

# Seniors actifs en Ardèche

LES 8 CLÉS DU BIEN VIEILLIR TOUT

EN SE FAISANT PLAISIR

ÉDITION\_2018





**Un guide pour les seniors, à partir de 60 ans,  
en recherche d'activités et de loisirs pour  
profiter pleinement de la retraite.**

ÉDITION\_2018

**4** Le Département vous invite

**6** Alimentation et gastronomie :  
entre plaisir et nutrition

**7** Gymnastique cérébrale :  
prenez soin de votre mémoire

**8** Santé et bien-être :  
s'informer

**9** Activités physiques et équilibre :  
se bouger

**12** Lien social et bénévolat :  
se rencontrer, découvrir des activités culturelles

**15** Préparation à la retraite :  
s'informer, utiliser les nouvelles technologies

**17** Prévention routière et mobilité :  
être mobile, se déplacer en toute sécurité

**18** Habitat et cadre de vie : anticiper  
Le grand jeu : le Défi'Com Seniors 2018

**sommaire**

« L'Ardèche est reconnue comme un territoire où il fait bon vivre. Il est ainsi courant que certaines personnes reviennent pour leur retraite au pays après de longues années passées ailleurs.

Afin d'accompagner au mieux toutes les personnes âgées et les seniors, le Département, fort d'une politique volontariste en matière de prévention de la perte d'autonomie, travaille depuis plus de deux ans à la construction d'un programme d'actions permettant à chaque Ardéchois de plus de 60 ans de disposer d'idées et de ressources pour se faire plaisir tout en prenant soin de soi.

Le Département, aux côtés de nombreux acteurs du territoire, se mobilise donc pour proposer des animations individuelles ou collectives telles que des actions autour du patrimoine, des moments de loisirs, des ateliers autour de thèmes très variés allant de l'activité physique au sport, à l'informatique, la culture, la gastronomie ...

L'ensemble de ces propositions fait l'objet de ce guide – disponible aussi sur le site [ardeche.fr/seniors](http://ardeche.fr/seniors) – que j'ai le plaisir d'introduire et qui aura vocation à être actualisé une fois par an.

Si vous participez à une de ces actions, je vous invite à envoyer vos photos au Défi'Com 2018 présenté en page 18. J'aurai plaisir à vous inviter pour un temps d'échanges en commun sur ce programme.

Je souhaite à tous les seniors une bonne année 2018 et de belles participations à ces temps forts de la prévention et du bien vieillir ! »

### **Martine Finiels**

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

# Le Département vous invite

A deux reprises dans l'année, le Département vous propose des journées dédiées aux seniors ardéchois. Pratiques sportives, découverte du patrimoine et convivialité sont au programme de ces deux rendez-vous.

## SportLudi seniors

**27 septembre 2018  
à Vernoux-en-Vivaraïs**

Après le site archéologique d'Alba-la-Romaine en 2017, c'est à Vernoux-en-Vivaraïs que le Département de l'Ardèche vous invite à venir participer à la journée de découverte de pratiques sportives, originales et adaptées à tous les niveaux. Cette journée est aussi l'occasion de présenter votre association ou simplement de passer un bon moment en couple ou entre amis. Le site ardéchois mis à l'honneur cette année est le lac des Ramières de Vernoux-en-Vivaraïs. La découverte des saveurs du terroir est toujours au programme pour les gourmets et les gourmands.

Une aide aux transports peut vous être apportée ; des cars sur l'ensemble du Département sont mis à disposition pour vous accompagner.

Renseignement et inscriptions,  
04 75 66 78 29.

