

– LA SEMAINE BLEUE DANS LA DRÔME

OCTOBRE 2015

CORPS DE SENIOR, ET ALORS ?

le plein
d'activités
pour les
seniors



– L A
D R O
M E –

LE DÉPARTEMENT

ladrome.fr

2

— **LA SEMAINE BLEUE** DANS LA DRÔME

Être bien dans son corps, être bien dans sa tête : nous avons tous entendu ces conseils de base dispensés par les professionnels pour bien vieillir. Activités sportives ou physiques adaptées, marche, jardinage, vélo, alimentation équilibrée, conjugués à un lien social maintenu avec son entourage, permettent souvent d'aborder ses années senior avec sérénité.

En retenant « Corps de senior, et alors ? » comme thème pour la Semaine bleue 2015, la Drôme a ainsi choisi de montrer que l'avancée en âge n'est pas nécessairement synonyme de perte d'autonomie et de liberté. Et que si cette dernière est malheureusement parfois inéluctable, des solutions existent pour la rendre moins lourde, pour soi comme pour ses proches. Nous vous présentons dans ce programme tous les ateliers d'initiation à de nouvelles activités, les animations bien-être, les balades, les conférences, les spectacles, les visites, les expositions, proposés sur tout le territoire par le Département avec ses partenaires associatifs et institutionnels. Que vous soyez retraités, actifs, aidants de personne âgée, professionnels du secteur médico-social, grands-parents souhaitant passer un bon moment avec vos petits-enfants : la déclinaison drômoise de cet événement national dédié aux seniors s'adresse à vous tous.

Les CLIC, centres locaux d'information et de coordination, ont accompagné les initiateurs de ces manifestations et en ont organisé certains eux-mêmes. Ces services du Conseil départemental sont partie prenante des politiques que nous menons en faveur des personnes âgées pour l'amélioration de leur qualité de vie : maintien à domicile simplifié, aide aux aidants, numéro unique d'information, accueil en établissement facilité, coordination des actions des professionnels.

Vieillir en meilleure santé physique et morale : nous partageons tous le même souhait pour tous nos aînés. Seniors? et alors !

Patrick Labaune
Président du
Conseil départemental
Député de la Drôme

Annie Guibert
Vice-présidente
chargée du social

Françoise Chazal
Conseillère déléguée
aux personnes âgées
et au handicap

– Dans toute la Drôme, retrouvez les animations qui vous intéressent.

Les sept CLIC drômois (centres locaux d’information et de coordination) vous présentent un programme à la carte : temps de découverte ou de bien-être, temps de réflexion, temps de partage.

Des activités proposées en lien avec les partenaires associatifs et institutionnels du Département.



– SOMMAIRE

– CLIC DRÔME NORD

p 12

Sam 3 oct	14h	Chanos-Curson	Bien-être aux couleurs de la danse
Mar 6 oct	13h30	Pont-de-l'Isère	Jouons ensemble
Jeu 8 oct	13h30	Pont-de-l'Isère	Jouons ensemble
Ven 9 oct	15h	Sécheras (07)	Les enfants se donnent en spectacle
	16h	Anneyron	Moi, vieux ? (lecture)
Lun 12 oct	12h	Tain-l'Hermitage	Repas dansant
	14h	Tersanne	Et si on jouait ?
	14h30	Saint-Avit	Un nouvel élan pour mieux dormir (conférence)
	14h30	Saint-Sorlin-en-Valloire	Tricotage et papotages
	18h30	Tournon (07)	Viellissement et dépendance (conférence)
Mar 13 oct	10h-12h & 14h-17h	Saint-Rambert-d'Albon	Vous avez dit seniors ? (conférences, ateliers)
	13h45	Le Grand Serre	Et si on jouait ?
	14h	Saint-Martin-d'Août	Et si on jouait ?
	14h30	La Roche-de-Glun	Après-midi chantant avec Frédérique Couix
	14h30	Saint-Jean-de-Muzols (07)	L'ostéopathie, une médecine douce (conférence)
	14h30	Saint-Sorlin-en-Valloire	Et si nous dansons ?
	15h	Saint-Vallier	Goûter chantant
Mer 14 oct	14h30	Sarras (07)	Chansons avec Jocelyne et Alain Perbet
	15h	Tournon (07)	Après-midi chantante
Jeu 15 oct	10h-15h	Champagne (07)	Marchons ensemble
	13h45	Hauterives	Et si on jouait ?
	14h15	Tain-l'Hermitage	Chansons d'hier et d'aujourd'hui
	14h30	Claveyson	Dansons et chantons aux sons de l'accordéon
Ven 16 oct	9h	Saint-Sorlin-en-Valloire	Petit déjeuner partagé
	14h15	Saint-Vallier	La nature vous veut du bien
	15h	Anneyron	Chansons d'amour (spectacle)
	18h30	Le Grand Serre	Et si on dansait ?
Sam 17 oct	14h30	Baumont-Montoux	La bonne sœur a du flair (théâtre)
	14h30	Saint-Vallier	Entrez dans la danse (spectacle)
Mer 21 oct	18h30	Tain-l'Hermitage	À tout âge, dansons sur l'Hermitage Tournonais
Jeu 22 oct	15h	Saint-Jean-de-Muzols (07)	Trompette et voix
Les 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 17, 18 novembre	12h30	Tain l'Hermitage	Repas au Lycée Hôtelier

Du lun 12

au ven 16 oct 10h-14h / 18h-20h Bourg de Péage **Porte ouverte exposition bijoux et confitures maison**

Lun 12 oct 10h -11h30 Bourg de Péage **Matinée chanson**
10h St-Thomas-en-Royans **Lancement de la Semaine bleue (projection d'un film et musique)**

14h-15h30 Bourg de Péage **Visite commentée de la citadelle Mossant**
14h-17h30 Bren **Action de prévention routière**
14h-16h Romans **Atelier sensoriel intergénérationnel**
14h St-Nazaire-en-Royans **Concours de coinche**
16h-18h Bourg de Péage **Atelier culinaire intergénérationnel**

Mar 13 oct 9h30-14h30 St-Donat-sur-l'Herbasse **Porte ouverte à l'ESAT**

10h-12h St-Jean-en-Royans **Découverte d'internet**
12h Romans **La java bleue (repas)**
12h-14h St-Jean-en-Royans **Repas et atelier**
14h-16h Bourg de Péage **Chants à domicile**
14h-16h Bourg de Péage **Atelier bijoux**
14h30-15h30 / 16h-17h St-Bardoux **Atelier qi gong**
14h30-16h / 16h-17h30 St-Bardoux **Atelier d'art floral**
14h30-17h30 St-Bardoux **Atelier découverte de l'informatique**
15h30-18h30 Triors **Journée bleue**
17h30-20h30 Peyrins **À quoi ça sert ? (théâtre forum interactif)**
20h-21h Saint-Jean-en-Royans **Aide à domicile, tout un métier ! (spectacle)**

Mer 14 oct 14h-16h Alixan **Marche familiale**

14h-17h Bourg de Péage **Exposition *Au fil des mailles***
14h-17h Bourg de Péage **Atelier créatif intergénérationnel**
14h30-17h Bourg de Péage **Chant et exposition (thème Tour de France)**
14h30 Romans ***Magic Dust* (spectacle)**
14h30-15h30 Romans **Atelier autour de la nature**
15h St-Jean-en-Royans ***La vie d'artiste* (spectacle)**
15h30-16h30 Romans **Atelier récréatif**

Jeu 15 oct 9h-11h / 13h30-16h St-Donat-sur-l'Herbasse **Découverte de l'orgue de Barbarie**

10h-11h30 Bourg de Péage **Matinée chanson**
10h-11h30 Bourg de Péage **Atelier informatique (premiers pas web)**
10h-11h30 / 14h30-15h30 Charmes-sur-l'Herbasse **Chorale et exposition de photos anciennes**
10h-17h30 Clérieux **Accordéons et chansons entre générations**
13h30-16h30 Dép. St-Julien-en-Vercors **Visite du musée de la Résistance**
14h-16h Bourg de Péage **Chants à domicile**
14h-16h Bourg de Péage **Permanence de la bibliothèque**
14h30 Bourg de Péage **Café des âges (transports et déplacements)**
14h30 Romans **Spectacle musical**
14h30 St-Laurent-en-Royans **Bien-être, équilibre et santé (parcours, infos)**
15h-16h Romans **Yoga du rire**

Ven 16 oct	9h-17h	Dép. St-Jean-en-Royans	Visite du château et du village provençal miniature à Grignan
	10h-11h30	Bourg de Péage	Atelier informatique, créer un album photo
	12h-17h	Bourg de Péage	Exposition <i>Au fil des mailles</i>
	12h-14h / 14h30-17h	Bourg de Péage	Repas dansant et spectacle costumé
	14h-16h	Bourg de Péage	Activité physique adaptée
	14h30	Romans	Histoire du tramway romano-péageois
	14h30-17h30	Génissieux	Thé dansant
Sam 17 oct	12h	Romans	Les mots bleus (repas)
	14h-17h	St-Paul-lès-Romans	Les enfants racontent (lecture)
	15h-17h	Bourg de Péage	Spectacle musical
	16h-18h	Miribel	<i>Miribel en 1945, je me souviens</i> (exposition)
Dim 18 oct	15h	St-Jean-en-Royans	<i>Les souvenirs</i> (projection de film)

