

Séniors actifs en Ardèche

LES HUIT CLÉS DU BIEN VIEILLIR
TOUT EN SE FAISANT PLAISIR

ÉDITION 2019



ARDÈCHE
CONFÉRENCE DES FINANCIERS
pour la prévention et le bien vieillir

sommaire

4-5	Introduction : les actions séniors départementales
6	1	Alimentation et gastronomie : entre plaisir et nutrition
7	2	Gymnastique cérébrale : prenez soin de votre mémoire
8-9	3	Santé et bien-être : s'informer
10-12	4	Activités physiques et équilibre : se bouger
13-16	5	Lien social et bénévolat : se rencontrer, découvrir des activités culturelles
17	6	Préparation à la retraite : s'informer, utiliser les nouvelles technologies
18	7	Prévention routière et mobilité : se déplacer
19	8	Habitat et cadre de vie : anticiper
20	Le défi Com'Séniors 2019

Des activités en prenant soin de soi !

« **Encore actifs ou jeunes retraités, la plupart des séniors d'aujourd'hui ont en commun de conserver une activité ou plutôt des activités organisées, programmées.**

S'ils ne travaillent plus, ils s'investissent dans une association, jouent un rôle important, gardent leurs petits-enfants, font du sport, des voyages ou encore des loisirs partagés et souvent tout à la fois !

Ouverts à une multitude de rôles, ils sont partie prenante dans la vie sociale, l'enjeu étant qu'ils puissent le rester le plus longtemps possible.

Pour cette "génération séniors", la prévention est essentielle

Engagé dans une démarche d'investissement social, les actions du Département pour les séniors ardéchois s'inscrivent dans cette logique. L'une des mesures-phares de la loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015 est la mise en œuvre par l'ensemble des Départements d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie qui réunit les principales institutions intervenant auprès des personnes âgées. L'objectif est de porter une politique coordonnée d'actions de prévention en faveur des séniors.

Pour prévenir : informez-vous

Le guide séniors actifs en Ardèche recense l'ensemble des actions mises en œuvre dans le cadre de ce dispositif. En effet, pour prévenir, prendre soin de soi, il faut s'informer.

Pour la deuxième année consécutive, nous mettons donc à votre disposition le guide séniors actifs en Ardèche. N'hésitez pas à profiter des actions proposées, et à les faire connaître à votre entourage. >>>

GUIDE DISPONIBLE SUR
www.ardeche.fr

Martine Finiels

Vice-présidente en charge de la santé, de l'autonomie des séniors et des personnes en situation de handicap

INTRODUCTION

Les actions seniors départementales

Visite de prévention conseil habitat

Vous avez plus de 60 ans et vous habitez en Ardèche ?

Votre logement est peu ou mal accessible ? Il peut s'avérer inconfortable voire dangereux avec l'avancée en âge.

Vous souhaitez rester chez vous le plus longtemps possible ? Il peut être intéressant de faire quelques aménagements ou investissements.

Penser **anticipation** !

Un professionnel de l'habitat peut vous rendre visite pour vous conseiller et vous orienter vers les bons choix d'aménagements, les aides financières et les professionnels formés pour réaliser les travaux. Cette visite est gratuite et sans engagement.

—
*Contacter SOLIHA Ardèche pour prendre rendez-vous 04 75 29 51 35 (du lundi au vendredi)
Gratuit et sans engagement*
—

Les journées sciences seniors

Le Département de l'Ardèche et l'Arche des métiers (centre de culture scientifique technique et industrielle), dans le cadre du programme départemental de prévention de la perte d'autonomie, vous proposent la deuxième édition des journées « sciences seniors et société ». Les personnes de plus de 60 ans de l'ensemble du département – EHPAD, clubs du 3^{ème} âge, CCAS ou encore particuliers – sont invitées à participer à ces journées de prévention et d'enrichissement des connaissances.

À travers ces événements, l'objectif est de promouvoir le lien social et de favoriser la cohésion sociale. Le but de cette action est d'apprendre et d'échanger, de transmettre, s'entraider tout en respectant le rythme de chacun, faire et vivre ensemble... Rendez-vous d'avril à juillet à Charmes-sur-Rhône, Le Teil et Les Vans.