## A la découverte de nos ancêtres à la Caverne du Pont d'Arc

**29 juin 2018**

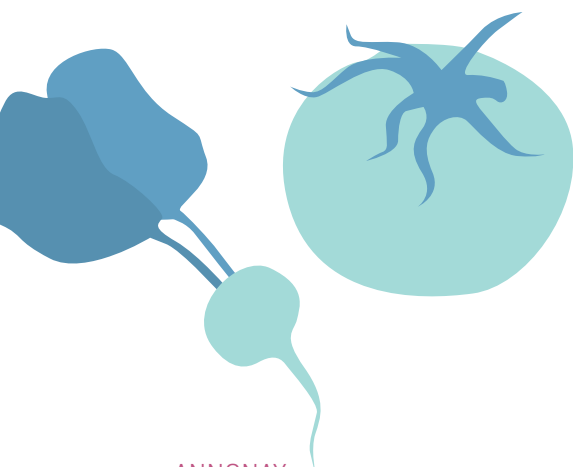
Le Département propose aux retraités du territoire de découvrir la Caverne du Pont d'Arc lors d'une journée réservée aux seniors dans le cadre du programme de prévention et d'accès à la culture. L'occasion de rencontrer du monde et de profiter de ce site ardéchois d'exception, fac-similé de la Grotte Chauvet Pont d'Arc reconnue au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le Département souhaite faire profiter les retraités ardéchois des richesses de notre territoire. Vous êtes volontaire pour participer ?

Renseignement et inscriptions,  
04 75 66 78 29 (nombre de places limité).

# En 2018, activez-vous !



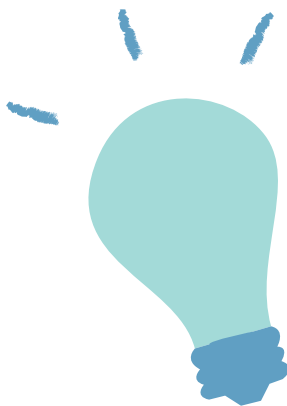
# Entre plaisir et nutrition



- ANNONAY  
**Cuisine et nutrition**  
Contact : SEMAD (Service de maintien à domicile),  
04 75 67 63 67
- SAINT-AGRÈVE  
**L'assiette des aînés**, tous les 15 jours (mardi), préparation et repas en commun, 5€ de participation.  
Contact : Centre socio-culturel,  
04 75 30 26 60
- LES VANS  
**Ateliers cuisine**, 3<sup>ème</sup> jeudi du mois.  
Contact : Centre social,  
06 52 82 13 48
- PRIVAS  
**Ateliers cuisine**, les mardis.  
Contact : Centre socio-culturel,  
04 75 85 93 36
- TOURNON-SUR-RHÔNE  
**Ateliers cuisine**  
Contact : Centre socio-culturel,  
T/04 75 07 01 81
- LABÉGUDE  
**Ateliers nutrition et alimentation**  
Contact : Résidence Vals d'Ardèche, 04 75 37 68 72
- GUILHERAND-GRANGES, VALLON-PONT-D'ARC, DAVÉZIEUX  
**Ateliers nutrition**  
Contact : Atouts prévention Rhône-Alpes, « Les caisses de retraite agissent ensemble »,  
04 72 91 99 40
- LAMASTRE, RUOMS, MONTPEZAT-SOUS-BAUZON, ST-SAUVEUR-DE-MONTAGUT  
**Ateliers « La santé par l'assiette »**  
Contact : AAD (Ardèche aide à domicile), 04 75 64 64 55
- ANTRAIQUES-SUR-VOLANE, ST-ETIENNE-DE-FONTBELLON, LAVILLEDIEU  
**Conférence – formation : Seniors et alimentation**  
Contact : IREPS Ardèche,  
07 57 51 03 85
- SUD ARDÈCHE  
**De l'alimentation à la découverte du patrimoine ardéchois**  
Contact et réservation au Domaine Olivier de Serres, Sud Ardèche (intervention dans vos locaux ou aide au transport collectif possible),  
04 75 36 76 56 / 06 68 45 20 12