- CLIC GRAND VALENTINOIS

p 38

	Lun 5 oct	14h30	Bourg-lès-Valence	Mémoire des odeurs (ateliers)
	Mar 6 oct	15h	Valence	Mémoire des odeurs (atelier)
	Mer 7 oct	14h30	Valence	Mémoire des odeurs (atelier)
8	Jeu 8 oct	15h	Valence	Mémoire des odeurs (atelier)
	Du Lun 12 au Dim 18 oct	sur RDV	Valence	Bien-être à domicile
	Lun 12 oct	8h30-12h / 14h-17h	Bourg-lès-Valence	La route, si nous en parlions ?
		15h	Montéleger	Bien-être grâce à l'auto-massage (atelier)
	Mar 13 oct	14h	Valence	Bien-être autour du chocolat et massage des mains (atelier)
		14h	Montmeyran	Atelier tai-chi
		15h	Montéleger	Découverte de l'escrime
	Mer 14 oct	9h-12h / 13h30-17h	Valence	Découverte d'activités sportives
		10h30	Valence	Yoga sur chaise
		14h	La Baume Cornillane	Ateliers diététique et nutrition
		15h-16h	Bourg-lès-Valence	Yoga sur chaise
		15h	Montéleger	Le bien-être grâce aux huiles essentielles (conférence)
	Jeu 15 oct	9h-14h	Bourg-lès-Valence	Atelier diététique intergénérationnel
		9h-12h / 13h30-17h	Valence	Découverte d'activités sportives
		14h	Beauvallon	Ateliers ludiques sur le thème du bien-être
		16h30	Portes-lès-Valence	<i>Les tribulations d'un colporteur de mots</i> (spectacle)
	Ven 16 oct	9h-23h	St-Marcel-lès-Valence	Tous en jeux (conférence, jeux)
		14h	Chabeuil	Scènes ouvertes
	Sam 18 oct	14h30	Chabeuil	<i>Foutu bilan</i> (théâtre)
	Mer 21 oct	9h-12h / 13h30-17h	Valence	Découverte d'activités sportives
	Jeu 22 oct	9h-12h / 13h30-17h	Valence	Découverte d'activités sportives
	Jeu 29 oct	14h	Beauvallon	Le bien-être en chantant (ateliers)
	Mer 4 nov	14h	Châteaudooble	Forum bien-être
	Jeu 26 nov	14h	Beauvallon	Le bien-être en chantant (ateliers)

Lun 12 oct	14h	Crest	Vernissage des œuvres de Mme Barthe
Mar 13 oct	10h-12h	Livron	Rencontre avec l'association AIDER
	14h-15h30	Livron	Découverte des tablettes numériques
Mer 14 oct	13h45-17h15	Livron	Randonnée intergénérationnelle
	14h	Crest	Travaux d'aiguilles
Jeu 15 oct	14h30	Grane	Atelier esthétique
	12h	Crest	Rencontre intergénérationnelle
Ven 16 oct	9h	Grane	Atelier cuisine
	9h-16h	Livron	Sensibilisation aux risques routiers
	12h	Crest	Repas
	12h	Crest	Ciné thé

Lun 5 oct	15h	Die	<i>Les Optimistes</i> (projection d'un documentaire)
Jeu 8 oct	9h-17h	Die	Journée bien-être et bien vieillir : <i>Corps de senior et alors ?</i>
Sam 10 oct	15h30-16h30	Valdrôme	Des signes à l'appui des mots : parler avec tout son corps (atelier)
Mar 13 oct	14h30-16h30	Lus-la-Croix-Haute	L'amour, la sexualité, le vieillissement, parlons-en ! (projection d'un documentaire et débats)
Mer 14 oct	10h30-11h30	Lus-la-Croix-Haute	Des signes à l'appui des mots : parler avec tout son corps (atelier)
Ven 16 oct	14h-16h	Châtillon-en-Diois	Équilibre de l'esprit et du corps pour un bien-être en harmonie (relaxation et psychomotricité)
Dim 18 oct	14h30-16h	St-Nazaire-le-Désert	Lecture musicale itinérante
Lun 19 oct	15h-16h30	Chatillon-en-Diois	Lecture musicale itinérante
Mar 20 oct	14h30-16h	Lus-la-Croix-Haute	Équilibre de l'esprit et du corps pour un bien-être en harmonie (relaxation et psychomotricité)
	14h30-16h30	Valdrôme	Lecture musicale
Mer 21 oct	15h-16h30	Aix-en-Diois	Lecture musicale itinérante
Jeu 22 oct	15h-16h30	Luc-en-Diois	Lecture musicale itinérante
Ven 23 oct	15h30-17h	Lus-la-Croix-Haute	Lecture musicale itinérante
Sam 24 oct	14h30-16h	Valdrôme	Atelier corps, mouvement et bien-être
	16h-17h30	St-Julien-en-Quint	Lecture musicale itinérante
Dim 25 oct	15h-17h30	La Motte-Chalancon	Lecture musicale itinérante
Lun 26 oct	14h-15h30	Die	Lecture musicale itinérante
	15h-19h	Menglon	Réflexologie
Mer 28 oct	15h-19h	Luc-en-Diois	Réflexologie
Jeu 29 oct	15h	Châtillon-en-Diois	Yoga sur chaise
Dim 22 nov	16h	Die	Musique nordique

Ven 9 oct	14h	Montboucher	Goûter théâtral
Lun 12 oct	9h15-17h	Dieulefit	Forum des seniors : plaisirs de vies (conférence, ateliers, animations)
	9h30-11h30 / 14h30-16h30	Montélimar	Découverte de la sophrologie
	10h	Sauzet	Journée détente (ateliers, chants)
	10h30-12h30	Pierrelatte	Visite de parfumerie
	13h30	Châteauneuf-du-Rhône	Le bien-être par la gourmandise (concours, dégustation et jeux)
	14h	Montélimar	Concours de tartes et conférence sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge
	14h30-20h	Espeluche	Du bonheur dans l'assiette (animation, goûter, projection d'un film)
	14h30-17h	Montélimar	Après-midi tout en beauté
	14h30-16h15	Pierrelatte	Visite de la Ferme aux crocodiles
Du lun 12 au ven 17 oct	12h-14h	Pierrelatte	Un midi au restaurant
Mar 13 oct	8h et 10h	Ancône	Une marche ou une promenade ?
	12h	La Coucourde	Journée à savourer
	9h30-10h30	Montélimar	Le bien-être par la gym douce
	9h30-17h	St-Paul-Trois-Châteaux	Forum des seniors : une journée rien que pour vous (conférence, ateliers, animations)
	10h30-17h	Montélimar	Ateliers bien-être et détente
	14h	Montélimar	Thé dansant
Mer 14 oct	9h	La Bâtie-Rolland	Bien-être (relaxation et information sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge)
	9h45-16h	Ancône	Journée détente
	10h-18h	Montélimar	Journée éco-citoyenne (conférences, animations, ateliers, jeux)
	10h-17h	Pierrelatte	Exposition vente et animation musicale
	14h-16h	Pierrelatte	Le temps des retrouvailles (spectacle)
	14h30	Allan	La détente par le chant (spectacle)
	14h30-17h	Dieulefit	Thé dansant
	15h30-16h30	Montélimar	Le bien-être par le qi gong
Jeu 15 oct	9h-17h	St-Gervais-sur-Roubion	Forum des seniors : journée détente et bien être (conférence, ateliers, animations)
	9h30-12h	Pierrelatte	Découverte de l'outil informatique
	10h-11h	Montélimar	Le bien-être par la détente
	13h30	Châteauneuf-du-Rhône	Détente, équilibre et couleurs (ateliers)
	13h30-18h	Départ de Montélimar	Visite de la grotte Chauvet
	14h	Allan	Chansons et concours de tartes
	14h-17h	Pierrelatte	Exposition photos

	14h-18h	Savasse	Après-midi bien-être et activités (ateliers, gym, concours)
	15h-17h	Montélimar	Massage et réflexologie bien-être
	16h-17h30	Montélimar	Initiation au shiatsu
Ven 16 oct	9h-11h	Montélimar	Pour une conduite sécurisée (atelier)
	10h30-11h30	Montélimar	Conseils alimentaires pour un mieux-être
	14h	Pierrelatte	Les risques auditifs (atelier, conférence)
	15h	Montélimar	Le bien-être par la musique
Sam 17 oct	12h	Pierrelatte	Repas dansant
	12h	Châteauneuf-du-Rhône	Repas dansant
	Après-midi	Montélimar	Rencontre chantante à domicile
Dim 18 oct	Après-midi	Montélimar	Rencontre chantante à domicile
Mar 20 oct	14h-16h30	Pierrelatte	Concours de belote
Mer 21 oct	14h-16h30	Pierrelatte	Peinture sur tee-shirt
Jeu 22 oct	12h	Roynac	Défarde et après-midi tout en jeux
	15h-18h	Bourdeaux	Place aux jeux !
Mer 28 oct	14h-17h	Pierrelatte	Loto intergénérationnel
Jeu 29 oct	15h	Bourdeaux	<i>Les histoires vraies de Pierre Bellemare</i> (spectacle)
Mer 4 nov	14h15-16h	Pierrelatte	Séance de cinéma

11

– CLIC NYONSAIS-BARONNIES p 76

Lun 1 oct	15h	Buis-les-Baronnies	<i>Les Optimistes</i> (projection de documentaire)
	15h	Nyons	Projection d'un film
Mar 13 oct	15h	Montbrun-les-Bains	Chansons d'amour (spectacle)
	15h	Rémuzat	Causerie poétique
Mer 14 oct	10h-17h30	Buis-les-Baronnies	Échanges autour des maux pour un mieux-être (information, ateliers)
	14h30	Nyons	Danser, du bonheur pour le corps et l'esprit
Jeu 15 oct	14h30	Buis-les-Baronnies	<i>J'ai faim</i> (projection de film)
	15h	Nyons	Tour de Bal
	15h	Séderon	Marcher : cela ne coûte rien et peut rapporter gros !
Ven 16 oct	14h30	Grignan	La mémoire (conférence et atelier)
	15h	Buis-les-Baronnies	Bien vivre avec son corps
	17h	Rémuzat	<i>Les journées de Paulette</i> (théâtre)

CLIC – Drôme Nord

12

CLIC Drôme Nord

23 rue des Malles
26240 Saint-Vallier
04 75 23 62 30
clicdromenord@ladrome.fr

ladrome.fr

– ANNEYRON

Vendredi 9 octobre / 16h

Moi, vieux ?