—
*Contacter l'Arche des métiers pour vous inscrire
04 75 20 24 56*
—





Le Jeudi Ludi : la journée départementale sport séniors

Pour la 3^{ème} édition, le Département au côté de ses partenaires, renouvelle l'organisation d'une journée de découverte des pratiques sportives et de l'activité physique en faveur des retraités. L'objectif de ce temps fort est de permettre à chacun de pratiquer différentes activités et de profiter d'informations ludiques sur la vie associative.

Sur l'aspect pratique, le café d'accueil, le déjeuner, ainsi qu'une aide au transport sont mis en place afin de permettre à chaque Ardéchois de participer pleinement à cette journée de découverte.

— Cette 3^{ème} édition aura lieu la dernière semaine de septembre 2019. Informations et inscriptions sur www.ardeche.fr/seniors



Atouts Prévention Rhône-Alpes : les caisses de retraite

Associant les caisses de retraite Carsat, MSA, sécurité sociale des Indépendants, Filieris et ANGDM, le groupement vise à mener une politique active de prévention pour bien vieillir à destination des personnes retraitées : mieux les informer et mieux les conseiller pour favoriser leur maintien à domicile. Cela se traduit par des informations et des conseils pour bien vieillir, des actions de maintien du lien social, une offre attentionnée à destination des retraités fragilisés et des ateliers collectifs de prévention. Ceux-ci couvrent 11 thèmes visant à informer et conseiller les retraités sur leur nouveau projet de vie à la retraite, à préserver leurs fonctions cognitives, à améliorer leur cadre de vie, à agir sur leur santé et à accompagner les résidences autonomie.

— Retrouver la programmation : rendez-vous sur www.atoutsprevention-ra.fr



ALIMENTATION ET GASTRONOMIE

Entre plaisir et nutrition

1

— SAINT-AGRÈVE

— **L'assiette des aînés, ateliers culinaires**

Centre social 04 75 30 26 60

— TOURNON-SUR-RHÔNE

— **Ateliers cuisine**

Centre social 04 75 07 01 81

— LES VANS ET CANTON,
COMMUNES ALENTOURS

— **Ateliers cuisine de saison**

SPASAD Vivre chez soi
04 75 94 95 20.

Transport accompagné possible.

— SECTEUR EYRIEUX – OUVÈZE
LE CHEYLARD

— SAINT-MARTIN DE VALAMAS

— **Ateliers cuisine ardéchoise**

ADMR Eyrieux – Ouvèze
04 75 06 25 77

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Prenez soin de votre mémoire

2

— SAINT-MARCEL D'ARDÈCHE
du 11 mars au 8 avril

SARRAS

du 15 mars au 12 avril

— **Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom ... ça arrive à tout le monde !**

Des ateliers mémoire gratuits de 5 séances proposant des exercices de mémorisation simples, ludiques et attrayants. Atouts prévention Rhône-Alpes : www.atoutsprevention-ra.fr ou en contactant le 04 72 91 98 87

— VERNOUX EN VIVARAIS, LAMASTRE

— **« Vivez l'expérience du Digital Storytelling »**, valorisation et transmission de parcours de vie
Association ABEPIC 07 68 55 84 67
contact@abepic.org

— PRIVAS

— **Ateliers de stimulation cognitive, découverte de la tablette Exostim**
EHPAD Lancelot 04 75 64 22 56

— SAINT-PRIVAT

— **Ateliers mémoire et art créatif**
Aînés ruraux 06 80 05 07 88

— SUR TOUT LE DÉPARTEMENT

— **« Concours de nouvelles »**
Fédération UNRPA Ensemble et solidaire 06 85 30 72 77