# Prenez soin de votre mémoire

- AUBENAS  
**Ateliers mémoire**  
Contact : Résidence Saint-Antoine  
04 75 35 46 67
- AUBENAS  
**Ateliers gym cérébrale et mémoire**  
Contact : Résidence Villa Sainte-Marthe, 04 75 35 28 20
- SAINT-AGRÈVE  
**Jeux d'esprit - jeux de mémoire,**  
les lundis après-midi.  
Contact : Centre socio-culturel,  
04 75 30 26 60
- LE POUZIN / PRIVAS  
**Ateliers mémoire, 10 séances,**  
les vendredis de 10h à 12h.  
Contact : Centre social,  
04 75 85 93 36
- PRIVAS  
**Jeux de cartes belote / tarot,**  
les jeudis. Contact : Centre social,  
04 75 85 93 36
- LES VANS  
**Ateliers mémoire.** Contact :  
Centre social. 06 52 82 13 48
- SAINT-MARCEL-D'ARDÈCHE  
**Ateliers mémoire**  
Contact : Maison des services  
publics, 04 75 51 47 54
- PAYS VIVAROIS  
**Digital Storytelling** « parcours de  
vie en numérique »  
Contact : ABEPIC, 06 33 59 36 14
- ANNONAY,  
PRIVAS,  
TOURNON-SUR-RHÔNE,  
LE CHEYLARD,  
LES VANS,  
LABASTIDE-SUR-BESORGUE,  
AUBENAS  
**Ateliers mémoire**  
Contact : Atouts prévention  
Rhône-Alpes, « Les caisses de  
retraite agissent ensemble »,  
04 72 91 99 40



### S'informer

- LAVILLEDIEU  
**Ateliers arthérapie**  
Contact : Résidence Jean-Hélène,  
04 75 49 62 00
- AUBENAS  
**Atelier bien-être**  
Contact : Pôle seniors, 04 75 36 85 17
- ANNONAY, DAVÉZIEUX  
**le PASS – Prévention Actions Santé Seniors**  
Contact : Association santé autonomie, 0800 400 900 (numéro gratuit)
- LE POUZIN / PRIVAS  
**Séances de prévention sur les risques cardio-vasculaires,**  
à partir de mars 2018  
Contact : Centre social du Pouzin,  
04 75 85 93 36
- VALS-LES-BAINS  
**Ateliers sophrologie**  
Contact : club Malakoff Mederic,  
04 75 36 31 94 – 06 35 14 34 38
- SAINT-PÉRAY  
**Ateliers relaxation, sophrologie**  
Association bien-être Millesime,  
06 89 84 47 54
- HAUT-VIVARAIS, SUD-ARDÈCHE  
**Avant 'âges,** ateliers individuels à domicile. Contact : 06 46 66 14 70 – 04 75 30 86 23
- ANNONAY,  
COLOMBIER-LE-JEUNE,  
LA VOULTE-SUR-RHÔNE  
**Ateliers sommeil**  
Contact : Atouts prévention Rhône-Alpes « Les caisses de retraite agissent ensemble »,  
04 72 91 99 40
- ARDÈCHE  
**Ateliers individuels santé et lien social**  
Contact SPASAD (Service polyvalent d'aide et de soin à domicile Ardèche, 04 75 30 90 82)
- LE CHEYLARD, LE TEIL,  
BOURG-SAINT-ANDÉOL,  
SAINT-PIEST,  
BOULIEU-LÈS-ANNONAY,  
TOURNON-SUR-RHÔNE,  
LA VOULTE-SUR-RHÔNE,  
RUOMS (janvier et mars),  
AUBENAS (mars), PRIVAS (mars)  
**Programme « Prenez votre santé en mains »** sur les thèmes de la « Santé du dos », la « Santé du cœur » ou la « Nutrition ». Contact : CPAM Ardèche, 04 75 89 85 46
- SUD ARDÈCHE, NORD ARDÈCHE,  
PAYS DE VERNOUX – RHÔNE  
CRUSSOL,  
**Programme d'ateliers mensuels « Club ADMR »**  
(aide au déplace-ment 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](http://www.leclub-admr-ardeche.fr) ou demandez-le, 04 75 35 10 50.



