nouvelles technologies : consoles de jeux, tablettes tactiles...

Au programme : activité physique mais aussi jeu d'adresse et de rapidité. Alors n'hésitez plus, venez découvrir une nouvelle façon de se dépenser au quotidien !



## Rencontre

À Aubenas

Résidence Saint-  
Antoine  
Rue de la Grange

13h15 > 14h15

Accès libre

## L'intime chez la femme de 40 ans : recueil de témoignages

Proposé et animé par la Compagnie des Bulles et des Grains

L'intime, c'est quoi ? Intimement personnel et universel à la fois. Dans le cadre d'un projet d'enquête et de collecte de témoignages en vue d'un prochain spectacle, la Compagnie des Bulles et des Grains rencontre des groupes de femmes de 40 ans et plus pour aborder la question de l'intime quand on est ou fut quadra, période charnière s'il en est une. Sous forme d'ateliers et d'échanges de paroles, retrouvez l'équipe créative pour un moment convivial.

## Ludique

À Antraïgues  
sur-Volane

EHPAD Les  
Châtaigniers  
Le Village

14h > 16h

Sur inscription

## Jeu de l'oie « au diable la vieillesse »

Proposé et animé par l'ADMR

Deux heures d'atelier ludique sur les thématiques de l'alimentation, de la mémoire, de la vie intellectuelle et sociale, du sommeil. Une expérience à vivre en groupe ayant pour objectif de partager en jouant à des petits trucs et astuces sur le bien vieillir et d'échanger sur les idées reçues ou erronées.



## Bien être

À Mercuer

Salle Mercure

14h > 16h

Sur inscription

## Atelier beauté

Proposé et animé par la Ligue contre le cancer

Qu'on soit un homme ou une femme, malade ou en bonne santé, être bien dans sa peau contribue au bien-être général, physique et moral. Il est important de prendre soin de soi. Cet atelier vous donnera astuces et conseils pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête. Vous profiterez aussi de soins esthétiques personnalisés.

## Culture

À Aubenas

Nouveau Cinéma  
Le Navire  
Si imprévu  
Cinéma Le Palace  
et Centre Le  
Bournot

Séance à 14h30

Tarifs : 5 euros

## Ciné-goûter

Proposé par le Pôle de Services de la ville d'Aubenas et l'Espace Santé Ardèche

Venez découvrir la comédie française Marie-Françine de la réalisatrice Valérie Lemerrier avec Valérie Lemerrier, Patrick Timsit, Hélène Vincent. À l'issue de la séance de Cinéma, une pause goûter vous sera proposée.



## Multimédia

À Antraïgues  
sur-Volane

Salle des fêtes

14h30 > 16h

16h > 17h30

Sur inscription

## Initiation à l'informatique

Proposé et animé par le Centre Socio Culturel ASA et le Relais Amical Malakoff Méderic du Vivarais

Initiez vous à l'informatique dans une ambiance conviviale !



# MARDI 3 OCTOBRE

## Rencontre

### À Aubenas

Centre Socio  
Culturel Le Palabre  
6 rue Albert Seibel

8h30 > 10h30

Accès libre

## Café Bla Bla

Proposé et animé par le Centre Socio Culturel Le Palabre

Discussion dans une ambiance conviviale autour du thème : les seniors sont-ils plus isolés en milieu rural ?



## Bien vieillir

### À Saint-Didier- sous-Aubenas

Salle  
polyvalente

9h > 10h

10h > 11h

11h > 12h

Sur inscription

## Activité physique adaptée

Proposé et animé par l'APRES

L'APRES propose des actions de prévention, d'éducation à la santé, la pratique d'une activité physique adaptée ainsi que des rencontres conviviales ou culturelles permettant de réduire l'isolement. Venez découvrir son atelier activité physique adaptée.



## Bien vieillir

### À Vals-les-Bains

Mairie

10h > 12h

Sur inscription

## Atelier maintien de l'équilibre et prévention des chutes

Proposé et animé par le Collectif Sud

Au cours de cet atelier, une ergothérapeute vous conseillera sur les aménagements de domicile et la façon d'adapter les activités au quotidien. L'objectif est de rester chez soi en sécurité et de manière indépendante. L'ergothérapeute vous présentera les aménagements possibles ainsi que les financements existants.