— SAINT-AGRÈVE

— **Jeux de mémoire et ateliers estime de soi**
Centre social : 04 75 30 26 60

— LALEVADE D'ARDÈCHE
DÉSAIGNES, CRUAS

— **Ateliers mémoire et activités manuelles**

AAD 07 04 75 64 64 55

— LE POUZIN, LES VANS
LA VOULTE SUR RHÔNE
LE CHEYLARD, ANNONAY,
SAINT-FÉLICIEN,
SAINT-MARTIN DE VALAMAS,
RUOMS

— **Ateliers « Les 5 sens en éveil »**
Brain Up 07 82 89 46 27

— SAINT-FÉLICIEN

— **Ateliers mémoire**
MARPA La Vivance 04 75 06 12 76

— AUBENAS

— **Ateliers mémoire et ateliers NeuroStim**
Résidence Sainte-Marthe
04 75 35 28 20

— VESSEAUX

— **Ateliers mémoire**
Résidence Champ-Long
04 75 93 40 09



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE S'informer

3

TOUT LE DÉPARTEMENT

« **Avant'âges santé seniors** »,
des interventions à domicile pour
vous conseiller sur votre santé
Association santé autonomie :
0800 400 900 (Numéro Vert gratuit)

PRIVAS

**Conférence « Sortie
d'hospitalisation : mes droits »**,
le 24 septembre 2019 à Privas
Fédération UNRPA Ensemble et
Solidaires : 06 85 30 72 77

SAINT-FÉLICIEN

**Mini conférence sur la santé et
le bien-être**
MARPA La Vivance : 04 75 06 12 76

VILLENEUVE DE BERG

« **La santé des aidants : parlons-en !** »
Conférence théâtre forum
Mutualité française Auvergne
Rhône-Alpes : 04 75 80 80 47

ANNONAY

BOURG SAINT-ANDÉOL
GUILHERAND GRANGES
AUBENAS, LE CHEYLARD
LE TEIL, LES VANS, PRIVAS
TOURNON-SUR-RHÔNE.

Ligue contre le cancer :

« programme complet de
réhabilitation corporelle et de
bien-être », activités physiques,
socio-esthétique, nutrition,
bien-être

— LA VOULTE SUR RHÔNE, LE TEIL

— **Conférence et ateliers « La chute dans tout ses états »**

Centre de prévention
04 75 55 55 26

— SUD ARDÈCHE, SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS

— **Ateliers réflexologie plantaire**

APRES Association
06 84 79 21 74

— MONTPEZAT-SOUS-BAUZON

— **Ateliers réflexologie plantaire**

Résidence le Rocher de midi
04 75 94 40 38

— SARRAS

— **Ateliers « Mieux vivre son stress »**

Février 2019
Atout prévention 04 72 91 98 87

— LE POUZIN

— **Conférence sur le diabète et dépistage**

Centre social 04 75 85 93 36

— LES VANS, AUBENAS

— **Ateliers socio-esthétique**

France Alzheimer Ardèche
04 75 36 34 67

— LAVILLEDIEU

— **Ateliers socio-esthétiques**

Résidence Jean Hélène
04 75 94 20 23

— AUBENAS

— **Ateliers sophrologie** conférence

Résidence Sainte-Marthe
04 75 35 28 20

— SOYONS, LE TEIL, SAINT-CLAIR ROSIÈRES

SAINT-DIDIER SOUS AUBENAS
AUBENAS, LES VANS

— **Activités bien-être** « yoga du rire », « relaxation », « activités physiques douces »
France Parkinson Ardèche
06 25 39 13 77

— VALS LES BAINS

— **Ateliers sophrologie**

Club relais Malakoff Mederick
06 35 14 34 38

— RUOMS

— **Le PASS**, parcours santé prévention de 8 ateliers
Association santé autonomie :
0800 400 900 (Numéro Vert gratuit)

— TOURNON-SUR-RHÔNE

— **Ateliers santé**

Centre social : 04 75 07 01 81

— LABÉGUDE

— **Ateliers réflexologie**

Résidence Val d'Ardèche
04 75 37 68 72

— SECTEUR SUD ARDÈCHE

SECTEUR NORD ARDÈCHE

SECTEUR PAYS DE VERNOUX –
RHÔNE CRUSSOL

— **Programme d'ateliers mensuels « Club ADMR »** – Aide au déplacement possible

Contact :

Sud Ardèche (Nathalie Magnet
06 86 69 84 65)