# Se bouger

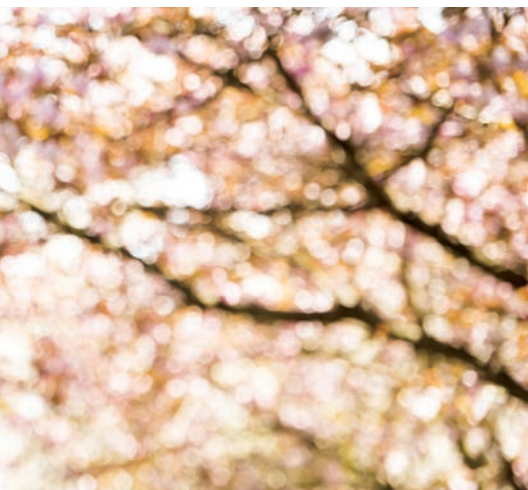


- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**Le Mobil'Sport** : séances de découverte de l'activité physique  
Contact : Comité sport en milieu rural, 04 26 62 41 10
- AUBENAS  
**Ateliers équilibre et gym douce**  
Contact : Résidence Saint-Antoine, 04 75 35 46 67
- MONTPEZAT-SOUS-BAUZON  
**Gym seniors**  
Contact : Résidence Le rocher de midi, 04 75 94 40 38
- AUBENAS  
**Ateliers sophrologie et activités physiques**  
Contact : Résidence Villa Sainte-Marthe, 04 75 35 28 20
- VESSEAUX  
**Ateliers activités physiques adaptées**  
Contact : Résidence Champ-Long, 04 75 93 40 09
- AUBENAS  
**La balade douce**, une fois par mois, le 1<sup>er</sup> jeudi du mois.  
Contact : Centre socio-culturel ASA d'Aubenas, 04 75 93 85 81

- **AUBENAS**  
**Ateliers bien-être physique**  
du 5 au 26 février.  
Contact : Atouts prévention  
« Les caisses de retraite agissent ensemble », Pôle régional  
d'intervention en prévention,  
04 27 82 72 99
- **SAINT-AGRÈVE**  
**Gym douce**, tous les vendredis  
à 16h30  
Contact : Centre Socio-Culturel,  
04 75 30 26 60
- **TOURNON-SUR-RHÔNE  
VALLÉE DU RHÔNE**  
**Conférence et ateliers vélo  
adapté INAWA**  
Contact : association INAWA,  
06 21 73 37 22
- **NORD ARDÈCHE**  
**Balade à vélo**  
Contact : Association cyclo-  
tourisme Annonéen, 06 82 74 79 07
- **LAVILLEDIEU**  
**Ateliers sport adapté**  
Contact : APATPH, 04 75 94 74 63
- **LES VANS**  
**Ateliers activités physiques  
adaptées**  
Contact : Centre social Revivre,  
06 52 82 13 48
- **SOYONS**  
**Activités physiques adaptées**,  
salle André Comte, les lundis de 11h  
à 12h. Contact : 06 25 39 13 77 ou  
ccofranceparkinson07@orange.fr
- **ROSIÈRES**  
**Activités physiques adaptées**,  
salle polyvalente, les lundis de 14h  
à 15h Contact : 06 25 39 13 77 ou  
ccofranceparkinson07@orange.fr
- **SAINT-DIDIER-SOUS-AUBENAS**  
**Activités physiques adaptées**,  
salle polyvalente, les mardis  
3 séances de 1h de 9h à 12h  
Contact : 06 25 39 13 77 ou  
ccofranceparkinson07@orange.fr
- **LE TEIL**  
**Activités physiques adaptées**,  
centre-socio-culturel, les mardis de  
17h à 18h. Contact : 06 25 39 13 77  
ou ccofranceparkinson07@orange.fr
- **SAINT-CLAIR**  
**Activités physiques adaptées**,  
salle des fêtes, les jeudis de 11h à  
12h. Contact : 06 25 39 13 77 ou  
ccofranceparkinson07@orange.fr
- **VALS-LES-BAINS**  
**Qi Gong**, espace Sévigné,  
les mardis de 9h15 à 10h15  
Contact : 06 25 39 13 77 ou  
ccofranceparkinson07@orange.fr