Lecture à haute voix avec un accompagnement musical et des intermèdes jeux mémoire.

MARPA

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par la MARPA, la médiathèque, les clubs, l'ADMR et le CLIC Drôme Nord

Vendredi 16 octobre / 15h

Chansons d'amour

Spectacle de la Cie Carton Jaune. Trois filles racontent leurs amours, leurs passions, avec des chansons de Ray Ventura, Marie Laforêt, Bobby Lapointe ou Luis Mariano, s'accompagnant à l'orgue de Barbarie.

Espace Plantay

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS d'Anneyron, les clubs, la MARPA, la Communauté de Communes Porte de DrômArdèche, l'ADMR et le CLIC Drôme Nord

– BEAUMONT-MONTEUX

Samedi 17 octobre / 14h30

La bonne sœur a du flair

Pièce de Paule Merle proposée par le théâtre de Granges-les-Beaumont.

Salle ERA

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Beaumont-Montoux, le club et le CLIC Drôme Nord

– CHAMPAGNE (07)

Jeudi 15 octobre / 10h à 15h

Marchons ensemble

Matin : création de brochettes de fruits et de bonbons et parcours équilibré avec les enfants de la crèche et les élèves de maternelle. Repas en commun sur inscription. **Après-midi** : marche sur les berges du Rhône et jeux avec les élèves du primaire.

Salle communale

Gratuit, ouvert à tous. Inscription pour le repas auprès de la mairie de Champagne
Contact : mairie de Champagne 04 75 34 31 10

Organisé par le CCAS de Champagne, le club, la crèche, l'école et le CLIC Drôme Nord

– CHANOS-CURSON

Samedi 3 octobre /14h

Bien-être aux couleurs de la danse

Après-midi récréative et rencontres intergénérationnelles. Participation de la section de danse en ligne des Deux Coteaux et des enfants de l'école des collines Maurice Alloncle.

Foyer familial Sauvajon

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Chanos-Curson, le club et le CLIC Drôme Nord

– CLAVEYSON

Jeudi 15 octobre / 14h30

Dansons et chantons aux sons de l'accordéon

Thé dansant animé par l'accordéoniste et chanteur Sébastien Guinet.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Claveyson, le club, le lycée des Mandailles et le CLIC Drôme Nord

– HAUTERIVES

Jeudi 15 octobre / 13h45

Et si on jouait ?

Après-midi intergénérationnelle autour de jeux de société et de cartes. Participation des élèves de CE2 et CM1.

Salle expo-loisirs

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS d'Hauterives, le club, l'école et le CLIC Drôme Nord

– LA ROCHE-DE-GLUN

Mardi 13 octobre / 14h30

Après-midi chantant avec Frédérika Couix

Après-midi cabaret avec des chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui.

La Musardine

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de La Roche-de-Glun, l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) et le CLIC Drôme Nord

– LE GRAND SERRE

Mardi 13 octobre / 13h45

Et si on jouait ?

Après-midi intergénérationnelle autour de jeux de société, loto, etc. Participation des élèves de CE2 et CM2.

Salle Thiollier

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS du Grand Serre, le club, l'école et le CLIC Drôme Nord

Vendredi 16 octobre / 18h30

Et si on dansait ?

Bal intergénérationnel et repas partagé. Les enfants des écoles d'Hauterives, du Grand Serre, de Saint-Martin-d'Août et de Tersanne interprètent deux chansons pour ouvrir le bal.

Gymnase

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par les CCAS du Grand Serre, d'Hauterives, Saint-Martin-d'Août et Tersanne, les clubs, les écoles et le CLIC Drôme Nord

– PONT-DE-L'ISÈRE

Mardi 6 et jeudi 8 octobre / 13h30

Jouons ensemble

Partage de jeux de société avec la participation des élèves de l'école élémentaire. Ceux qui le souhaitent peuvent venir avec leurs propres jeux afin de les faire découvrir.

Salle communale

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère, l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées), l'école élémentaire et le CLIC Drôme Nord

– SAINT-AVIT

Lundi 12 octobre / 14h30

Un nouvel élan pour mieux dormir

Conférence sur les apnées du sommeil et l'importance de la pratique d'activités physiques.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Saint-Avit, le club, l'EPGV (Education physique et gym volontaire) et le CLIC Drôme Nord

- SAINT-JEAN-DE-MUZOLS (07)

Mardi 13 octobre / 14h30

L'ostéopathie, une médecine douce

Conférence du Dr Georges Poinard, médecin ostéopathe, chef de service à l'hôpital de Tournon.

Espace Noël Passas

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Saint-Jean-de-Muzols, le club du Bel âge, l'Accueil muzolais et le CLIC Drôme Nord

Jeudi 22 octobre / 15h

Trompette et voix

Fred Koler et une chanteuse interprètent les grands standards de la chanson française.

Résidence du Doux

Gratuit. Sur inscription avant le 9 octobre - Contact : Résidence du Doux 04 75 09 03 01

Organisé par la Résidence du Doux et le CLIC Drôme Nord

17

- SAINT-MARTIN-D'AOÛT

Mardi 13 octobre / 14h

Et si on jouait ?

Après-midi intergénérationnelle autour d'un loto. Participation des élèves.

Salle du foyer club

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le CCAS de Saint-Martin-d'Août, le club, l'école et le CLIC Drôme Nord

– SAINT-RAMBERT-D'ALBON

Mardi 13 octobre / 10h à 12h et 14h à 17h

Vous avez dit seniors ?

Matinée : conférences sur la diététique et l'art thérapie.

Après-midi : création d'une fresque intergénérationnelle, jeux « mix'âges », couture, détente, gymnastique et cocooning.

Goûter en musique.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par la mairie de Saint-Rambert-d'Albon, les clubs, EOVI, la Gym volontaire, les bénévoles et le CLIC Drôme Nord

– SAINT-SORLIN-EN-VALLOIRE

Lundi 12 octobre / 14h30

Tricotage et papotages

Echanges autour du tricot et exposition des réalisations de l'année.

Résidence Vallis Aurea

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par Vallis Aurea, l'Or bleu et le CLIC Drôme Nord

Mardi 13 octobre / 14h30

Et si nous dansions ?

Cours de danse indienne assise proposé par Béatrice Corbin (association Aura danse). Le cours se poursuivra toute l'année.

Résidence Vallis Aurea

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par Vallis Aurea, l'Or bleu, l'école, l'association Aura danse et le CLIC Drôme Nord

Vendredi 16 octobre / 9h

Petit déjeuner partagé

Petit déjeuner ouvert à tous.

Résidence Vallis Aurea

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par Vallis Aurea, l'Or bleu et le CLIC Drôme Nord

– SAINT-VALLIER

Mardi 13 octobre / 15h

Goûter chantant

Animations musicales et autres par la médiathèque.

Médiathèque

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par l'AASAD (Aide et services à domicile), la médiathèque et le CLIC Drôme Nord

Vendredi 16 octobre / 14h15

La nature vous veut du bien

Matinée : les enfants de l'école de Ponsas partagent un moment d'échanges avec les résidents de l'EHPAD Les Vallées.

Après-midi : enfants et soignants interprètent des chansons.

Clôture par un goûter.

Salle des fêtes de l'hôpital

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par les Hôpitaux Drôme Nord, l'AFAR (Action formation animation recherche), l'école et le club de Ponsas et le CLIC Drôme Nord

Samedi 17 octobre / 14h30

Entrez dans la danse avec l'école Lyonnet

Spectacle de danse proposé par les élèves du studio Lyonnet (Romans), dont l'un d'eux avait gagné en 2010 l'émission *La France a un incroyable talent*. Clôture par un goûter.

Salle des fêtes de l'hôpital

Gratuit, sur inscription - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par les Hôpitaux Drôme Nord, l'AFAR (Action formation animation recherche) et le CLIC Drôme Nord

– SARRAS (07)

Mercredi 14 octobre / 14h30

Après-midi chantante avec Jocelyne et Alain Perbet

Après-midi musicale suivie d'un goûter.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par le club et la mairie de Sarras et le CLIC Drôme Nord

– SÉCHERAS (07)

Vendredi 9 octobre / 15h

Les enfants se donnent en spectacle

Les enfants de l'école maternelle et primaire proposent un spectacle pour partager un moment convivial.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par les CCAS et le club de Sécheras et Cheminas, l'école maternelle et primaire et le CLIC Drôme Nord

– TAIN-L'HERMITAGE

Lundi 12 octobre / 12h

Repas dansant

Avec l'orchestre Dynamic Musette. À partir de 14h30 goûter ouvert à tous offert par le CCAS.

Espace Charles Trenet

11€/pers pour le repas, sur inscription auprès du CCAS avant vendredi 2 octobre

Contact : CCAS de Tain-l'Hermitage 04 75 08 90 53

Organisé par le CCAS de Tain-l'Hermitage, le club, l'Association des Conjointes survivants et le CLIC Drôme Nord

Jeudi 15 octobre / 14h15

Chansons d'hier et d'aujourd'hui

Après-midi musicale avec Mimi Pinson et Gérard Poirier.

Théâtre de l'EHPAD de l'Hermitage

Gratuit, sur inscription - Contact : EHPAD de l'Hermitage 04 75 07 59 88

Organisé par l'EHPAD de l'Hermitage et le CLIC Drôme Nord

Mercredi 21 octobre / 18h30

A tout âge, dansons sur l'Hermitage Tournonais

Bal intergénérationnel animé par Sébastien Guinet, chanteur et musicien. Buffet partagé pour lequel chacun est invité à faire découvrir ses talents en cuisine : quiches, pizzas, cakes, gâteaux... tout ce qui peut se manger avec les doigts.