Nord Ardèche (Carole Guilloux
06 81 50 19 26)

Centre Ardèche (Préscillia Ruel
06 79 46 99 00)

Téléchargez le programme sur
www.leclub-admr-ardeche.fr
ou demandez-le au 04 75 35 10 50.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ÉQUILIBRE

Se bouger

4

— ALBA LA ROMAINE

Tai-chi et gym douce

Résidence les Jardins d'Helvie
04 75 00 80 00

— SAINT-ALBAN AURIOLLES

Ateliers activités physiques

Club rencontre 3^{ème} âge
04 26 62 24 75 ou 06 95 16 58 16

— SAINT-FÉLICIEN

Ateliers activités physiques

Marpa La Vivance 04 75 06 12 76

— TOURNON SUR RHÔNE

Aqua Gym séniors

UNRPA 06 08 10 40 19

— TOURNON-SUR-RHÔNE
SAINT-FÉLICIEN

**Parcours renforcement et
parcours motricité**

Ateliers Inawa 06 85 46 64 40
contact-ra@atelier-inawa.fr

— LES VANS ET CANTON,
COMMUNES ALENTOURS

Ateliers détente et équilibre

SPASAD Vivre chez soi
04 75 94 95 20
Transport accompagné possible.

— SAINT-ETIENNE DE LUGDARÈS

Gym douce

Club Les Favoris de la Burle
04 66 46 69 70

— SAINT-MAURICE D'ARDÈCHE

Ateliers gym douce

Club fraternité Aînés ruraux
06 72 71 53 80 ou 04 75 37 75 59

— LE POUZIN

— **Balade en CAPCA**

Centre social 04 75 85 93 36

— SAINT-MARTIN DE VALAMAS

— **Ateliers gym douce**

Club les Gens heureux
04 75 30 49 18

— LE BÉAGE

— **Gym douce**

Club Soleil d'Automne
04 75 88 19 67

— SALAVAS

— **Gym douce**

Club Le temps de vivre
06 07 47 08 78

— SAINT-AGRÈVE

— **Gym douce**

Centre social 04 75 30 26 60

— VALS LES BAINS

— **Ateliers Aqua Gym et Ateliers équilibre.**

Club relais Malakoff Méderick
06 35 14 34 38

— TOURNON-SUR-RHÔNE

— **Balade à vélo adapté**

Association Arbre de vie
04 75 07 75 07

— AUBENAS

— **Balade douce**

Centre social 04 75 93 85 81

— SAINT-MARCEL D'ARDÈCHE

— **Ateliers équilibre**

Mars à juin 2019
Atout prévention 04 72 91 98 87

— AUBENAS

— **Bien-être physique**

Février à mars 2019
Atout prévention 04 72 91 98 87

— AUBENAS

— **Ateliers Gym douce**

Loisirs et solidarités des retraités
Sud Ardèche : permanences le
2^e mardi du mois de 15h30 à 17h
au Pôle de Services, Quartier les
Oliviers à Aubenas
lrsudardeche@gmail.com

— VANOSC, LAVILLEDIEU, THUEYTS

— **Activité physique adaptée hebdomadaire**

APATPH
apatph-polelogement@orange.fr
06 21 83 30 07 ou 04 75 39 18 60

— VALLON PONT D'ARC

— **« Les dames du pont d'Arc »**

Club de canoë kayak « Vallon
Plein Air » 04 75 37 12 94

— VERNOUX EN VIVARAIS

— **Ateliers et parcours d'activités physiques**

Collectif sud 04 75 81 63 10

— SUR TOUT LE DÉPARTEMENT

— **« La santé par l'activité physique adaptée ! »**

Si vous êtes un particulier :
« Profitez et testez le cycle
d'activité physique individuel,
avec un bilan et des séances de
coaching à domicile ».