- CHÂTEAUNEUF-DE-VERNOUX  
**Ateliers sport adapté**  
Contact : club des Aînés ruraux  
Le petit Nice, 04 75 55 64 78
- LA SOUCHE  
**Ateliers sport adapté**  
Contact club les Jalines,  
04 75 37 90 11
- LE BÉAGE  
**Gym douce et Qi Gong**  
Contact club les Aînés ruraux Soleil  
d'Automne, 04 75 88 19 67
- TOURNON-SUR-RHÔNE  
**Aqua'Gym, Douce'Activ**, les jeudis  
à 15h30 (nombre de places limité)  
Contact : UNRPA, 04 75 08 16 59  
Mercredi de 14 h à 17 h ou sur  
unrpa.tournon-tain@laposte.net  
ensembleetsolidaires07@gmail.com
- TOURNON-SUR-RHÔNE  
**Ateliers gym**, les mardis  
Contact : Centre social,  
04 75 07 01 81
- LES VANS  
**Ateliers Shiatsu**. Contact : SPASAD  
Vivre chez soi, 04 75 94 95 20
- ALBA-LA-ROMAINE  
**Ateliers yoga et gym douce**  
Contact : Résidence les Jardins  
d'Helvie, 04 75 00 80 00
- LES OLLIÈRES-SUR-EYRIEUX  
**Ateliers gym**  
Contact : Résidence  
« Les terrasses de l'Eyrieux »,  
04 75 66 31 62
- LA VOULTE-SUR-RHÔNE  
**Balade santé**, 3<sup>e</sup> jeudi de  
chaque mois, « Gym adapté »,  
le mardi de 16h30 à 18h. Contact :  
Centre social, 04 75 62 22 44
- GENESTELLE, COUCOURON,  
LA VOULTE-SUR-RHÔNE,  
SECTEUR SUD,  
SECTEUR SUD-OUEST,  
PRIVAS, SAINT-FÉLICIEN,  
COLOMBIER-LE-VIEUX,  
JOYEUSE, DAVÉZIEUX,  
GUILHERAND-GRANGES,  
LE CHEYLARD  
**Ateliers : « D-Marche :  
programme de marche douce »  
et équipement podomètre**  
Contact : Association D-Marche,  
06 86 77 82 99 ou Atouts  
prévention Rhône-Alpes  
« Les caisses de retraite agissent  
ensemble », 04 72 91 99 40
- ANNONAY, RUOMS,  
SAINT-SAUVEUR-DE-MONTAGUT,  
SAINT-ETIENNE-DE-LUGDARÈS  
**Conférences et ateliers**  
**« Les bienfaits du sport adapté »**  
Contact : Siel Bleu –  
Correspondant Ardèche,  
07 62 77 08 99



# Se rencontrer, découvrir des activités culturelles



- MONTPEZAT-SOUS-BAUZON  
**Ateliers musicothérapie**  
Contact : Résidence « Le rocher de midi », 04 75 94 40 38
- SAINT-JEAN-DE-MUZOLS  
**Service activités et loisirs**  
Contact : Résidence du Doux, 04 75 09 03 01
- AUBENAS  
**Sorties culturelles**  
Contact : Résidence Saint-Antoine, 04 75 35 46 67
- RUOMS, TOURNON-SUR-RHÔNE  
LE TEIL, LAMASTRE  
**Cinéma partagé :**  
Contact : Association Ardèche Images, 04 75 94 05 22
- RUOMS  
**Ateliers créatif**  
Contact UNRPA, 09 80 89 06 82 / 04 75 39 63 43
- LES VANS  
**Ciné-café seniors.** Contact :  
Centre social, 06 52 82 13 48