## Bien vieillir

### À Lavedieu

Salle des  
associations

11h > 12h

Sur inscription

## Activité physique adaptée

Proposé et animé par le Groupe Associatif Siel Bleu

Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée. Découvrez une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale, afin de rester en forme.

## Rencontre

### À Aubenas

Pôle Seniors  
9 rue du Docteur  
Pargoire

14h > 16h

Accès libre

## Café des aidants

Proposé et animé par le Collectif Sud

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est de vous offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.



## Ludique

### À Ucel

Salle des  
associations

14h > 17h

Sur inscription

## Ateliers dessin

Proposé et animé par le Relais Amical Malakoff Médéric du Vivarais

L'animateur réalisera un exposé pour illustrer le thème de la séance.

Il vous proposera ensuite de réaliser votre œuvre : aquarelle, huile, ou couteaux... Tous les sujets sont abordés : marines, ciels, étude de la perspective, anatomie...



## Spectacle

### À Saint-Sernin

Salle culturelle

À partir de 15h

Accès libre

## Représentation théâtrale de la troupe « Les Optimistes »

Proposé par les résidents de Saint-Antoine

En septembre 2013, sous l'impulsion de la direction et grâce à la présence à La Résidence Saint-Antoine de deux résidentes, la troupe des « Optimistes » a été créée. Le spectacle proposé cette année dans le cadre de la « Semaine Bleue » s'intitule « Les 7 Péchés Capitaux ». Il est le résultat d'une année entière de travail, d'échanges et de plaisir pour les résidents de Saint Antoine.



# MARDI 3 OCTOBRE

## Sport et bien-être

### À Aubenas

Salle de Gym  
Quartier Bourgneuf  
Parking des Blâches

15h30 > 16h30

Accès libre

## Gymnastique

Proposé et animé par l'Union Sportive Aubenas Gymnastique

Cours de gymnastique douce qui se déroule dans la convivialité et la bonne humeur. L'objectif est de maintenir son corps en mouvement et de maintenir, voire d'améliorer ses capacités physiques.



## Bien vieillir

### À Antraïgues sur-Volane

Salle des fêtes

16h30 > 17h30

Sur inscription

## Activité physique adaptée

Proposé et animé par le Groupe Associatif Siel Bleu

Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée.

Découvrez une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale, afin de rester en forme.

## Sport et bien-être

### À Aubenas

Gymnase Roqua

17h30 > 19h

Accès libre

## Soft Volley & Volley assis : à chacun son volley

Proposée et animée par le Union Sportive Aubenas Volley-Ball

Le soft volley se déroule selon les mêmes règles que le volley classique mais avec un ballon plus léger (pour les bras & articulations délicates). Le volley assis est une variante du volley classique, plus accessible pour les débutants et tout aussi convivial !

Une activité douce et ludique, pratiquée en équipe et adaptée aux difficultés de chacun !



## Bien vieillir

### À Aubenas

Pôle de Services  
à la Cyberbase  
30 avenue de  
Zelzate

8h30 > 11h

Créneaux de 30  
minutes

Sur inscription

## Eye-Drive-Test de conduite

Proposé et animé par le Relais Amical Malakoff-Médéric  
du Vivarais

Ce test permet en 30 minutes d'évaluer les effets de l'âge sur votre comportement au volant : vos connaissances du code de la route en 10 questions, vos capacités visuelles en réalisant un test d'acuité visuelle (évalue votre vision des détails), un test de sensibilité aux contrastes (mesure votre capacité à distinguer des contrastes), vos aptitudes au volant en testant votre réactivité face à des situations inattendues.



## Culture

### À Aubenas

Pôle Seniors  
9, rue du Docteur  
Pargoire

10h > 11h30

Accès Libre

Action  
intergénérationnelle

## Lecture ouverte à tous

Proposé et animé par l'association Autour de la lecture

Venez retrouver l'équipe de bénévoles pour assister à une lecture à deux voix sur le thème des souvenirs d'enfance et de jeunesse.

Cette lecture sera suivie d'un moment d'échange et de partage entre les participants.