Si vous êtes un groupe : « Mettez
en place une séance de décou-
verte », à partir de 10 pers.
Siel Bleu « Antenne Ardèche »
06 02 59 00 30

— SUR TOUT LE DÉPARTEMENT

— **« Découvrez le Mobil'sport »**

Vous êtes un groupe de retraités
(à partir de 6 pers.), réservez votre
séance d'activités physiques,
découvertes de pratiques, le
Mobil'Sport vient à vous
04 26 62 41 10

— TOUT LE DÉPARTEMENT

- **Profitez du « Diagnoform »**, faites un point sur votre forme physique
Pour prendre rendez-vous, le comité sport en milieu rural à votre disposition 04 26 62 41 10

— SATILLIEU, ANNONAY
VERNOUX EN VIVARAIS
SAINT-AGRÈVE
SAINT-SAUVEUR DE MONTAGUT
LAMASTRE, SAINT-JEAN DE MUZOLS
CHOMÉRAC, VILLENEUVE DE BERG
ALBA LA ROMAINE, LE TEIL, RUOMS

- **Programme D-Marche :**
Sensibilisation à la marche douce et remise du kit « D-Marcheurs » avec podomètre offert :
Formateur D-marche 26-07,
06 64 62 42 34

— VALS LES BAINS, PRIVAS
DAVÉZIEUX, QUINTENAS
VILLENEUVE DE BERG
SAINT-JEAN DE MUZOLS

- **Conférence « Développer son capital santé, vieillir en bonne santé »**
Comité EPGV Drôme Ardèche
04 75 75 47 71

— SAINT-PÉRAY, ANNONAY,
AUBENAS, PRIVAS

- **Journée d'activités et de découvertes « Bien bouger, Bien vieillir »**
Comité olympique et sportif
04 75 64 29 10

— VERNOSC LÈS ANNONAY

- **Rester en forme : Ateliers marche nordique**
Mairie 04 75 33 49 54

— VILLEVOCANCE

- **Atelier gym douce**
Aînés ruraux 04 75 34 63 83

— LA SOUCHE

- **Atelier gym douce Mobilsport**
Aînés ruraux 04 26 62 20 23

— LAVILLEDIEU

- **Ateliers activités physiques adaptées**
Résidence Jean Hélène
04 75 94 20 23

— AUBENAS

- **Ateliers activités physiques**
Résidence Sainte-Marthe
04 75 35 28 20

— VESSEAUX

- **Ateliers activités physiques**
Résidence Champ-Long
04 75 93 40 09

— PRIVAS, AUBENAS

- **Randonnées adaptées**
Club des randonneurs vivarois
06 23 75 25 03

— UCEL, VILLENEUVE DE BERG
LABÉGUDE, SAINT-PRIVAT
MONTPEZAT-SOUS-BAUZON

- **Ateliers et parcours forme, équilibre, autonomie et activités physiques**
Groupement Au fil de l'âge
04 75 93 31 25

— LES OLLIÈRES-SUR-EYRIEUX

- **Ateliers Tango et Tai-chi**
04 75 66 31 62

— AUBENAS

- **Ateliers gym douce et ateliers Tai-chi**
Résidence Saint-Antoine
04 75 35 46 67

LIEN SOCIAL

Découvrir des activités culturelles

5

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— « Lire et faire lire »

Lire et faire lire est un programme national appelant les bénévoles de plus de 50 ans à transmettre aux enfants le plaisir de la lecture, outil de socialisation et d'épanouissement personnel.
Fédération des œuvres laïques :
04 75 20 27 08 ou 06 78 17 12 81

— AUBENAS ET ALENTOURS

— **Découvrez toutes les activités de loisirs** du territoire pour les séniors
Pôle séniors 04 75 36 85 17

— LAVILLEDIEU

— **Ateliers média artistiques et créations**

Résidence Jean Hélène
04 75 94 20 23

— ALBA LA ROMAINE

— **Ateliers musicothérapie et animation contes et lectures**

Résidence les Jardins d'Helvie
04 75 00 80 00

— SAINT-JEAN DE MUZOLS

— **Animations et activités**

Résidence du Doux 04 75 09 03 01

— COUCOURON

— **Animations et activités**

Résidence La Laoune
04 66 46 18 19

— AUBENAS

— **Excursions culturelles**

Résidence Saint-Antoine
04 75 35 46 67

— VALLON PONT D'ARC, LES VANS
AUBENAS, JOYEUSE— **Ateliers de médiation animale**