- **TOURNON-SUR-RHONE**  
**Café seniors.** Contact : Centre social 04 75 07 01 81
- **VALGORGE**  
**Au gré des envies, Café discussion, Au théâtre ce soir, Ciné café seniors**  
Contact : Centre social, 04 75 88 97 31
- **SAINT-AGRÈVE**  
**Café Tricot,** les jeudis  
Contact : Centre socio-culturel, 04 75 30 26 60
- **LE POUZIN / PRIVAS**  
**Balades : visite du patrimoine local.** Contact : Centre social du Pouzin, 04 75 85 93 36
- **LE POUZIN**  
**Expositions de minéraux,** les 25, 26, 27 mars, salle des fêtes du Pouzin. Contact : Centre social, 04 75 85 93 36
- **TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS**  
**Organisation de séjour accompagné :** à la mer et à la montagne dans le cadre du dispositif «seniors 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-s/Rhône 04 75 07 01 81  
Valgorge 04 75 88 97 31  
La Voulte-s/Rhône 04 75 62 22 44
- **ANTRAIQUES-SUR-VOLANE**  
**Nos vies, nos rêves**  
Contact : Association La Salamandragore, 04 75 88 26 49 / 06 26 96 65 86
- **ANNONAY**  
**Création artistique et rencontre**  
Contact : Association Partage ardéchois seniors, 06 25 55 08 40 / 04 75 32 31 99
- **SAINT-PIERRE-SOUS-AUBENAS**  
**Yoga du rire,** maison de quartier, les jeudis de 14h à 15h  
Contact : 06 25 39 13 77 ou [ccofranceparkinson07@orange.fr](mailto:ccofranceparkinson07@orange.fr)
- **SAINT-PIERRE-SOUS-AUBENAS**  
**Atelier relaxation,** maison de quartier, les vendredis de 9h30 à 11h. Contact : 06 25 39 13 77 ou [ccofranceparkinson07@orange.fr](mailto:ccofranceparkinson07@orange.fr)
- **LE TEIL**  
**Cours de théâtre**  
Contact : Compagnie Emilie Valantin, 04 75 01 17 61
- **AUBENAS ET ALENTOURS**  
**Ateliers drôles d'expression,** animé par l'association « Mot à mot ». Contact : Pôle seniors, 04 75 36 85 17
- **AUBENAS**  
**Ateliers couture,** le lundi de 13h30 à 16h. Contact : Centre socio-culturel ASA, 04 75 93 85 81
- **AUBENAS ET ALENTOURS**  
**Cours d'anglais**  
Contact : Relais Malakoff Médéric, 04 75 37 06 89

- SUD-ARDÈCHE  
**A la rencontre des chiens visiteurs**  
Contact : Club canin Ardé'chien : les.ardechiens@gmail.com
- SAINT-PRIVAT  
**Atelier créatif et artistique**  
Contact : Club de Saint-Privat, 04 75 35 26 12 – 06 80 05 07 88
- SUD ARDÈCHE  
**Le ciel en partage**  
Contact : Clair d'étoiles et Brin d'jardin, 07 83 79 07 68
- ANNONAY ET ALENTOURS  
**Service animation et activités**  
Contact : Foyer de l'Europe, 04 75 33 07 37
- ALBA-LA-ROMAINE  
**Lecture de contes**  
Contact : Résidence Les Jardins d'Helvie, 04 75 00 80 00
- LES OLLIÈRES-SUR-EYRIEUX  
**Ateliers initiation tango**  
Contact : Résidence Les terrasses de l'Eyrieux, 04 75 66 31 62
- LA VOULTE-SUR-RHÔNE  
**Jeux de société**, les après-midi de 14h à 17h, « Initiation tablette numérique » les lundis de 14h à 17h  
Contact : Centre social, 04 75 62 22 44
- LA VOULTE-SUR-RHÔNE  
**Visite de convivialité** jusqu'à juin 2018, une fois par semaine  
Contact : Centre social, 04 75 62 22 44
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**4 journées Sciences, seniors et société**  
Contact : Arche des Métiers, 04 75 20 24 62
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**Activités ludiques et loisirs**  
Contact : Fédération « Ensemble et solidaires » UNRPA : 04 75 64 64 55 06 85 30 72 77  
ensembleetsolidaires07@gmail.com  
micheleclémenceau@orange.fr  
Fédération « Génération mouvement » Aînés ruraux : 04 75 30 20 62
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**Ateliers de pratiques**  
(spectacle vivant, théâtre, cirque, marionnette, cinéma, patrimoines)  
Contact des territoires inter-communaux :  
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
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**Lire et faire lire**, réseau de bénévoles de plus de 50 ans qui partagent leur goût de la lecture avec les enfants de 0 à 11 ans  
Contact : Fédération des œuvres laïques de l'Ardèche, 04 75 20 27 00

# S'informer, utiliser les nouvelles technologies



- SAINT-FÉLICIEN  
**Ateliers informatique**  
Contact Résidence La Vivance,  
04 75 06 12 76
- ANNONAY  
**Le numérique après 60 ans**  
Contact : SEMAD, 04 75 67 63 67
- VALLÉE DE L'ÉYRIEUX  
**Forum «Vis ta retraite une  
bonne dose d'énergie pour des  
seniors en pleine santé».**  
Contact : MSA Service,  
04 75 75 68 79 (choix 3)  
contact-ra@msa-services.fr
- SAINT-AGRÈVE  
**Ateliers informatique de  
l'initiation au perfectionnement**  
Contact : Centre socio-culturel,  
04 75 30 26 60