Espace Rochegude

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30

Organisé par les Communes, les clubs, les établissements de la Communauté de Communes Hermitage Tournonais et le CLIC Drôme Nord

Les 3, 4, 5-6, 10, 12, 13, 17 et 18 novembre / 12h30

Repas au lycée hôtelier

Partage d'un repas

Lycée hôtelier

19€/pers. Sur inscription - Contact : CCAS de Tain-l'Hermitage 04 75 08 90 53

Organisé par le CCAS de Tain l'Hermitage, le lycée hôtelier et le CLIC Drôme Nord

– TERSANNE

Lundi 12 octobre / 14h

Et si on jouait ?

Après-midi intergénérationnelle autour d'un loto.
Participation des élèves de grande section, CP et CE1.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30
Organisé par le CCAS de Tersanne, le club, l'école et le CLIC Drôme Nord

– TOURNON (07)

Lundi 12 octobre / 18h30

Vieillesse et dépendance

Conférence présentée par l'Université populaire Hermitage
Tournonais.

Maison municipale pour tous

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Tournon 04 75 07 83 76
Organisé par le CCAS de Tournon, l'Université Populaire Hermitage Tournonais et le CLIC
Drôme Nord

Mercredi 14 octobre / 15h

Après-midi chantante

Avec Isa et son répertoire de chansons françaises.

Résidence Roche de France

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC Drôme Nord 04 75 23 62 30
Organisé par la résidence Roche de France et le CLIC Drôme Nord

CLIC – Bassin Romans Royans Vercors

CLIC Bassin Romans Royans Vercors

14 rue du Cheval Blanc
26300 Bourg de Péage
04 75 70 88 55
clic-romans@ladrome.fr

ladrome.fr

– ALIXAN

Mercredi 14 octobre / 14h à 16h

Marche familiale

2 parcours (6 et 9 km), avec la participation des enfants de l'Union sportive des écoles primaires (USEP). Collation offerte par Eovi.

Départ place des écoles

Gratuit, sur réservation jusqu'au 9 octobre - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par l'Amicale des Deux rives, la Croix-Rouge, Dynamic Senior Club, Eovi, l'UGAP Multisports, l'USEP et le CCAS d'Alixan

– BOURG DE PÉAGE

Du lundi 12 octobre au vendredi 16 octobre

10h à 14h et 18h à 20h

Porte ouverte

Avec exposition de bijoux et confitures maison.

Foyer logement Les Sérénides, les Saules, rue des Diables bleus

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par Les Sérénides

Lundi 12 octobre et jeudi 15 octobre / 10h à 11h30

Matinée chanson

Par la chorale la Harpe Nouvelle Génération, suivi d'une collation.

Clos de l'Hermitage, rue Marx Dormoy

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par la Harpe Nouvelle Génération et le CCAS de Bourg de Péage

Lundi 12 octobre / 14h à 15h30

Visite commentée de la citadelle Mossant

Rendez-vous Citadelle Mossant, 15 avenue Général de Gaulle

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par l'Association de sauvegarde du patrimoine romains péageois

Lundi 12 octobre / 16h à 18h

Atelier culinaire intergénérationnel

Clos de l'Hermitage, rue Marx Dormoy

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par Accès Université populaire et le périscolaire de Bourg de Péage

Mardi 13 et jeudi 15 octobre / 14h à 16h

Chants à domicile

Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par la Harpe Nouvelle Génération et le CCAS de Bourg de Péage

Mardi 13 octobre / 14h à 16h

Atelier bijoux

Suivi d'une collation.

Clos de l'Hermitage, rue Marx Dormoy

Gratuit, sur réservation jusqu'au 9 octobre - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par Agir Contre le Cancer 26

Mercredi 14 octobre

14h à 17h et vendredi 16 octobre / 12h à 17h

Exposition

Par le groupe Au fil des mailles.

Salle Jean Cocteau, rue Andrevon

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par le club Firmin Richier

Mercredi 14 octobre / 14h à 17h

Atelier créatif intergénérationnel

Sur le thème de la bande dessinée.

Salle Jean Cocteau, rue Andrevon

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par l'association Palette et l'Amicale laïque de Bourg de Péage

Mercredi 14 octobre / 14h30 à 17h

Chant et exposition

Sur le thème du Tour de France.

EHPAD les Minimes, rue de Delay et rue de la République

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 18 80

Organisé par l'EHPAD les Minimes, la chorale La Harpe Nouvelle Génération, l'association Chœur en fête et la Plate-forme d'insertion par l'humanitaire de Romans

Jeudi 15 octobre / 10h à 11h30

Atelier informatique

Les premiers pas sur le web.

e-PIJ, citadelle Mossant, 15 avenue Général de Gaulle

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 82 48 00 05

Organisé par l'e-PIJ et le club informatique Ademir

Jeudi 15 octobre / 14h à 16h

Permanence de la bibliothèque

Clos de l'Hermitage, rue Marx Dormoy

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par le CCAS de Bourg de Péage

Jeudi 15 octobre / 14h30

Café des âges

Sur le thème des transports et déplacements.

Clos de l'Hermitage, rue Marx Dormoy

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par Valence Romans Déplacements

Vendredi 16 octobre / 10h à 11h30

Atelier informatique

Créer un album photo.

e-PIJ, citadelle Mossant, 15 avenue Général de Gaulle

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 82 48 00 05

Organisé par l'e-PIJ et le club informatique Ademir

Vendredi 16 octobre / 12h à 14h et 14h30 à 17h

Repas dansant et spectacle costumé

Animé par Gianni Lorenti et Daniel Richert, suivi d'un goûter.

Salle Jean Cocteau, rue Andrevon

15€. Sur réservation (à partir de 62 ans)

Contact : 04 75 05 32 92 (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 14h à 17h)

Organisé par le Groupe Variétés, les Petits cœurs, l'association Les Amis de mes amis et la Plate-forme d'insertion par l'humanitaire de Romans

Vendredi 16 octobre / 14h à 16h

Activité physique adaptée

Atelier suivi d'une collation.

Bois des Naix, parking du cimetière

Gratuit, sur réservation jusqu'au 9 octobre - Contact : 04 75 72 74 74

Organisé par Agir Contre le Cancer 26

28

Samedi 17 octobre / 15h à 17h

Spectacle musical

Suivi d'une collation.

Salle Jean Cocteau, rue Andrevon

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 05 32 92

Organisé par l'Office des sports et de la culture péageois

– BREN

Lundi 12 octobre / 14h à 17h30

Action de prévention routière

Les risques routiers (projection), ateliers « La conduite et l'alcoolisme » et « Le code de la route ». Collation.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 06 71 88 24 13

Organisé par le CCAS de Bren et l'association Agir

– CHARMES-SUR-L'HERBASSE

Jeudi 15 octobre / 10h à 11h30 et 14h30 à 15h30

Chorale intergénérationnelle et exposition de photos anciennes

Matin : les seniors témoignent de leurs souvenirs auprès des enfants. **Après-midi** : moment de partage autour de chants, avec les enfants des écoles, les seniors, le Club de l'amitié et la chorale de Charmes.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 45 64 51

Organisé par le CCAS de Charmes

– CLÉRIEUX

Jeudi 15 octobre / 10h à 17h30

Accordéons et chansons entre générations

Réunion des générations autour de l'accordéon, avec une accordéoniste et la participation des enfants des écoles et des associations locales.

Salle des fêtes, 3 rue de la Source

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 71 54 56

Organisé par le CCAS de Clérieux

– GÉNISSIEUX

Vendredi 16 octobre / 14h30 à 17h30

Thé dansant

Décors assurés par les enfants de l'école.

EHPAD Les Opalines, 85 route des Chasses

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 02 49 71 et 04 75 48 34 34

Organisé par l'EHPAD Les Opalines et le CCAS de Génissieux

– MIRIBEL

Samedi 17 octobre / 16h à 18h

Miribel en 1945, je me souviens

Exposition de photos, cartes anciennes et objets de la Seconde Guerre mondiale prêtés par les habitants, les associations et les élus. Un recueil de souvenirs est remis par les enfants et adolescents aux anciens qui étaient enfants ou jeunes gens pendant la guerre. Goûter suivi d'un « *Qui est qui ?* ».

Salle municipale, 5 place du Tilleul

Gratuit, ouvert à tous (contrainte : chacun doit venir avec une photo de lui enfant)

Contact : 06 81 17 15 34

Organisé par le CCAS de Miribel avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

– PEYRINS

Mardi 13 octobre / 17h30 à 20h30

À quoi ça sert ?

Théâtre forum interactif : la prévention du suicide chez la personne âgée.

Gymnase, route de Génissieux

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 70 88 55

Co-organisé par les mairies de Mours et Peyrins et le CLIC bassin Romans Royans Vercors

– ROMANS

Lundi 12 octobre / 14h à 16h

Atelier sensoriel intergénérationnel

EHPAD Émile Peysson, unité Clos de l'Isère, square Émile Peysson

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 05 94 20

Organisé par l'EHPAD Emile Peysson

En partenariat avec les jeunes de la Croix-Rouge

Mardi 13 octobre / 12h

La java bleue

Repas animé par Génial Music.

Villa Boréa, rue Descartes

10 €. Sur réservation jusqu'au 9 octobre - Contact : 04 75 71 37 26 (le matin)

Organisé par le CCAS de Romans

Mercredi 14 octobre / 13h30 (accueil) 14h30 (spectacle)

Magic Dust

Jeu scénique, images numériques et marionnettes à taille humaine : un spectacle de la Cie Azhar, suivi d'une collation.

Salle des Cordeliers, place Jules Nadi

Gratuit, sur réservation. Du 21 septembre au 2 octobre : pré-réservation dans chaque association romanaise.

Contact : 04 75 89 80 (mardi au vendredi de 14h à 18h, samedi de 14h à 17h)

Organisé par le service culturel et le CCAS de Romans

Mercredi 14 octobre / 14h30 à 15h30

Atelier autour de la nature

À partir de bois, de pommes de pin, de feuilles, création de mobiles et suspensions par les enfants et les personnes âgées. Encadrement par les animatrices et le personnel de la crèche. Exposition des œuvres.

