

Agenda seniors

Mars / Avril / Mai 2026



MA SANTÉ AU MENU



À la fin de l'année 2025, lors d'une réunion GPS, nous avons évoqué les programmes et actions envisageables en collaboration avec la Mutualité Française, en particulier avec Aurélie Plenet. Vous avez manifesté un intérêt pour le programme « Ma santé au menu », et nous sommes ravis de vous le présenter !

Nous vous proposons un cycle de six séances axées sur : Une meilleure compréhension de l'alimentation (besoins nutritionnels, budget, alimentation consciente) / La promotion de l'activité physique au quotidien et le maintien d'un équilibre de vie. Ces rencontres combineront apports de connaissances, échanges et pratiques, avec la participation d'intervenants spécialisés.



Inscription Obligatoire

Il est essentiel de pouvoir assister à toutes les dates proposées, si cela est possible.

RÉUNION GPS



Lors de cette réunion, nous vous dévoilerons le projet FIL ROUGE pour l'année 2026, élaboré suite à notre rencontre en janvier. Grâce à vos diverses contributions, nous avons pu concevoir un projet sur mesure qui répond à vos attentes ! Ce sera l'opportunité de vous le présenter, de répondre à vos questions, et désormais, de commencer à établir les différentes étapes à venir.

Lundi 2 Mars

De 14H00 à 16H00
côté MJC (Couleurs) à Privas



Départ en mini-bus du Pouzin à 13H30
(places sur inscription)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour faciliter l'organisation



LES MOUSTIQUES NE SONT PAS UNE FATALITÉ

En partenariat avec la Mutualité Française, nous vous proposons un atelier informatif pour aborder la problématique des moustiques et trouver des pistes de solutions collectivement ! Rendez-vous le :



Jeudi 23 Mars

De 9H30 à 11H30
au Centre Social du Pouzin

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE /
nombre de place limité**



Départ en mini-bus
de Privas à 9H
(places sur
inscription)



LES COULEURS DU BIEN ÊTRE

En partenariat avec la Mutualité Française, un atelier animé par une socio-esthéticienne est proposé pour favoriser votre santé. Accessible à tous, cet atelier vous permet de renforcer votre bien-être intérieur. Au programme : la colorimétrie et son impact sur l'image de soi, une occasion parfaite pour améliorer votre image personnelle et adopter des pratiques pour une vie équilibrée.

Mardi 28 Avril

(accueil 9H45) De 10H à 12H
au Centre Social du Pouzin



Départ en mini-bus de Privas à 9H15 (places sur inscription)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE / nombre de place limité



SÉJOUR SÉNIORS 2026

L'année dernière, vous avez choisi le Village Club *** Miléade de Chapelle des Bois pour votre séjour en 2026, du 12 au 19 septembre. Nous vous invitons à la réunion de lancement pour discuter du programme, des tarifs, des dates et pour distribuer les documents d'inscription. Nous annoncerons également les dates d'inscription lors de cette réunion.

Lundi 9 Mars

à 14H00
au Centre Social du Pouzin



Départ en mini-bus de Privas à 13H30
(places sur inscription)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour faciliter l'organisation

RÉUNION GPS



Lors de cette réunion, nous poursuivons nos efforts sur notre projet phare de l'année : « L'Ardeche racontée par les seniors ». Nous aurons l'occasion de discuter des actions déjà réalisées et d'envisager celles à venir.

Lundi 4 Mai

De 14H00 à 16H00

lieu en attente de confirmation



Départ en mini-bus du Pouzin à 13H30 (places sur inscription)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour faciliter l'organisation

Pour tous renseignements et inscriptions, vous pouvez nous contacter :

CSC du Pouzin au 04.75.85.93.36 ou Eléa REDA au 07.85.16.80.67 ou par mail à animation.dsl@gmail.com
MJC/Centre Social Couleurs des Liens au 04.75.30.37.30 - Manon SIMON 06.26.73.35.80 ou mediationsante@couleursdesliens.fr

Agenda seniors

Mars / Avril / Mai 2025

07

"L'ardèche racontée par les seniors"

Suite à notre réunion en début d'année, le collectif mobilisé à réfléchir et construit une proposition de projet "fil rouge pour l'année 2025. Ce projet aura pour objectif de donner du sens à nos actions, activités et sorties. Le projet « L'Ardèche racontée par ses seniors » propose de faire des participants des acteurs et passeurs de la mémoire vivante du territoire.

À travers leurs souvenirs, leurs savoirs, leurs pratiques et leurs parcours, les seniors sont invités à : transmettre l'histoire locale (quotidienne et patrimoniale), valoriser la culture ardéchoise (cuisine, traditions, langage, lieux), créer du lien avec d'autres publics du territoire, et produire une trace collective visible.

Faisons résonner nos souvenirs

Nous proposons des ateliers d'écriture collectifs et de chant, animés par notre animateur jeunesse du centre social du Pouzin, également musicien. Comment transformer vos souvenirs personnels en une mélodie partagée ? À partir d'anecdotes et de souvenirs, une chanson collective verra le jour.

Imaginez-vous entendre votre création enregistrée dans notre studio, une empreinte sonore de votre vécu. Le programme se déroulera en deux temps : une première phase ouverte à tous pour explorer, puis une seconde pour l'enregistrement avec quelques porte-parole du groupe. N'est-ce pas une belle occasion de se plonger dans l'écriture, de s'amuser, et pour ceux qui le souhaitent, de laisser une trace musicale ?

Programme en 10 séances

(ateliers écriture, construction, mélodie, mise en chanson/texte et dernière partie studio)

Au Centre Social du Pouzin, de 10H à 11H30:

Mars : Jeudi 12 Mars, Mardi 17 Mars, Mardi 24 Mars, Mardi 31 Mars,

Avril : Mardi 21 Avril, Jeudi 30 Avril,

Mai : Mardi 5 Mai, Mardi 12 Mai, Mardi 19 Mai, Jeudi 28 Mai

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**



Départ en mini-bus de Privas à 9H30 ou covoiturage (places sur inscription)

À LA CROISÉE DES HISTOIRES : UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET D'EXPLORATION ARDÉCHOISE

Venez participer à une journée dédiée à l'histoire locale et aux figures ardéchoises. Échangez sur ces personnalités, explorez des outils numériques pour les découvrir, et reliez l'histoire à vos parcours. Comprenez aussi les noms des rues de votre quartier pour une appropriation collective de notre patrimoine ardéchois.



Lundi 23 Mars

de 10H à 16H

au Centre Social du Pouzin



Repas partagé

(chacun apporte une préparation salée ou sucrée et si vous avez envie de faire lien avec notre projet c'est l'occasion de faire découvrir votre recette ardéchoise)



Départ en mini-bus de Privas à 9H30
(places sur inscription)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour faciliter l'organisation

SORTIE À DÉFINIR

Les informations vous seront transmises dès que nous aurons réuni tous les éléments nécessaires.

Pour tous renseignements et inscriptions, vous pouvez nous contacter :

CSC du Pouzin au 04.75.85.93.36 ou Eléa REDA au 07.85.16.80.67 ou par mail à animation.dsl@gmail.com

MJC/Centre Social Couleur des Liens au 04.75.30.37.30 - Manon SIMON 06.26.73.35.80 ou mediationsante@couleursdesliens.fr