Confluence services
04 75 35 13 70

— TOURNON-SUR-RHÔNE

— **Accorderie, échanges de services**

Association Accorderie :
tournon@accorderie.fr
06 95 08 25 08

— ARCHE AGGLO SECTEUR
TOURNON-SUR-RHÔNE
SAINT-FÉLICIEN

— « Le musée de Germaine »,

« Journée séniors »,

Découvrir toutes les activités pour les séniors sur
www.archeagglo.fr
Arche Agglo 04 26 78 78 78

— LE TEIL

— **Cours de théâtre**

Compagnie Emilie Valantin
04 75 01 17 61

— LES VANS ET CANTON,
COMMUNES ALENTOURS— **Sortie culturelle**

SPASAD Vivre chez soi
04 75 94 95 20.
Transport accompagné



— LES VANS

— « Ciné-café séniors »

Centre social 06 52 82 13 48

— SAINT-ETIENNE DE FONTBELLON

— Cours de théâtre

Aînés ruraux 07 77 07 42 23

— TOURNON-SUR-RHÔNE

— « Ciné blabla », sorties culturelles

Centre social 04 75 07 01 81

— VALGORGE

— « Café au gré des envies »

— « Ciné Café séniors »

Sorties mensuelles

Centre social 04 75 88 97 31

— SAINT-AGRÈVE

— « Bricot Tricot »

Centre social 04 75 30 26 60

— LABÉGUDE

— Ateliers loisirs et créatifs

Résidence Val d'Ardèche

04 75 37 68 72

— GUILHERAND-GRANGES

— « Réalité virtuelle », ateliers de découvertes

ADHAP Services 04 75 41 87 93

Résidence les Tamaris

04 75 41 03 11

— GUILHERAND-GRANGES

— Sortie culturelle à la journée

Club amitié et loisirs

06 83 24 09 68

— AUBENAS

— Sortie culturelle

Loisirs et solidarités des retraités
Sud Ardèche : permanences le
2^e mardi du mois de 15h30 à 17h
au Pôle Services, Quartier les
Oliviers à Aubenas

lrsudardec@gmail.com

— SAINT-AGRÈVE

— Sortie culturelle à la journée

UNRPA Saint-Agrève

04 75 30 17 07

— MERCUER

— Sortie culturelle à la journée

UNRPA Mercuer 04 75 93 58 20

— VALS LES BAINS

— Sortie culturelle à la journée

UNRPA Vals les Bains

04 75 37 42 97

— CORNAS

— Sortie culturelle à la journée

Club les jours heureux

06 95 88 27 48

— LALOUVESC

— Sortie culturelle à la journée

UNRPA Lalouvesc 04 75 32 25 28

— SAINT-CLÉMENT

— Sortie culturelle

Club la Mémoire du vent

06 85 91 99 40

— LABLACHÈRE,

— VALLÉES-D'ANTRAIGUES-ASPERJOC

— AUBENAS

— Créer du lien avec les chiens visiteurs

Club Ardèchiens 06 73 65 16 61

— MONTPEZAT-SOUS-BAUZON

— Ateliers médiation animale

Résidence le Rocher de midi

04 75 94 40 38

— LA VOULTE-SUR-RHÔNE

— « La journée du bonheur »

le 20 mars 2019

Événement découverte d'activités
bien-être, prendre soin de soi,

MSA Services 06 19 76 87 35

— LABÉGUDE – MERCUER

— **Ateliers individuels** « Récit et histoire de vie » avec restitution artistique
Association la Salamandragore :
conteurs.salamandragore@gmail.com
04 75 88 26 49

— RUOMS, AUBENAS

— « **Les ateliers du bien-être : Avant'âges séniors** » : stages photo, cuisine, danse, théâtre
Association santé autonomie :
0800 400 900 (Numéro Vert gratuit)

