

# Agenda séniors Avril/Mai/Juin 2025



## Les programmes de prévention avec SIEL BLEU



### Programme d'activité physique adapté

Le programme d'activité physique adaptée de l'association SIEL BLEU consiste à adapter les mouvements en fonction des capacités, des besoins et des désirs de chaque personne, en particulier les personnes âgées. L'objectif est de permettre à chacun de participer à son propre rythme en fonction de ses capacités tout en prenant du plaisir.

1 programme de 12 séances  
d'Avril à juillet, hors vacances scolaires:

les mercredis matin de 8H45 à 10H15 (1ère et dernière  
séance), les autres jusqu'à 10H00  
au Centre Social du Pouzin:

02/04, 09/04, 16/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06,  
11/06, 18/06, 25/06, 02/07

INSCRIPTION OBLIGATOIRE / NOMBRE DE PLACE LIMITE

### Ateliers équilibre



L'association SIEL BLEU, nous fait le plaisir de relancer son programme équilibre, avec le soutien de la CARSAT, suite à un nombre conséquent de demande.

#### Contenu

- Souplesse
- Mobilisation des articulations
- Résistance
- Lecture du terrain
- Prévention des comportements et éléments à risque

1 programme de 12 séances  
d'Avril à juillet, même pendant les vacances de  
pâques:

les mardis matin de  
10H30 à 12H15 (1ère et dernière séance),  
les autres jusqu'à 12H00  
au Baobab à Privas  
(à côté du centre social):

15/04, 22/04, 29/04, 06/05, 13/05, 20/05,  
27/05, 03/06, 10/06, 17/06, 24/06, 01/07

INSCRIPTION OBLIGATOIRE / NOMBRE DE PLACE LIMITE

### Sécurité au volant!



L'association ECTI Délégation Drôme Ardèche, agréée par la Préfecture de l'Ardèche intervient pour une session de formation concernant la conduite de véhicules par les seniors. Cette formation vise à sensibiliser aux règles de sécurité routière et à améliorer la conduite. Elle inclut des discussions sur la conduite, des mises à jour sur les lois, et des temps d'échanges avec partage d'expériences.

Lundi 7 Avril

De 14H00 à 16H00

au Centre Social du Pouzin



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



### Ateliers d'marche



RAPPEL DES DATES :

Les Vendredis 28 Mars, 11 Avril et 16 Mai

de 14H à 16H

au Baobab à Privas

(à côté du Centre Social)

Allez voir Isabelle à l'accueil du  
Centre Social et elle vous orientera



Départ en mini-bus du Pouzin à 13H30

### Réunion GPS

Ce moment de réunion est dédié à une réflexion collective sur le groupe projets seniors. Ensemble, nous cherchons des solutions pour favoriser le bien vieillir sur notre territoire. Vous souhaitez jouer un rôle actif et faire des propositions ? Votre contribution est la bienvenue !



Lundi 14 Avril

De 14H00 à 16H00

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

au Couleurs à Privas (côté MJC)

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](mailto:animation.dsl@gmail.com)

MJC/Centre Social Couleur des Liens au 04.75.30.37.30

# Agenda séniors Avril / Mai / Juin 2025



## Programme "L'art de prendre soin de soi"



Suite à la visite d'Aurélia Plenet de la Mutualité Française, un projet sur mesure a été créé pour répondre à vos besoins. Ce cycle Printemps-Été comprend six rencontres complémentaires sur des thématiques variées, avec des intervenants, tout en favorisant la convivialité.



### INSCRIPTION OBLIGATOIRE / NOMBRE DE PLACES LIMITE

Un seul groupe sera formé, réunissant Privas et Le Pouzin, d'où le fait que les ateliers alterneront chaque semaine entre les deux centres. Pour faciliter le transport des groupes vers les ateliers, un mini-bus sera mis à disposition. Nous avons besoin d'une personne volontaire, de chaque structure, pour assurer la conduite.

Pour participer à ce programme, il est impératif d'assister à toutes les séances. La sortie prévue le 24 juin fait partie intégrante de ce programme d'actions et est donc réservée uniquement aux participants inscrits au programme.

Si certaines dates ne vous conviennent pas, mais que vous êtes intéressés par le programme, n'hésitez pas à me contacter pour en discuter.



## Visite du site de la Cartoucherie

Lors d'une précédente réunion GPS, un groupe a travaillé sur la proposition d'explorer le monde du cinéma d'animation et de se rendre au site de la Cartoucherie ! Au programme, une découverte du cinéma d'animation (principe de la persistance rétinienne et jeux d'optique) avec courtes expérimentations.

Réservez la date du :

**Lundi 26 Mai**

**De 10H00 à 16H00**

Tarif:  
10€ par  
personne

**La cartoucherie à Bourg-les-Valence**

Transport en minis-bus:  
-Départ de Privas à 8H30  
-Départ du Pouzin à 9H00

prévoir son  
pique-nique

## Réunion GPS

Avant d'aborder la période estivale, il est essentiel de nous réunir pour discuter et partager nos retours sur ce premier semestre, tout en planifiant ensemble le second.

**Lundi 16 Juin**

**De 14H00 à 16H00**

**au Centre Social du Pouzin**



Transport en minis-bus: Départ de Privas à 13H30

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