## Bien vieillir

### À Saint-Etienne de-Boulogne

Salle polyvalente

10h > 12h

Sur inscription

## Atelier prévention des chutes

Proposé et animé par l'ADMR

Cet atelier a pour but d'informer et de conseiller les aidants familiaux et les seniors afin de prévenir les chutes. Le public sera sensibilisé aux facteurs à risques. Les aménagements de l'habitat et les aides techniques existantes seront présentés. L'objectif est de faciliter les déplacements en toute sécurité.

Au programme : démonstrations, échanges, anecdotes et exposés de situations concrètes.

## Rencontre

### À Aubenas

Centre Socio  
Cultuel Le Palabre  
6 rue Albert Seibel

10h > 12h

Accès libre

## Ateliers intergénérationnels de « racontoirs » d'histoire

Proposé et animé par le Centre Socio Culturel Le Palabre

Les seniors apprentis conteurs parleront de leur enfance et de leur jeunesse avec les enfants du centre de loisirs autour d'une entrée thématique : le vivre ensemble.



## Rencontre

### À Aubenas

46 boulevard  
Jean Mathon

À partir de 10h

Accès libre

Pour cette visite,  
les renseignements  
se prennent  
directement auprès  
de l'animatrice de  
la résidence  
Saint-Joseph en  
appelant au :  
04 75 89 79 45

## Journée portes-ouvertes à la Résidence Saint-Joseph

Proposée et animée par la Résidence Saint-Joseph

Cette journée portes-ouvertes a pour objectif de montrer ce qu'est un EHPAD et comment on y vit.

Cela s'adresse aux seniors en réflexion pour entrer en EHPAD ou aux jeunes seniors ayant des parents âgés.

Plusieurs animations vous seront proposées :

- 10h > 11h - Diaporama : comment vit-on en EHPAD ?
- 11h15 > 12h - Visite guidée de l'établissement
- 14h > 15h - Atelier Mémoire en EHPAD : démonstration et explications par un neuropsychologue
- 15h30 > 16h30 - atelier activité physique adaptée en EHPAD : Pour qui ? Pourquoi ? Démonstration et explications par un actiphysicien
- 17h > 17h45 - Visite guidée de l'établissement par l'animatrice de la résidence



## MERCREDI 4 OCTOBRE

### Rencontre

À Vinezac  
EHPAD de  
Vinezac

10h15 > 11h30

Accès libre

Action  
intergénérationnelle

### Rencontre entre le Relais d'Assistantes Maternelles Intercommunal du Mont Vinobre et les résidents de l'EHPAD de Vinezac (Association Béthanie)

Le Relais d'Assistantes Maternelles Intercommunal proposera une lecture commune, suivie d'un moment de partage et de convivialité entre les enfants, les assistantes maternelles du relais, les résidents et le personnel de l'EHPAD.



### Bien être

À Mercuer  
Salle Mercure  
14h > 16h  
Sur inscription

### Atelier beauté

Proposé et animé par la Ligue contre le cancer

Qu'on soit un homme ou une femme, malade ou en bonne santé, être bien dans sa peau contribue au bien-être général, physique et morale. Il est important de prendre soin de soi. Cet atelier vous donnera astuces et conseils pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête. Vous profiterez aussi de soins esthétiques personnalisés.

## Demi-journée sport santé

Proposé et animé par le CDOS, l'APRES, l'ADMR et de nombreux clubs sportifs

À Lavilledieu  
Salle des  
associations

14h > 17h

Accès libre

Action  
intergénérationnelle

À noter :  
Si vous avez  
besoin d'aide  
pour le transport,  
contactez le Pôle  
Séniors

Participez à une après-midi intergénérationnelle autour du Sport Santé !

Après un bilan de votre condition physique par le CDOS, découvrez et testez diverses activités physiques (tir sportif, randonnée, boules lyonnaises, tennis...) proposées et encadrées par les associations sportives locales.

Un test de spirométrie vous sera proposé par l'APRES. Des activités autour de l'alimentation compléteront les ateliers sportifs, avec l'intervention de l'ADMR.



## Multimédia

### À Aubenas

Centre  
Socio Culturel ASA  
Espace Combegayre  
18 avenue de Stierre

9h30 > 11h30

Sur inscription

## Atelier initiation à l'informatique

Proposé par Le Centre Socioculturel A.S.A. (Animation Sociale d'Aubenas) et co-animés avec le Relais Amical Malakoff Médecric du Vivarais

Initiez vous à l'informatique dans une ambiance conviviale !

