


Inscription obligatoire pour chaque atelier



04 75 37 76 88  
accueil@centresocialrevivre.fr



 Vous informer



SEMAINE DES SENIORS  
du 05 au 09 OCTOBRE 2020

 Pays des Vans en Cévennes



Conception et réalisation MSA Ardeche Drôme Loire - Action sanitaire et sociale - juillet 2020

## Lundi 05 octobre

9h30 à 11h30  
Départ 9h15

Atelier « Fabrication de cosmétiques » avec Loïs Coltel  
**Chambonas**

gratuit

14h00 à 16h00  
Départ 13h45

Atelier « La maison : bouger plus »  
**Les Salelles**

gratuit

La « maison bouger plus » vous accompagne dans l'idée de débiter ou reprendre une activité physique pour votre santé, votre bien-être. Un professionnel sera présent pour vous écouter, vous guider et faire le point avec vous sur les raisons de s'investir dans l'activité physique. Ce tour d'horizon sera l'occasion de déterminer ensemble les activités qui existent sur le territoire et qui correspondent au mieux à vos besoins.

## Mardi 06 octobre

11h00 à 12h00

Activité physique adaptée avec Siel Bleu  
**Salle corporelle Espace Sportif Les Vans**

14h00 à 16h00  
Départ 13h30

Atelier « Gestion du stress et sophrologie »  
**Saint-André-de-Cruzières**

gratuit

Séance de découverte

10h00 à 12h00  
Départ 9h30

Atelier « Rénovation énergétique et démarchages liés aux offres d'isolation à 1 € »  
**Sainte-Marguerite-Lafigère**

## Mercredi 07 octobre

10h00 à 12h00  
Départ 9h45

Atelier « Prévention des chutes et Habitat »  
**Gravières**

gratuit

*Les chutes, ça se prévient. Tour d'horizon sur les risques de chutes et astuces pour les éviter !  
Exercices d'équilibre en fin d'atelier.*

14h30 à 17h00  
Départ 14h15

Animation intergénérationnelle  
autour de la thématique des « bêtises »  
**Centre hospitalier Chambonas**

gratuit

## Jeudi 08 octobre

10h00 à 11h00  
Départ 9h30

Atelier « Environnement : Quels déchets vont dans le composteur ? »  
**Beaulieu**

gratuit

*Le compostage peut se faire à la maison. Moyen de réduire d'1/3 les résidus produits par les ménages.  
Excellent amendement du sol pour le jardinage et l'aménagement paysager.  
Quels déchets vont dans le composteur et quel intérêt de le faire ?*

15h00

Ciné Seniors  
**Cinéma Vivans**

5,50 €

13h30 à 16h30  
Départ 13h30

Balade accompagnée  
par l'Association « Sentier d'envie »

## Vendredi 09 octobre

10h00 à 12h00  
Départ 9h30

Atelier Cuisine « Anti-gaspillage alimentaire avec La cuisine d'Edith »  
**Les Assions**

gratuit

18h00 à 21h00  
Départ 17h45

Soirée de clôture  
**Les Assions**  
Apéro-buffet Henri BLANC « Raconteur d'histoires »

gratuit