EHPAD Clairefond, Hôpital Drôme Nord,
607 avenue Geneviève de Gaulle Anthonioz

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 05 75 05, poste 8444

Organisé par l'EHPAD Clairefond, en partenariat avec la crèche La clé des champs

Mercredi 14 octobre / 15h30 à 16h30

Atelier récréatif

Puzzle de légumes.

EHPAD Emile Peysson, square Émile Peysson

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 05 94 20

Organisé par l'EHPAD Emile Peysson

Jeudi 15 octobre / 14h30

Spectacle musical

Chorales et danses par les associations romaines de seniors.
Accueil à partir de 13 h 30.

Salle des Cordeliers, place Jules Nadi

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 71 37 26

Organisé par le CCAS et les associations de seniors de Romans

Jeudi 15 octobre / 15h à 16h

Yoga du rire

Atelier découverte.

EHPAD Emile Peysson, square Émile Peysson

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 05 94 20

Organisé par l'EHPAD Emile Peysson

32

Vendredi 16 octobre / 14h30

Histoire du tramway romano-péageois

Projection d'un film, suivie d'un débat et d'une collation.
Accueil à partir de 14h.

Salle Charles Michels, rue du Puy

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 71 37 26

Organisé par Accès Université Populaire et le CCAS de Romans

Samedi 17 octobre / 12h

Les mots bleus

Repas animé par Animation Pascal.

Villa Boréa, rue Descartes

10 €. Sur réservation jusqu'au 14 octobre - Contact : 04 75 71 37 26 (matin)

Organisé par le CCAS de Romans

– SAINT-BARDOUX

Mardi 13 octobre / 14h30 à 15h30 et 16h à 17h

Atelier qi gong

Se munir de vêtements souples pour découvrir cet art corporel énergétique de la médecine chinoise, qui permet de garder et d'améliorer la santé et qui peut se pratiquer à tout âge.

Salle des fêtes

Gratuit, sur réservation – Contact : 06 16 83 36 43

Organisé par le CCAS de Saint-Bardoux

Mardi 13 octobre / 14h30 à 16h et 16h à 17h30

Atelier d'art floral

Réalisation d'une composition florale, animée par l'atelier de Bel-Air.

Salle des associations

Gratuit, sur réservation – Contact : 06 88 90 04 81. Organisé par le CCAS de Saint-Bardoux

Mardi 13 octobre / 14h30 à 17h30

Atelier découverte de l'informatique

Initiation aux fonctions de base : recherche sur internet, courrier électronique, traitement de texte.

Mairie, salle du conseil

Gratuit, sur réservation – Contact : 06 61 84 64 12. Organisé par le CCAS de Saint-Bardoux

– SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE

Mardi 13 octobre / 9h30 à 14h30

Porte ouverte à l'ESAT

Accueil café, visite de l'ESAT (établissement et service d'aide par le travail) / atelier protégé, repas, chorale.

Zone artisanale les Sables

Gratuit, ouvert à tous – Repas : 8,50 € sur réservation – Contact : 04 75 45 06 50

Organisé par l'ESAT Eovi Handicap

Jeudi 15 octobre / 9h à 11h et 13h30 à 16h

Découverte de l'orgue de Barbarie

Présentation de l'orgue de Barbarie et animation avec chants, pour les enfants des écoles et les seniors.

Dans les écoles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 45 04 04

Organisé par le CCAS de Saint-Donat avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

– SAINT-JEAN-EN-ROYANS

Mardi 13 octobre / 10h à 12h

Découverte d'internet

Avec le Pass numérique.

Centre Ressources Multimédia (CRM), 78 rue Jean Jaurès

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 05 21 12

Organisé par le CRM Les Tracols

Mardi 13 octobre / 12h et 14h

Repas et atelier

Repas autour des produits locaux et atelier terre.

EHPAD La Matinière, 14 rue de l'Industrie

Gratuit, ouvert à tous. Repas (11€) sur réservation - Contact : 04 75 47 72 00

Organisé par l'EHPAD La Matinière

Mardi 13 octobre / 20h à 21h

Aide à domicile, tout un métier!

Spectacle présenté par des aides à domicile du Royans en collaboration avec L'Ébullition et le centre social La Paz.

Salle la Parenthèse

Contact : 04 75 70 88 55

Organisé avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

Mercredi 14 octobre / 15h

La vie d'artiste

Spectacle de la Cie des Mangeurs d'étoiles. Margot raconte en paroles et chansons ses souvenirs d'enfance auprès de sa grand-mère cartomancienne, grâce à qui elle a pu choisir sa vie. Cette création de la compagnie, en résidence, a donné lieu à des rencontres avec les personnes âgées du territoire.

La Parenthèse, rue des Écoles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 76 36 09 74

Organisé par l'Association de coordination culturelle du Royans (ACCR) et la Communauté de Communes Le Pays du Royans avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

Vendredi 16 octobre / 9h à 17h

Visite du château et du village provençal miniature à Grignan

Départ devant la caserne des pompiers

Gratuit, sur réservation - Contact : 04 75 47 79 42

Organisé par la Communauté de Communes Le Pays du Royans

Dimanche 18 octobre / 15h

Les souvenirs

Projection du film de Jean-Paul Rouve (2014). Romain aimerait être écrivain mais est veilleur de nuit, son père part à la retraite, sa grand-mère se demande ce qu'elle fait avec tous ces vieux dans cette maison de retraite. Un jour, elle disparaît... Romain part à sa recherche.

La Parenthèse, rue des Écoles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 47 79 42

Organisé par les Bobines du Royans

– SAINT-JULIEN-EN-VERCORS

Jeudi 15 octobre / 13h30 à 16h30

Visite du musée de la Résistance

13h30 : départ de la navette de Saint-Julien.

14h30 : début de la visite du musée à Vassieux.

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 48 55 41

Organisé par la Communauté des Communes du Vercors
avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

– SAINT-LAURENT-EN-ROYANS

Jeudi 15 octobre / 14h30

Bien-être, équilibre et santé

Parcours de mobilité, informations sur la tension et la glycémie.
Goûter de produits locaux de saison.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 47 79 42

Organisé par le centre de soins ADMR

– SAINT-NAZAIRE-EN-ROYANS

Lundi 12 octobre / 14h

Concours de coinche

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 48 49 27

Organisé par le club Les Fleurs bleues

– SAINT-THOMAS-EN-ROYANS

Lundi 12 octobre / 10h

Lancement de la Semaine bleue

Projection de *Raconte-moi*, film réalisé par Vox Populi (Centre social La Paz). Participation de l'école de musique et de l'Ensemble vocal du Royans, suivi d'un apéritif officiel.

MGEN, les Blachères

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 47 79 42

Organisé par la Communauté de Communes Le Pays du Royans

– SAINT-PAUL-LÈS-ROMANS

Samedi 17 octobre / 14h à 17h

Les enfants racontent

Lecture de poèmes et textes choisis.

Bibliothèque, école maternelle

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 06 01 29 75 84

Organisé par la bibliothèque et le CCAS de Saint-Paul-lès-Romans avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

– TRIORS

Mardi 13 octobre / 15h30 à 18h30

Journée bleue

Présentation d'œuvres dans les tons de bleu et démonstration des gestes de premiers secours par les enfants. Échange intergénérationnel autour de gâteaux cuisinés par le Club de l'amitié. Cadeau à chaque enfant d'une écharpe bleue en souvenir-symbole de cette journée.

Salle des fêtes, place de l'Europe

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 45 32 73

Organisé par le CCAS de Triors avec le soutien du CLIC bassin Romans Royans Vercors

CLIC – Grand Valentinois

38

CLIC du Grand Valentinois

15 rue Simone Signoret
26000 Valence
04 75 82 43 60
clicgrandvalentinois@ladrome.fr

ladrome.fr

– BEAUVALLON

Jeudi 15 octobre / 14h

Ateliers ludiques sur le thème du bien-être

Massages assis, atelier memory (exercice de mémoire), chamboul'tout (jeu de motricité et de créativité), sens'action (exercice sensoriel avec huiles essentielles et dégustation de sirops de création locale). Goûter offert par le CCAS.

Salle Clotaire Ferrand (ancien groupe scolaire)

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Beauvallon, Michèle Hamet 04 75 57 44 18

Organisé par le CCAS, le club des Gens heureux de Beauvallon, ADHAP Services et le CLIC

Jeudi 22 et 29 octobre / 14h

Le bien-être en chantant

Ateliers chantés, avec travail autour du rythme, découverte de divers styles musicaux, prestations chantées et moments de partage autour du chant.

Salle Clotaire Ferrand (ancien groupe scolaire)

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Beauvallon, Michèle Hamet 04 75 57 44 18

Organisé par le CCAS, le club des Gens heureux de Beauvallon et le CLIC Grand Valentinois

– BOURG-LÈS-VALENCE

Lundi 5 octobre / 14h30

Mémoire des odeurs

Atelier ludique permettant de raviver les souvenirs, grâce aux odeurs de la valise sensorielle des Blouses roses.

Résidence Moulin des Prés, rue des Loisirs

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription

Contact : Résidence Moulin des Prés, Céline Chambon 04 75 56 67 67

Organisé par le CCAS de Bourg-lès-Valence, les Blouses roses et le CLIC Grand Valentinois

Lundi 12 octobre / 8h30 à 12h et 14h à 17h

La route, si nous en parlions ?

Echanges et partages autour de la sécurité et de la prévention routière, mise à jour des connaissances du code de la route. Intervention de l'association Agiroute.

Résidence Moulin des Prés, rue des Loisirs

Gratuit, ouvert à tous

Contact : Résidence Moulin des Prés, Céline Chambon 04 75 56 67 67

Organisé par le CCAS de Bourg-lès-Valence et le CLIC Grand Valentinois

Jeudi 15 octobre / 9h à 14h

Atelier diététique intergénérationnel

Intervention d'une diététicienne sur l'équilibre alimentaire des seniors.