## Rencontre

### À Aubenas

Pôle Seniors  
9, rue du Docteur  
Pargoire

9h30 > 12h

Sur inscription

## Atelier « Tupperwatt »

Proposé et animé par l'association Polenergie

Dans un cadre convivial, venez échanger sur les questions de l'énergie au quotidien en s'appuyant sur le vécu : comprendre sa facture d'électricité, savoir lire son compteur, identifier les solutions pour réduire ses consommations d'énergie, mettre en pratique.

La Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas vous proposera aussi une intervention autour de l'OPAH-RU (les aides à la rénovation de l'habitat).



## Multimédia

### À Aubenas

Médiathèque  
Jean FERRAT  
Rond Point des Écoles

9h30 > 11h30

Les inscription se font  
auprès de Marie-  
Françoise ou Cédric  
au : 04 75 35 01 94

## Découvrir les tablettes numériques

Proposé et animé par la Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat

Vous êtes curieux de découvrir les tablettes numériques ?

Vous venez d'en acquérir une mais n'avez pas encore apprivoisé cette drôle de machine ?

Venez vous initier aux fonctions de base et tester quelques applications utiles...



## Ludique

À Vinezac

Château Julien  
Salle culturelle

10h > 12h

Sur inscription

## Yoga du rire

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Dynamique, facile et accessible, le Yoga du Rire est une méthode permettant de partager de la joie de vivre ensemble et de bénéficier pleinement des effets du rire.

Les séances sont rythmées par des exercices de respiration, d'éveil corporel, des exercices ludiques et de la relaxation.

Le Yoga du rire développe nos pensées positives et améliore toutes les fonctions de notre corps...



## Sport et bien-être

À Vesseaux

Salle culturelle

10h30 > 11h30

Sur inscription

## Activité physique adaptée

Proposé et animé par le Groupe Associatif Siel Bleu

Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée.

Découvrez une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale, afin de rester en forme.

## Sport et bien-être

À Lachapelle

sous-Aubenas  
Salle polyvalente

10h30 > 11h30

Sur inscription

## Activité physique adaptée

Proposé et animé par le Groupe Associatif Siel Bleu

Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée.

Découvrez une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale, afin de rester en forme.

## Sport et bien-être

À Aubenas  
Maison de  
Quartier  
Saint-Pierre

14h > 16h

Sur inscription

## Cours de Yoga

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Pratiquer le Yoga régulièrement peut aider à se sentir mieux au quotidien.

Sa pratique régulière aide notamment :

- À réduire le stress et à vivre plus sereinement
- À améliorer sa respiration et son souffle
- À développer sa concentration
- À entretenir sa souplesse

Détente et zénitude au programme !



## Conférence

À Saint-Etienne  
de-Fontbellon

Salle Maurice  
Champel  
455 route des écoles

15h30 > 17h

Accès libre

## Les mystères de la mémoire

Proposée par Éovi MCD Mutuelle

Éovi Mcd mutuelle en partenariat avec le Pôle Seniors de la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas ont le plaisir de vous inviter à une conférence intitulée « les mystères de la mémoire » .

Cette conférence sera animé par une neuropsychologue

Elle abordera les thèmes suivants :

- les différents systèmes de la mémoire
- les façons d'entretenir sa mémoire au fil des années
- les principales pathologies impactant la mémoire

Il vous sera proposé de partager le verre de l'amitié à l'issue de la conférence.



## Sport et bien-être

### À Aubenas

Maison de  
Quartier  
Saint-Pierre

9h > 10h30

Sur inscription

## Relaxation

Proposé et animé par l'association France Parkinson

Réapprendre à mieux respirer, faire le plein d'énergie, se sentir moins stressé.

Cette activité est proposée aux malades atteints de la maladie de Parkinson, mais elle est également ouverte à celles et ceux qui désirent se retrouver et s'accepter tels qu'ils sont.