— TAURIERS, CHASSIERS

SAINT-ALBAN AURIOLLES
PRUNET, SABLIÈRES, VINEZAC
JOANNAS, SAINT-ANDÉOL DE VALS
LE BÉAGE, LACHAPELLE GRAILLOUSE

— Participez au projet « **Mon village et moi, rêve et réalité** », des ateliers d'écriture, de recueil de photos, de mémoire, pour la production de spectacle dans les villages.
Compagnie des Bulles et des Grains : 07 81 09 25 14

— BEAUMONT, VOGÜÉ, CHASSIERS
LAURAC EN VIVARAIS, JOYEUSE

— **Ateliers « Le ciel en partage »**,
Clair d'Etoiles et Brins de Jardins »
07 83 79 07 68

— RUOMS, VERNOUX EN VIVARAIS
LE TEIL, THUEYTS, LES VANS

— **Soirées débat autour du film documentaire**, Ardèche Images
04 75 94 28 06

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— « **Organisation de séjour accompagné** » : à la mer et à la montagne dans le cadre du dispositif "séniors en vacances" de l'ANCV, agence nationale

des chèques vacances, (tarifs réduits pour les personnes non imposables)

- Contact centres socio-culturels par secteur :
- . Aubenas 04 75 93 85 81
 - . Les Vans 04 75 88 53 86
 - . Saint-Agrève 04 75 30 26 60
 - . Privas - Le Pouzin 04 75 85 93 36
 - . Tournon-sur-Rhône 04 75 07 01 81
 - . Valgorge 04 75 88 97 31
 - . La Voulte-sur-Rhône 04 75 62 22 44

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— « **Séjour pour les personnes âgées isolées** » Secours populaire
Ardèche 04 75 64 81 56

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— **Trouver une association locale séniors, rencontrer du monde, devenir bénévole** :
Fédération « Ensemble et solidaires » UNRPA 04 75 64 64 55
ou 06 85 30 72 77
ensemblesolidaires07@gmail.com
micheleclémenceau@orange.fr
Fédération « Génération mouvement » Aînés ruraux
04 75 30 20 62
federation.ainesruraux-ardeche@wanadoo.fr

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— « **Ateliers de pratiques** (spectacle vivant, théâtre, cirque, marionnette, cinéma, patrimoines) »
Contact des territoires intercommunaux :

- . Ardèche Rhône Coiron
s.martinet@ardecherhonecoiron.fr
- . Privas centre Ardèche
christine.hartwick@privas-centre-ardeche.fr
- . Beaume Drobie
culture@pays-beaumedrobie.com
- . Porte de Drôme Ardèche
g.fery@portededromardeche.fr

PRÉPARATION À LA RETRAITE

S'informer, utiliser les nouvelles technologies

6

— SAINT-VICTOR

Familiarisation aux nouvelles technologies

Club UNRPA 04 25 06 03 25

— MONTPEZAT-SOUS-BAUZON

« Internet : savoir vivre avec ! »

UNRPA Montpezat 04 75 94 54 72

— SAINT-ETIENNE DE LUGDARÈS

Cours d'informatique

Club Les Favoris de la Burle
04 66 46 69 70

— VALVIGNIÈRES

Sensibilisation et initiation à l'informatique

Contact oelaurent@yahoo.fr

— VALGORGE

Parcours prévention connectée

Centre social 04 75 88 97 31

— VIVIERS

Ateliers d'informatique

CCAS Viviers 04 75 49 86 16

— SAINT-AGRÈVE

— SAINT-MARTIN DE VALAMAS

Cours d'informatique séniors

Centre social 04 75 30 26 60

— AUBENAS

Cours d'informatique

Loisirs et solidarités des retraités
Sud Ardèche
lrsudardecche@gmail.com
Permanences le 2^e mardi du

mois de 15h30 à 17h au Pôle Services, Quartier les Oliviers à Aubenas

— AUBENAS

Cours d'informatique confirmés et débutants

Centre social 04 75 93 85 81

— SARRAS

Cours d'informatique

UNRPA Sarras 06 89 32 11 86

— SAINT-FÉLICIEN

Ateliers initiation informatique et réseaux sociaux

MARAP La Vivance 04 75 06 12 76

— TOUT LE DÉPARTEMENT

Trouver un cours informatique au plus près de chez vous : gratuit et simple comme un « clic' » ! Les

espaces publics numériques à votre disposition sur le territoire :