Résidence Moulin des Prés, rue des Loisirs

Gratuit, ouvert à tous

Contact : Association bourcaine amitiés et loisirs des seniors (ABALS) 04 75 42 18 65

Organisé par l'ABALS et le CLIC Grand Valentinois

– CHÂTEAUDOUBLE

Mercredi 4 novembre / 14h

Forum bien-être

Atelier autour du chocolat animé par Diffessens, atelier diététique, ateliers découverte d'activités physiques, dont le taiji.

Salle polyvalente

Gratuit. Inscription nécessaire pour les ateliers

Contact : contact@cc-raye.com, mairie de Montvendre (04 75 59 06 13, Martine Carayon) ou mairie de Châteaudooble (04 75 59 81 09)

Organisé par la Communauté de Communes de la Raye et le CLIC Grand Valentinois

– CHABEUIL

Vendredi 16 octobre / 14h

Scènes ouvertes

Avec Les Cigalous, Odile Leibenguth, les Barde, Jean-Michel Grimaud. Goûter. Exposition de l'atelier Seniors dans le hall.

Centre culturel, chemin du Pré aux Dames

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Chabeuil 04 75 59 01 70

Organisé par le CCAS de Chabeuil

Samedi 18 octobre / 14h30

Foutu bilan

Pièce de Philippe Bardin interprétée par la Compagnie du Chaffal. Centre culturel, chemin du Pré aux Dames

Centre culturel, chemin du Pré aux Dames

Billet 5€ (recette au bénéfice de CAP, Chabeuil aide et partage).

Sur inscription auprès des clubs - Contact : M. Peyrard 04 75 59 07 32

Organisé par le CCAS de Chabeuil

– LA BAUME CORNILLANE

Mercredi 14 octobre / 14h

Diététique et nutrition

Atelier avec Bénédicte Marcel, diététicienne-nutritionniste.

Salle des fêtes Marcel Meysonnat

Gratuit, ouvert à tous - Contact : mairie de La Baume Cornillane 04 75 84 45 30

Organisé par la mairie de La Baume Cornillane

– MONTÉLÉGER

Lundi 12 octobre / 15h

Bien-être grâce à l'auto-massage

Atelier démonstration et initiation à l'auto-massage

EHPAD Le Château

Gratuit, ouvert à tous. Sur inscription - Contact : Marie-Pierre Caffin 04 75 59 58 58

Organisé par l'EHPAD Le Château et le CLIC Grand Valentinois

Mardi 13 octobre / 15h

Découverte de l'escrime

Démonstration d'escrime adaptée aux seniors, y compris à mobilité réduite (en fauteuils), suivie de 10 séances (27 octobre, 10 et 17 novembre, 1^{er} décembre, 12 et 26 janvier).

EHPAD Le Château

Gratuit, ouvert à tous. Sur inscription - Contact : Marie-Pierre Caffin 04 75 59 58 58

Organisé par l'EHPAD Le Château, le Cercle d'escrime rhodanien

et le CLIC Grand Valentinois

Mercredi 14 octobre / 15h

Le bien-être grâce aux huiles essentielles

Conférence animée par Rodolph Balz, fondateur du laboratoire Sanoflore.

EHPAD Le Château

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Marie-Pierre Caffin 04 75 59 58 58

Organisé par l'EHPAD Le Château et le CLIC Grand Valentinois

– MONTMEYRAN

Mardi 13 octobre / 14h

Atelier tai-chi

Démonstrations et explications de M. Lorenzi. Goûter offert.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Montmeyran 04 75 59 30 26

Organisé par le CCAS de Montmeyran

– PORTES-LÈS-VALENCE

Jeudi 15 octobre / 16h30

Les tribulations d'un colporteur de mots

Spectacle de Joël Bailliart, dans le cadre de son périple à vélo sur ViaRhôna.

EHPAD Les Chênes, montée de la Chaffine

Gratuit, ouvert à tous - Contact : EHPAD Les Chênes 04 75 78 00 71

Organisé par l'EHPAD Les Chênes et le CLIC Grand Valentinois

– SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE

Vendredi 16 octobre / 9h à 23h

Tous en jeux

9h : conférence « Jeu et maladie d'Alzheimer » proposée par le Centre national de formation aux métiers du jeu.

Après-midi : jeux proposés par la ludothèque. Soirée ouverte au public des actifs.

Espace culturel Liberté

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS, Joëlle Pleinet 04 75 58 70 03

Organisé par le CCAS de Saint-Marcel-lès-Valence et le CLIC Grand Valentinois

– VALENCE

Mardi 6 octobre / 15h

Mémoire des odeurs

Atelier ludique permettant de raviver les souvenirs, grâce aux odeurs de la valise sensorielle des Blouses roses.

EHPAD La Maison de l'Automne, 44 rue Amblard

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription

Contact : EHPAD La Maison de l'Automne, Annick Vigier 04 75 78 29 20

Organisé par l'EHPAD La Maison de l'Automne, les Blouses Roses, le CLIC Grand Valentinois

Mercredi 7 octobre / 14h30

Mémoire des odeurs

Atelier ludique permettant de raviver les souvenirs, grâce aux odeurs de la valise sensorielle des Blouses roses.

EHPAD Les Cèdres, 156 avenue Victor Hugo

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription

Contact : EHPAD Les Cèdres, Marie-Antoinette Feisthauer 04 75 44 54 62

Organisé par l'EHPAD Les Cèdres, les Blouses Roses, le CLIC Grand Valentinois

Jedi 8 octobre / 15h

Mémoire des odeurs

Atelier ludique permettant de raviver les souvenirs, grâce aux odeurs de la valise sensorielle des Blouses roses.

EHPAD Korian Villa Thaïs, 9 rue Jules Massenet

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription

Contact : EHPAD Korian Villa Thaïs, C. Bertrand 04 75 82 38 00

Organisé par l'EHPAD Korian Villa Thaïs, les Blouses Roses, le CLIC Grand Valentinois

Du lundi 12 octobre au dimanche 18 octobre

Bien-être à domicile

Massages et soins manucures proposés, par l'équipe du Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de Valence, aux personnes âgées qui ne pourront pas se déplacer pour les actions Semaine bleue.

Réservé aux personnes suivies à domicile

Contact : CCAS de Valence, Sylvie Cochet 04 75 78 66 30

Organisé par le CCAS de Valence et le CLIC Grand Valentinois

Mardi 13 octobre / 14h

Bien-être autour du chocolat et massage des mains

Atelier autour du chocolat animé par Annick Vidal (Diffessens).
Atelier massage des mains animé par l'équipe du service de soins infirmiers à domicile.

EHPAD Marie-France Prévault, rue Pêcherie

Gratuit, ouvert à tous

Contact : CCAS de Valence, Sylvie Cochet 04 75 78 66 30

Organisé par le CCAS de Valence et le CLIC Grand Valentinois

Mercredi 14 et 21 octobre, jeudi 15 et 22 octobre / 9h à 12h

Découverte d'activités sportives

Gym douce, marche nordique, swing golf, tai-chi ou gym, tests d'évaluation (même en cas de mauvais temps).

CPNG (Centre pour nos gosses), 14 chemin de Laprat

Gratuit, ouvert à tous

Contact : CLIC du Grand Valentinois 04 75 82 43 60 lundi et mardi ;

M. Fedhaoui 06 13 50 16 56 ou Yasmina 06 16 71 89 18, mercredi, jeudi, vendredi

Organisé par le Comité départemental de la retraite sportive et le CLIC Grand Valentinois

Mercredi 14 et 21 octobre, jeudi 15 et 22 octobre / 13h30 à 17h

Découverte d'activités sportives

Marche, balade commentée de 5 km le long des berges du Rhône, rive gauche (même en cas de mauvais temps).

L'Épervière, devant le restaurant Le Nautic

Gratuit, ouvert à tous

Contact : CLIC du Grand Valentinois 04 75 82 43 60 lundi et mardi ;

M. Fedhaoui 06 13 50 16 56 ou Yasmina 06 16 71 89 18, mercredi, jeudi, vendredi

Organisé par le Comité départemental de la retraite sportive et le CLIC Grand Valentinois

CLIC – Val de Drôme

46

CLIC du Val de Drôme

Place Michel Paulin
Ecosite du Val de Drôme
26400 Eurre
04 75 25 17 46
clicvaldedrome@ladrome.fr

ladrome.fr

– CREST

Lundi 12 octobre / 14h

Vernissage des œuvres de Mme Barthe

Présentation de sculptures, tableaux, cartes postales, suivie d'une collation.

Foyer-restaurant Louise Vallon, place Abbé Pierre

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Isabelle Gauthier 04 75 76 75 79

Organisé par le CCAS de Crest

Mardi 13 octobre / 14h

Travaux d'aiguilles

Atelier animé par Lucy Papa-Hubert, suivi d'une collation.

Foyer-restaurant Louise Vallon, place Abbé Pierre

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Isabelle Gauthier 04 75 76 75 79

Organisé par le CCAS de Crest

Mercredi 14 octobre / 12h

Rencontre intergénérationnelle

Repas puis vernissage d'ateliers créatifs, auxquels ont participé en septembre des personnes âgées et les enfants de l'ALSH. Collation.

Foyer-restaurant Louise Vallon, place Abbé Pierre

Ouvert à tous, repas entre 6,90 € et 7,90 €

Démarrage des ateliers les mercredis de septembre (sur inscription).

Contact : Isabelle Gauthier 04 75 76 75 79

Organisé par le CCAS de Crest et l'ALSH de la Communauté de Communes du Crestois et du Pays de Saillans

Jeudi 15 octobre / 12h

Repas

Repas festif avec animation.

Foyer-restaurant Louise Vallon, place Abbé Pierre

Ouvert à tous, repas entre 6,90 € et 7,90 €

Contact : Isabelle Gauthier 04 75 76 75 79

Organisé par le CCAS de Crest

Vendredi 16 octobre / 12h

Ciné-thé

Repas au foyer restaurant Louise vallon, puis ciné-thé au cinéma l'Eden.