- LES VANS  
**Ateliers informatiques**, tous les vendredis. Contact : Centre social Revivre, 06 52 82 13 48
- LE POUZIN / PRIVAS  
**Initiation au numérique**, les lundis de 10h à 12h  
Contact : Centre social du Pouzin, 04 75 85 93 36
- LE POUZIN  
**Accès aux droits des retraités**, le mardi 6 février 2018 de 9h30 à 12h,  
Contact : Centre social du Pouzin, 04 75 85 93 36
- VIVIERS  
**Ateliers informatique**  
Contact : CCAS Viviers, 04 75 49 86 16
- VEYRAS  
**Ateliers informatique**  
Contact : Club Veyras Amitié, 04 75 64 69 15
- SAINT-PRIVAT  
**Ateliers informatique**  
Contact : Club des aînés de Saint-Privat, 04 75 35 26 12 / 06 80 05 07 88
- SAINT-ETIENNE-DE-LUGDARÈS  
**Cours informatique**  
Contact : Club Les Favoris de la Burle, 06 10 05 76 97
- PRIVAS  
**Cours informatique**  
Contact : Club les amis de Peyrolle, 06 43 65 64 49 / 04 75 64 19 61
- TOURNON-SUR-RHONE ET ARCHE AGGLO  
**Ateliers informatiques itinérants**  
Contact : Centre social, 04 75 07 01 81
- MERCUER  
**Ateliers informatique**  
Contact : UNRPA Mercuer, 04 26 62 29 10 / 04 75 93 58 20
- AUBENAS  
**Cours informatique pour débutants ou confirmés**, le mardi de 9h30 à 11h30 et deux cours le jeudi de 9h30 à 11h30  
Contact : Centre socio-culturel Aubenas 04 75 93 95 81
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**trouver un cours informatique au plus près de chez vous :** simple comme un clic', demandez votre chéquier APTIC !  
Département de l'Ardèche, 04 75 66 78 29





# Être mobile, se déplacer en toute sécurité



- LALEVADE, BERRIAS ET CASTELJAU, DÉSAIGNES, MONTPEZAT-SOUS-BAUZON, SAINT-SAUVEUR-DE-MONTAGUT  
**Les conférences conviviales : « 40 ans de permis et alors ? »**  
Contact : Comité prévention routière de l'Ardèche, 04 75 64 11 23
- PRIVAS  
**Ateliers seniors et code de la route**  
Contact : AAD Ardèche, 04 75 64 64 55
- AUBENAS  
**Eye drive test**  
Contact : Résidence Villa Sainte-Marthe, 04 75 35 28 20
- TOURNON-SUR-RHÔNE, LE CHEYLARD  
**Cycle mobilité et sécurité des conducteurs seniors**  
Contact : Atouts prévention Rhône-Alpes Itinéraire santé, 04 79 62 87 45
- PRIVAS  
**Ateliers sécurité piéton**  
Contact : Atouts prévention Rhône-Alpes « Les caisses de retraite agissent ensemble », 04 72 91 99 40
- SAINT-AGRÈVE  
**Navette solidaire, le ptit'bus**  
4 demi-journée par semaine (lundi, mercredi et jeudi matin, vendredi après-midi), gratuit  
Contact : Centre socio-culturel, 04 75 30 26 60
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**« Le chéquier sortir plus » de votre caisse de retraite complémentaire**  
Contact : Renseignez-vous auprès d'un conseiller, 0 810 360 560.