- . Alboussière 04 75 58 29 13
- . Burzet 09 63 54 19 98
- . La Voulte-sur-Rhône 04 75 62 46 62
- . Villeneuve de Berg 04 75 88 11 27
- . Aubenas 04 75 35 87 13
- . Grospierres 04 75 39 62 94
- . Lamastre 04 75 06 36 98
- . Donzère pour les secteurs de Bourg-Saint-Andéol, Gras, Larnas, Saint Remèze 04 69 14 30 33
- . Joyeuse 04 75 89 80 85
- . Le Teil 04 75 49 28 74
- . Le Pouzin 4 75 85 93 36
- . Saint-Agrève 07 75 06 90 82

Prévention routière et mobilité

— ANDANCE, MAUVES, LABLACHÈRE
VALLÉES-D'ANTRAIQUES-ASPERJOC

— Les conférences conviviales :
« **40 ans de permis et alors ?** »
Comité prévention routière de
l'Ardèche 04 75 64 11 23

— SAINT-PÉRAY

— **Révision du code de la route**
Club automne ensoleillé
04 75 74 77 00

— SAINT-AGRÈVE

— **Navette solidaire, le « le ptit'bus »**
5 demi-journées par semaine,
gratuit
Centre Socio Culturel
04 75 30 26 60

— VIVIERS

— **Le marché en mini bus**
CCAS Viviers 04 75 49 86 16

— LE POUZIN – PRIVAS

— **Ateliers prévention routière**
Centre social 04 75 85 93 36

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— « **Le chéquier sortir plus** »
de votre caisse de retraite
complémentaire
Renseignez-vous auprès d'un
conseiller au 0 810 360 560.





8

HABITAT ET CADRE DE VIE

Sécuriser, anticiper

— PRIVAS, AUBENAS, THUEYTS,
LE CHEYLARD, LE TEIL, LAMASTRE,

— **« Ateliers de Merci Julie » :**
prévention et information d'une
durée de 2h, centrés sur
l'adaptation de l'environnement
(domicile pièce par pièce, aides
financières) et la connaissance
des aides techniques et
technologiques du quotidien.

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— **Tester, installer un chemin
lumineux à domicile :**
AAD 07 : 04 75 64 64 55
SEMAD Annonay 04 75 67 63 67

— SAINT-AGRÈVE

— **Déneigement solidaire
et ateliers sécurité habitat**
Centre social : 04 75 30 26 60

— TOUT LE DÉPARTEMENT

— **Le diagnostic « Bien chez moi »**
de votre caisse de retraite
complémentaire
Vous avez 75 ans et plus ?
Un ergothérapeute peut vous
conseiller à domicile dans le
choix d'aides techniques et
d'adaptation de votre quotidien
(une participation de 15 € vous
sera demandée).
Inscrivez-vous dès maintenant
au 01 71 72 58 00



CONCOURS

Le Défi Com'Séniors 2019

Vous avez participé à un ou plusieurs de ces ateliers ou actions sur le territoire ?

Un sourire, un groupe, une exposition, une réalisation, un bon plat préparé, un intervenant sympa : immortalisez l'instant !

Prenez un cliché,
une photo

Envoyez
votre photo à
com@ardeche.fr

Participez
à un temps de
rencontre à
l'Hôtel du
Département

On se donne rendez-vous en fin d'année 2019 : recevez un prix pour les plus beaux clichés et pour avoir participé à l'opération Défi Com'Séniors 2019.

***On vous attend nombreux :
tous à vos téléphone et appareil photo !***

Conférence des financeurs

Guide réalisé par le Département de l'Ardèche, avec le soutien des institutions membres de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie.

Pour toutes demandes d'informations complémentaires, la Direction de l'autonomie PAPH est à votre disposition au 04 75 66 78 29 et sur contact@ardeche.fr



ardèche
LE DEPARTEMENT

Hôtel du Département - Quartier la Chaumette
BP 737 - 07007 Privas cedex - Tél : 04 75 66 77 07



www.ardeche.fr/seniors