## Rencontre

### À Lavilledieu

Résidence  
Jean-Hélène  
Route de Bayssac

10h > 17h

Accès libre

Pour cette visite,  
les renseignements  
se prennent  
directement auprès  
de l'animatrice de  
la résidence  
Jean-Hélène en  
appelant au :  
04 75 94 20 23

## Journée portes-ouvertes à la Résidence Jean-Hélène

Proposée et animée par la Résidence Jean-Hélène

Cette journée portes-ouvertes a pour objectif de vous présenter l'EHPAD Jean-Hélène.

Au programme de cette journée :

- De 10h à 11h : Atelier chorale et « Bla bla café »
- De 11h à 12h30 : présentation de vin et dégustation par la cave Montfleuri, dégustation de jus de fruit frais et d'amuse-bouche, présentation des repas à emporter par la société plein sud restauration
- De 14h à 15 h : atelier musicothérapie
- De 14 h à 17h : atelier Mosaïque (vente de réalisation)
- Tout au long de la journée, stand des résidents avec plusieurs animations : confitures, patchwork .... visite de l'établissement



## Rencontre

### À Aubenas

Pôle de Services  
30 avenue de  
Zelzate

10h30 > 11h30

Accès libre

## Rencontre autour d'un projet d'habitat groupé intergénérationnel

Proposé et animé par Habitat Participatif Ardéchois

Une discussion autour d'un projet d'habitat groupé intergénérationnel sur Aubenas et ses alentours : une dizaine d'appartements et des espaces communs permettant le « Vivre Ensemble » et les projets, une participation collégiale, une solidarité économique, le désir de vivre la solidarité au quotidien, une envie d'ouverture sur le quartier et d'être impliqué dans la vie locale.

## Sport et bien-être

### À Aubenas

Centre aquatique  
l'Hippocampe

10h30 > 11h30

Sur inscription

Par mail :  
apresassociation@  
gmail.com

Ou par tél. au :  
06 84 79 21 74

## Aquagym

Proposé et animé par l'APRES

L'APRES vous propose de vous initier à un cours d'aquagym.

Cette activité permet un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.



## Culture

### À Aubenas

Médiathèque  
Jean FERRAT  
Rond Point des Écoles

12h30 > 13h30

Accès libre dans la  
limite des places  
disponibles

## Une sieste littéraire... et ça repart ! Inquiétante étrangeté et humour noir

Proposé et animé par la Médiathèque intercommunale Jean FERRAT

Une petite parenthèse pour se poser, pour rêver, en écoutant littérature et musique allongés sur des transats. Des nouvelles à l'humour pincésans-rire et teintées de fantastique par un auteur hongrois nommé Dezsö Kosztolanyi... tout un programme !



# VENDREDI 6 OCTOBRE

## Sport et bien-être

### À Aubenas

Complexe Sportif de Montargues à Aubenas

14h > 15h

Accès libre

## Tennis de table

Proposé et animée par l'Association de Tennis de Table Aubenas-Vals

Déplacements, coordination, échanges, ... le tennis de table vous permet de bouger de diverses manières, de quoi faire travailler sa condition physique pendant une heure en toute convivialité.



## Bien vieillir

### À Aubenas

6 rue Georges Couderc  
Dans les locaux de l'association

14h > 16h

Sur inscription

## Boostez vos neurones

Proposée et animée par l'Association Santé Autonomie

Faire travailler sa mémoire est important à tout âge. Au travers d'exercices ludiques et pratiques stimulez vos neurones grâce aux nouvelles technologies (tablettes tactiles, consoles de jeux...). Alors venez partager avec nous ce moment de convivialité autour d'un café et d'un grignotage !



## Sport et bien-être

### À Aubenas

Centre aquatique l'Hippocampe

16h15 > 16h45

Inscription conseillée  
24 h avant le cours  
auprès de

l'Hippocampe par tél.

au : 09.70.59.07.00

Ou par mail :

contact@

lhippocampe-aqua.fr

## Aquagym

Proposé et animé par l'Hippocampe

Les bienfaits de cette activité sont reconnus pour le maintien d'une bonne forme physique. Sport complet, l'aquagym fait travailler de nombreux muscles tout en limitant au maximum les risques de blessures grâce à l'amortissement des mouvements exercés par la pression de l'eau.