# Sécuriser, anticiper

- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**Les visites habitat : « Conseil adaptation et anticipation »**  
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.  
**Pensez 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)
- TOUT LE TERRITOIRE ARDÉCHOIS  
**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, 01 71 72 58 00
- SAINT-PÉRAY –  
GUILHERAND-GRANGES  
**Ateliers : Sécurité et cadre de vie**  
Contact AAD07, 04 75 20 25 31
- ANNONAY  
**Conférence et ateliers « Bien chez soi »**  
Contact : Atouts prévention Rhône-Alpes « Les caisses de retraite agissent ensemble »  
SOLIHA Ardèche, 04 75 29 55 33

## Le défi Com'Seniors 2018

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

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

- prenez un cliché, une photo
- envoyez votre photo à [com@ardeche.fr](mailto:com@ardeche.fr)
- participez à un temps de rencontre à l'Hôtel du Département

Rendez-vous en fin d'année 2018 : recevez un prix pour les plus beaux clichés et pour avoir participé à l'opération « Défi'com 2018 »

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



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 est à votre disposition.  
T / 04 75 66 78 29. [contact@ardeche.fr](mailto:contact@ardeche.fr)

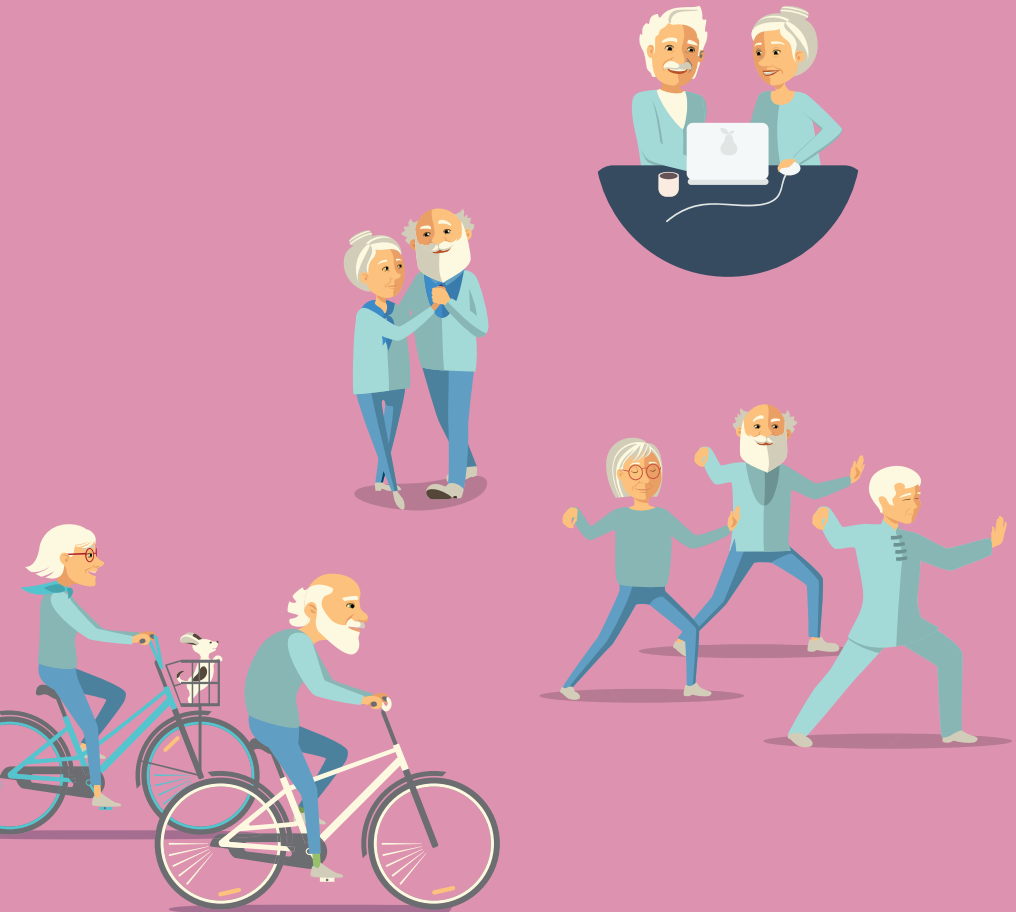


**ARDECHE**  
CONFÉRENCE DES FINANCEURS  
pour la prévention et le bien vieillir



Avec le soutien de :





ardèche  
LE DÉPARTEMENT



[www.ardeche.fr/seniors](http://www.ardeche.fr/seniors)

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