Foyer-restaurant Louise Vallon, place Abbé Pierre

Ouvert à tous, repas entre 6,90 € et 7,90 €, cinéma au tarif exceptionnel de 2€

Contact : Isabelle Gauthier 04 75 76 75 79

Organisé par le CCAS de Crest

– GRANE

Mardi 13 octobre / 14h30

Atelier esthétique

Animé par Chantal Xatard.

Dans les locaux de l'association Vieillir au Village, 16 rue des Pastouriaux

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription (nombre de places limité)

Contact : 04 75 42 92 54 ou vieillir-au-village@orange.fr

Organisé par l'association Vieillir au Village

Jeudi 15 octobre / 9h

Atelier cuisine

Suivi d'un repas partagé à 12h30.

Dans les locaux de l'association Vieillir au Village 16 rue des Pastouriaux

Participation demandée de 10€ / personne, ouvert à tous, sur inscription (nombre de places limité)

Contact : 04 75 42 92 54 ou vieillir-au-village@orange.fr

Organisé par l'association Vieillir au Village

- LIVRON

Mardi 13 octobre / 10h à 12h

Cohabitation solidaire

Rencontre avec l'association AIDER, qui propose de loger chez l'habitant en échange de participation à la vie quotidienne.

Salle Yves Montand

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS de Livron, 04 75 61 16 60

Organisé par le CCAS de Livron

Mardi 13 octobre / 14h à 15h30

Découverte des tablettes

Atelier avec l'Epililo (espace public internet de Livron et Loriol).

Médiathèque, place de la Madeleine

Gratuit, sur inscription jusqu'au 12 octobre - Contact : CCAS de Livron, 04 75 61 16 60

Organisé par le CCAS de Livron

Mercredi 14 octobre / 13h45 à 17h15

Randonnée intergénérationnelle

Départ à 14 h du parking de la mairie. Concours de pétanque intergénérationnel au pétanquodrome (14h), goûter offert à tous au gymnase.

Parking de la mairie

Contact : CCAS de Livron, 04 75 61 16 60 - Organisé par le CCAS de Livron

Vendredi 16 octobre / 9h à 16h

Sensibilisation aux risques routiers

Conférence de la prévention routière, de 9h à 12h. Ateliers animés par des intervenants départementaux de la Sécurité routière, de 14h à 16h.

Salles Aragon et Signoret, en mairie

Contact : CCAS de Livron, 04 75 61 16 60 - Organisé par le CCAS de Livron

CLIC – Diois

50

CLIC du Diois

Place des Cordeliers
26150 Die
04 75 22 31 59
mchazelle-fayot@ladrome.fr

ladrome.fr

– AIX-EN-DIOIS

Mercredi 21 octobre / 15h à 16h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes de Pont de Quart

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

– CHÂTILLON-EN-DIOIS

Vendredi 16 octobre / 14h à 16h

Équilibre de l'esprit et du corps pour un bien-être en harmonie

Relaxation et psychomotricité : diminuer les préoccupations mentales, pour revenir aux sensations corporelles et accéder à la détente et au bien-être. Avec Françoise Barra, psychomotricienne, Sabelvie.

Salle de la chapelle, Les Sérénides Saint-Jean

Gratuit, ouvert à tous - Contact : C. Moreau 04 75 21 28 32 ou S. Martin 06 75 53 16 97

Lundi 19 octobre / 15h à 16h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes Henri Kubnick

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

Jeudi 29 octobre / 15h

Yoga sur chaise

Yoga assis : détente, mouvement, respiration, relaxation. Avec Jeannot Margier, professeur de yoga.

Les Sérénides Saint-Jean

Gratuit, ouvert à tous - Contact : C. Moreau 04 75 21 28 32 ou S. Martin : 06 75 53 16 97

– DIE

Lundi 5 octobre / 15h

Les Optimistes

Projection du documentaire de Gunhild Westhagen Magnor (2012). Le grand défi de cette équipe de volley norvégienne hors du commun (ses joueuses ont de 66 à 98 ans) : se rendre en Suède pour affronter son homologue masculin. Film suivi d'un échange avec le Dr Bernadette Betend, médecin gériatre, et d'une collation.

Cinéma le Pestel, avenue de la Division du Texas

Gratuit, ouvert à tous

Contact : Jean-Pierre Surles 04 75 22 03 19

Jeudi 8 octobre / 9h à 17h

Journée bien-être et bien vieillir : *Corps de senior et alors ?*

10h30 à 12h : Bien dormir : un rêve !

Conférence de Françoise Reynaud, chargée de prévention et sophrologue au CDPRV (Centre départemental pour réussir son vieillissement).

Les personnes ayant suivi cette conférence pourront ensuite s'inscrire à des ateliers organisés à l'Espace social et culturel du Diois, les jeudis 15 et 22 octobre et 5 novembre.

Pour : mieux comprendre le rythme biologique jour/nuit et prendre conscience de l'importance de la qualité du sommeil ; découvrir les liens entre hygiène de vie et qualité du sommeil ; dédramatiser les troubles du sommeil dus à l'âge ; trouver des astuces naturelles pour mieux dormir (relaxation, respiration, aromathérapie, phytothérapie).

Centre Le Martouret

Contact : Comité régional de coordination de l'action sociale,
Katell Florent 04 76 86 51 81 et Éric Levasseur 01 71 21 15 33

Ateliers tout au long de la journée :

Réflexologie plantaire

Séances individuelles de 20 minutes avec Philippe Lamy, réflexologue.

Corps, mouvement et bien-être

Deux ateliers d'une heure avec Sébastien Molliex, danseur et chorégraphe (Cie Les Os Posés). Approche ludique, poétique et technique de l'espace infini de possibles offerts par le corps.

Soins socio-esthétiques

Beauté des mains et modelages. Séances individuelles de 20 minutes avec Marie-Flora Rey, socio-esthéticienne, centre hospitalier de Die.

Équilibre de l'esprit et du corps pour un bien-être en harmonie. Relaxation et psychomotricité

Diminuer les préoccupations mentales, pour revenir aux sensations corporelles et accéder à la détente et au bien-être.

Ateliers d'une heure avec Françoise Barra, psychomotricienne, Sabelvie.

Entretien du mouvement et de la souplesse des poignets, des doigts, des mains

Exercices doux à refaire au quotidien. Ateliers de 15 minutes avec Nicole Lagarde, animatrice Gym Volontaire.

La gymnastique du quotidien : comment contrôler ses mouvements, son équilibre, son maintien, conserver sa forme et son autonomie, prendre confiance en soi. Avec Jacqueline Rassat, professeur de gym à la retraite.

Ecomobilité, outil de bien-être, plaisir et cohésion sociale

Comment les nouvelles formes de mobilité répondent à nos besoins quotidiens. Atelier participatif d'une heure avec Stéphane Pignal (entreprise coopérative Dromolib).

Atelier prévention des chutes

Avec les professionnels de l'association Vivre à Domicile Vallée de la Drome - Diois (ex ADES).

Yoga sur chaise

Deux ateliers d'une heure avec Jeannot Margier, professeur de yoga (association Surya).

Lectures à voix haute

Avec Nathalie Gueno, animatrice Espace social et culturel du Diois et Agnès Boissy, responsable de la médiathèque Vallée de la Drôme.

Atelier La Source

Naturopathie, massage assis, médecine douce.

Atelier langue des signes**Des signes à l'appui des mots : parler avec tout son corps**

Atelier intergénérationnel de communication augmentée par les signes (langue des signes française). Quatre séances de 55 minutes avec Sylvaine Mauplot, animatrice et formatrice en communication gestuelle et signée (association Signes et marmots).

Chorale UNRPA de Die

(Union nationale des retraités et personnes âgées) - 15h à 16h.

Animations**Remise en selle**

Parcours sécurisé en vélo à assistance électrique proposé par Dromolib.

Animation musicale

Pauline et ses cartons, chansons et orgue de Barbarie, Cie Samamuse

Animation clownesque

Cie Taca

Accueil et espace convivialité

Animés par les élèves de BTS en économie sociale et familiale de la Maison familiale rurale de Châteauneuf-sur-Isère.

Centre Le Martouret

Gratuit, ouvert à tous - Inscriptions dans les clubs, ou individuelles, pour le repas payant, avant le 30 septembre au 04 75 79 82 84

Inscriptions pour les transports gratuits organisés sur tout le territoire et le service de navette Die/Martouret, avant le 6 octobre au 04 75 82 43 69.

Contact : CLIC, Martine Chazelle, 04 75 22 31 59

Lundi 26 octobre / 14h à 15h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Centre hospitalier

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

Dimanche 22 novembre / 16h

Musique nordique

Concert de la chorale La Tarentelle.

Théâtre de Die

8 €. Ouverture aux personnes inscrites au préalable auprès de la billetterie du théâtre.

Elles pourront bénéficier d'un transport en car aller/retour gratuit depuis chaque village.

Contact : Marc Tessier 06 07 71 73 97 ou Daniel Rassat 06 72 45 25 27

– LA MOTTE CHALANCON

Dimanche 25 octobre / 15h à 17h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

– LUC-EN-DIOIS

Jeudi 22 octobre / 15h à 16h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des Voconces.

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

Mercredi 28 octobre / 15h à 19h

Réflexologie

Atelier de réflexologie sur les mains avec Philippe Lamy, réflexologue.

Salle des Anciens

Gratuit, ouvert à tous

Contact : Club des Aînés Ruraux, M. Michel 04 75 21 33 35 ou F. Loszack : 04 75 21 39 44

56

– LUS-LA-CROIX-HAUTE

Mardi 13 octobre / 14h30 à 16h30

L'amour, la sexualité, le vieillissement, parlons-en !

Echanges et débats autour de *Nos amours de vieillesse*, documentaire d'Hélène Milano. Après-midi animée par Ingrid Berckmans, psychothérapeute et Martine Chazelle, coordinatrice CLIC.