*Le règlement intérieur de l'Hippocampe doit être respecté : accès au vestiaire 15 minutes avant le cours, tenue de bain classique (pas de short), cheveux long attachés.*



## Rencontre

### À Aubenas

Centre Socio Culturel  
le Palabre  
6 rue Albert Seibel

10h > 12h

Accès libre

## L'intime chez la femme de 40 ans : recueil de témoignages

Proposé et animé par la Compagnie des Bulles et des Grains

L'intime, c'est quoi ? Intimement personnel et universel à la fois.

Dans le cadre d'un projet d'enquête et de collecte de témoignages en vue d'un prochain spectacle, la Compagnie des Bulles et des Grains rencontre des groupes de femmes de 40 ans et plus pour aborder la question de l'intime quand on est ou fut quadra, période charnière s'il en est une.

Sous forme d'ateliers et d'échanges de paroles, retrouvez l'équipe créative pour un moment convivial.

## Bien vieillir

### À Aubenas

Pôle Seniors  
9 rue du docteur  
Pargoire

10h30 > 11h30

Accès libre

## Animations Groupama

Proposé et animé par Groupama

Aujourd'hui, les seniors souhaitent rester le plus longtemps possible à domicile. Une réflexion sur le sujet a conduit Groupama à élaborer une offre innovante qui répond à deux objectifs :



- Alerter et agir : en cas de chute ou malaise, grâce au bouton d'alerte et à la détection de chute + prise en charge par le centre d'alerte

- Garder un lien et communiquer avec son entourage grâce à la tablette Noé (destinée au senior) et à l'application Noé (destinée à l'entourage) : appels, messages, photos, agenda...

Venez assister à une démonstration et des échanges sur le sujet.

# SAMEDI 7 OCTOBRE

## Spectacle

À Mercuer  
Salle Mercure  
15h > 17h30

Accès libre

## Henri Blanc : Raconteur d'Histoires

Thèmes de la vie présentés avec humour, sérieux, enlevés...

Henri Blanc explique :

« Mon enfance de jeune paysan s'est déroulée paisiblement dans les champs : abreuvé d'images, de sensations, d'odeurs, de sentiments divers.

[...] Mon oncle, mon cousin, mon père, mon grand père, étaient des conteurs hors pair, sans le savoir.

Pas de télé, pas de téléphone. On raconte, on dit. La parole reste le lien le plus important entre les personnes. [...] Je suis persuadé aujourd'hui que cette envie de conter, de raconter a pour origine leurs talents de conteurs ignorés. »



## Soirée de clôture Concert de la senior ZeRock 7 folies (alias Senior Academy)

À Mercuer  
Salle Mercure

20h > 22h

Accès libre



La senior ZeRock 7 folies (alias Senior Academy) est de retour. Elle nous entraînera – avec son énergie et sa bonne humeur incomparable- dans l'ambiance pop rock et les rythmes fous fous des années 80.

Envie de chanter et danser garantie pour clore avec optimisme cette semaine bleue 2017.



# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
AGÉES

## Remerciements

**Un grand merci à tous les partenaires impliqués  
dans la Semaine Bleue**

Centre Communal d'Action Sociale d'Aubenas, Association France Parkinson, Association Santé Autonomie, Compagnie des Bulles et des Grains, Résidence Saint Antoine, Pôle de Services de la Ville d'Aubenas, Espace Santé Ardèche, Centre socio-culturel Le Palabre, Centre socio-culturel ASA, Relais Amical Malakoff Médéric du Vivarais, Association pour la Prévention, Réhabilitation Respiratoire et Education à la Santé, Groupe associatif Siel Bleu, Collectif Sud, Comité Départemental Olympique et Sportif d'Ardèche, Union Sportive Aubenas Gymnastique, Union Sportive Aubenas Volley-Ball, Association Autour de la Lecture, ADMR, Association Polenergie, Service OPAH-RU de la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas, Médiathèque Intercommunale Jean Ferrat, EOVI MCD Mutuelle, Habitat Participatif Ardéchois, Association tennis de table Aubenas-Vals, Centre Aquatique l'Hippocampe, Groupama, EHPAD le Chalendas, EHPAD les Châtaigniers, Résidence Saint Joseph, Résidence Jean Hélène, Ligue contre le Cancer, Groupe Seniors Zerock7 Folies, RAM Intercommunal du Mont Vinoble, les 29 communes membres de la Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas, les clubs sportifs participants et tous les bénévoles.