

COMPTE RENDU D'ACTIVITE 2019

Janvier 2019

Comme chaque année nous avons partagé la galette pris sur le temps d'un cours d'APA sur Saint Didier et Rosière

Avril 2019

Conjointement avec L'hippocampe d'Aubenas, l'association Cœur et vie, la ligue contre le cancer et le CDOS 07.

Une journée « sport santé découverte » a été organisée, nous remercions tous les acteurs de cette journée particulièrement le Directeur de l'hippocampe, nous lui souhaitons une bonne retraite.

Mai / juin 2019

Nous avons organisé notre troisième Forum santé, qui c'est tenu les 4 et 5 mai, 17 exposants étaient présents le samedi 4, et le dimanche 5, un spectacle de magie a enchanté plus d'une cinquantaine de personne.

Nous avons commencé une initiation en VAE (vélo assistace électrique) pratiquée sur les voies vertes en mai et juin. Nous avons de plus participé à l'ardéchoise le 20 juin sur un parcours d'environ 36 km.

Septembre 2019

Comme chaque année la semaine verte s'est déroulé en septembre – organisée à UCEL par le Département de l'Ardèche. Nous avons procédé à une centaine de tests de spiromètres (test du souffle) sur environ 500 participations.

Nous avons organisé un voyage à St Nazaire en Royans. Le samedi 7, 48 personnes étaient présentes, démarrage à 7 heures, et après un arrêt petit déjeuner nous sommes arrivés à la Sône (Isère). Nous avons fait la découverte du jardin des fontaines pétrifiantes, un paradis aux mille sources, classé Jardin remarquable. Pour le déjeuner direction Saint Marcelin, dans une brasserie ou nous avons dégusté un repas aux consonances dauphinoises
L'après-midi a débuté par la visite du jardin ferroviaire à Chattes qui nous propose une espace insolite, ou un réseau de 30 convois et 250 wagons y évoluent

S'ensuivit une promenade sur un bateau à roue « le Royans-Vercors », départ au pied du Château de la Sône, vers St Nazaire en Royans, croisières d'une heure. Retour sur Aubenas après une journée sympathique, chaleureuse et amicale.

Samedi 21, un petit groupe d'une vingtaine de personnes est parti sur Saint Joseph des Bancs pour la deuxième fois. Situé au cœur du Parc Naturel des Monts d'Ardèche, nous sommes partis marcher vers le Hameau de la Croze, où Monsieur Coste nous attendait pour nous faire visiter le Moulin de Palhiaire, moulin à grains datant du XVIIe siècle et dont le mécanisme a été réhabilité. Sur le retour nous avons découvert une yourte (tente mongole) à la ferme de la Croze, propriété de 9 ha située au cœur de la châtaigneraie ardéchoise.

Retour vers le village, ou nous avons fait escale à l'église Saint Roch, journée du patrimoine oblige, était ouverte. Remontés au complexe sportif de Saint Joseph, nous avons installé tables et bancs ou un pique nique type auberge espagnole a été dressé tout le monde a pu se désaltérer et se gaver (LOL) comme il s'entend dans la joie et la bonne humeur. L'ambiance était au beau fixe malgré le ciel annonciateur de pluie, prélude à une partie de pétanque raccourcie.

Merci encore à Maurice qui nous a fait encore découvrir son si beau village

Octobre 2019

Octobre a commencé avec la semaine bleue, avec la participation du Pôle Séniors et l'Intercommunalité Aubenas/Vals. L'APRRES a proposé aux personnes intéressées :

Le lundi : une heure d'APA (Activité Physique Adaptée) et le mardi le matin : trois séances de prévention des chutes et ce titre gratuit.

Un stand sur l'aménagement du logement avec la présence de l'OPAH-RU* de la Communauté de Communes était aménagé pour donner toutes les informations nécessaires.

Une randonnée, a été proposée et animée le jeudi par la commune de Mercuer, le SIDOMSA, l'APRRES et le CDOS07 ont conjointement proposé de faire un bilan de condition physique (CDOS) et un test de spirométrie (l'APRRES).

Le vendredi matin une initiation à l'aquagym a été proposée (une douzaine de participants ont bénéficié d'une séance gratuite).

Le 19 octobre notre repas annuel n'a pas rencontré le succès habituel, seulement 43 personnes dont 3 invités étaient présents.

Des tests physiques ont lieu deux fois par an, notre moniteur d'APA procède à une évaluation de chaque participant par différents tests. Pour la première fois, ils se sont déroulés sur la commune de ST DIDIER s/AUBENAS les 16 mars et 23 octobre, ce qui a entraîné une économie de 600 € environ. Nous remercions la municipalité de Vinezac qui nous prêtait les locaux 2 fois par an.

Novembre 2019

Comme l'année précédente et sous l'instigation de notre adhérent Maurice MAZOYER, l'association APRRES a organisé une castagnade à l'extérieur de la salle polyvalente de Saint Didier lors d'un jeudi en fin de matinée et après une randonnée qui nous a ouvert l'appétit les 5 kg de châtaignes qui nous ont été offertes par notre ami Maurice, qui a passé la matinée aux fourneaux pour nous régaler, les châtaignes chaudes et cuites à point ont été vite englouties ! Et pour notre plus grand plaisir Monique NAUD nous a délecté de son excellent gâteau à la châtaigne, nous les remercions vivement.

Activités diverses 2019

- Des séances de réflexologie plantaire ont lieu le mardi, plus de 80 séances ont eu lieu en 2019
- Sur proposition de Jean-Marie TRAPPE des initiations au billard se sont déroulées sur deux dimanches et un jeudi soir, au total 49 personnes ont participé.
- L'APRRES a participé à différents forum :
 - Troisième édition du Salon Eco-solutions de St PERAY
 - Forum Jules Froment
 - Journée pour la mucoviscidose au Parc du casino de Vals les Bains
 - Forum des Sports organisé par la commune de Vals les Bains
 - Différentes galettes des rois en janvier
- L'APRRES à participé à plusieurs manifestations sur la commune de St Didier s/Aubenas
 - Nettoyage des berges de l'Ardèche : 15 participants
 - 14 juillet encadrement et surveillance des enfants sur les structures gonflables
 - Fête des enfants en septembre encadrement et surveillance des enfants sur les structures gonflables
- l'APRRES propose à la vente des polos, un essayage est conseillé au moment de la commande
- **Bilan annuel des cours d'APA et cours d'Aquagym**
 200 heures ont été dispensées pour l'année 2019 ainsi que 36 heures d'aquagym pour Rosières et Saint Didier s/Aubenas.
 Soit 711 pour Aubenas
 385 pour Lablachère