Salle des Aiguilles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Françoise Barra, Sabelvie, 06 88 62 25 17

Mercredi 14 octobre / 10h30 à 11h30

Des signes à l'appui des mots : parler avec tout son corps

Atelier intergénérationnel de communication augmentée par les signes (langue des signes française, LSF), avec Sylvaine Mauplot, animatrice et formatrice en communication gestuelle et signée.

Salle des Aiguilles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Françoise Barra, Sabelvie, 06 88 62 25 17

Mardi 20 octobre / 14h30 à 16h

Équilibre de l'esprit et du corps pour un bien-être en harmonie

Relaxation et psychomotricité : diminuer les préoccupations mentales, pour revenir aux sensations corporelles et accéder à la détente et au bien-être. Avec Françoise Barra, psychomotricienne, Sabelvie.

Salle des Aiguilles

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Françoise Barra, Sabelvie, 06 88 62 25 17

Vendredi 23 octobre / 15h30 à 17h

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

– MENGLON

Lundi 26 octobre / 15h à 19h

Réflexologie

Atelier de réflexologie sur les mains avec Philippe Lamy, réflexologue.

Salle polyvalente

Gratuit, ouvert à tous

Contact : Club UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) Menglon, Henry Lagarde 04 75 21 19 46

– SAINT-JULIEN-EN-QUINT

Samedi 24 octobre / 16h à 17h30

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

– SAINT-NAZAIRE-LE-DÉSERT

Dimanche 18 octobre / 14h30 à 16h

Lecture musicale itinérante

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Théâtre de Die, Dorian Raymond 04 75 22 12 52

– VALDRÔME

Samedi 10 octobre / 15h30 à 16h30

Des signes à l'appui des mots : parler avec tout son corps

Atelier intergénérationnel de communication augmentée par les signes (langue des signes française, LSF), avec Sylvaine Mauplot, animatrice et formatrice en communication gestuelle et signée.

Salle Fernand Magnan

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Florence Eldin 06 64 71 50 77

Mardi 20 octobre / 14h30 à 16h

Lecture musicale

Chanson française et poésie avec Jean-Pierre Tutin, chanteur et pianiste.

Salle Fernand Magnan

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Florence Eldin 06 64 71 50 77

Samedi 24 octobre / 14h30 à 16h

Atelier corps, mouvement et bien-être

Approche ludique, poétique et technique de l'espace infini de possibles offerts par le corps. Avec Sébastien Molliex, danseur et chorégraphe (Cie Les Os Posés).

Salle Fernand Magnan

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Florence Eldin 06 64 71 50 77

Les partenaires du CLIC Diois

- Accorderie du Diois
- Aînés ruraux de Saint-Nazaire-le-Désert, Luc-en-Diois, Aix-en-Diois
- Amis des Arts
- Apach
- Association Vivre à Domicile Vallée de la Drôme - Diois
- Centre hospitalier de Die
- Centre Le Martouret
- Centre de prévention pour réussir son vieillissement, Comité régional de coordination de l'action sociale
- Cinéma Le Pestel
- Clubs des aînés de Saint-Julien-en-Quint, La Motte Chalancon
- Coderpa
- Communauté de Communes du Diois
- Compagnie Les Os Posés
- Dromolib
- Espace social et culturel du Diois
- Gym Volontaire
- Jacqueline Rassat
- Maison familiale rurale d'éducation et d'orientation, Châteauneuf sur Isère
- Mairies de Valdrôme, La Motte Chalancon, Luc-en-Diois, Châtillon-en-Diois, Treschenu Creyers, Menglon, Saint-Nazaire-le-Désert, Recoubeau, Lus-la-Croix-Haute, Marniac.
- Médiathèque du Diois
- Nunc
- Philippe Lamy
- Sabelvie, Soins pour l'autonomie et le bien-être dans la vie
- Signes et Marmots
- La Source
- Surya
- Théâtre de Die
- UNRPA de Die, Menglon, Châtillon-en-Diois, Aix-en-Diois

CLIC – Bassin montilien

60

CLIC du Bassin montilien

33 avenue d'Espoulette
26200 Montélimar
04 26 79 11 04
clicbassinmontilien@ladrome.fr

ladrome.fr

– ALLAN

Mercredi 14 octobre / 14h30

La détente par le chant

Spectacle *Les Hasards Lyriques*.

Maison de retraite de Beauvoir, 1395 chemin des Ferreints

Gratuit, ouvert à tous - Contact : mairie d'Allan 04 76 46 60 62 - accueil@mairie-allan.fr

Organisé par la Commune d'Allan

Jeudi 15 octobre / 14h

Chansons et concours de tartes pour les seniors

Après-midi récréative intergénérationnelle, avec les enfants de l'école St-Jean-Baptiste et de l'école publique.

Espace d'animation, Le Village

Gratuit, ouvert à tous - Contact : mairie d'Allan 04 76 46 60 62 - accueil@mairie-allan.fr

Organisé par la Commune d'Allan et le CLIC du montilien

– ANCÔNE

Mardi 13 octobre / 8h et 10h

Une marche ou une promenade ?

Claude Froment encadre un groupe de marcheurs confirmés (autonomie complète pour la journée). Accueil à 8h salle Marcel Tauleigne avec collation, départ vers 8h30.

Pierre Aubert accompagne un groupe de marcheurs pour une promenade autour du village (durée 1h environ). Accueil à 10h salle Marcel Tauleigne avec collation, départ à 10h30.

Salle Marcel Tauleigne, place Albert Goujon

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription - Contact : mairie d'Ancône 04 75 92 59 90

Organisé par le CCAS d'Ancône et le CLIC du bassin montilien

Mercredi 14 octobre / 9h45 à 16h

Journée détente

9h45 : florilège de comptines et chansons par des enfants de la grande section maternelle et présentation des conseillers municipaux juniors.

10h30 : « L'activité physique ... une clé santé » : intervention d'Alexis Lanootte (Mutualité française)

14h30 : projection du film *La famille Bélier*, d'Éric Lartigau (2014).

16h : goûter offert par la commune.

Salle polyvalente Claude Allain, place Albert Goujon

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription - Contact : mairie d'Ancône 04 75 92 59 90

Organisé par le CCAS d'Ancône en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

– LA BÂTIE-ROLLAND

Mercredi 14 octobre / 9h

Bien-être

Séance de relaxation avec Simone Tisserand (association Aventurine), suivie d'une information concernant la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

Salle ERA

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Aline Lemerancier 04 75 53 85 52

Organisé par le CCAS de La Bâtie-Rolland et le CLIC du bassin montilien

– BOURDEAUX

Judi 22 octobre / 15h à 18h

Place aux jeux !

Après-midi consacrée aux jeux avec Florence Cetan, créatrice de jeux et « joueuse professionnelle » : stratégie, adresse, hasard, jeux du monde en bois, etc. Pour les joueurs de tous âges, à partir de 3 ans.

Médiathèque du Pays de Bourdeaux

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Michèle ou Sarah 04 75 53 33 31

Organisé par la médiathèque du Pays de Bourdeaux et le CLIC du bassin montilien

Jeudi 29 octobre / 15h

Les histoires vraies de Pierre Bellemare

Trois histoires vécues, souvent incroyables, contées et jouées par André Barlatier (association Mirabile Visu). Martine Barlatier chante *La ballade irlandaise, Plaisir d'amour, La valse des saltimbanques, Parlez-moi d'amour.*

Maison de retraite L'Oustalet, place de l'Église

Ouvert à tous, dans la limite des places disponibles, sur inscription.

Contact : Patricia Achard, Mireille Brun ou Nathalie Maillet 04 75 00 76 30

mapa.oustalet@wanadoo.fr

Organisé par l'équipe d'animation de L'Oustalet, en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

– CHÂTEAUNEUF-DU-RHÔNE

Lundi 12 octobre / 13h30

Le bien-être par la gourmandise

Concours de tartes avec stand de dégustation et jeux autour du goût. Participation des enfants du péri-scolaire, en partenariat avec la ludothèque.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Mireille Marturier 06 98 30 97 40

Organisé par le CCAS de Châteauneuf-du-Rhône en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

Jeudi 15 octobre / 13h30

Détente, équilibre et couleurs

Ateliers ludiques : détente et relaxation avec Simone Tisserand (association Aventurine), équilibre et mémoire avec Chantal Ferrent, présidente de l'association Gym volontaire de Châteauneuf, mémoire et couleurs avec Dominique Giunta. Goûter de clôture.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Mireille Marturier 06 98 30 97 40

Organisé par le CCAS de Châteauneuf-du-Rhône en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

Dimanche 18 octobre / 12h

Repas du CCAS

Repas dansant offert par la commune aux Castelneuvois de plus de 65 ans et leur famille, avec remise des prix du concours de tartes.

Salle des fêtes

Ouvert à tous. Sur inscription en mairie 04 75 90 69 40. Gratuit pour les Castelneuvois de plus de 65 ans et leur famille - Contact : Mireille Marturier 06 98 30 97 40

Organisé par le CCAS de Châteauneuf-du-Rhône et le CLIC du bassin montilien

– LA COUCOURDE

Mardi 13 octobre / 12h

Journée à savourer

L'association Regain organise une journée autour du plaisir à partager un repas tiré du sac et d'une après-midi de jeux.

Salle Regain

Entrée libre pour les adhérents du club Regain et les Coucourdois

Contact : Geneviève Œil 06 78 21 51 47

Organisé par le club Regain de La Coucourde

– DIEULEFIT

Lundi 12 octobre / 9h15 à 17h

Forum des seniors : plaisirs de vies

9h15 : accueil offert par Les restos du cœur et le CCAS de Dieulefit

10h à 12h : « Le vieillissement naturel », conférence du Dr Viezzi, gériatre au Centre hospitalier de Montélimar.

12h15 à 14h30 : repas partagé tiré du panier et stands dégustation.

14h30 à 17h : nombreux ateliers, stands et animations.

La Halle, rue Justin Jouve

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CLIC du bassin montilien 04 26 79 11 03

Organisé par le réseau gérontologique Bourdeaux/Dieulefit

Mercredi 14 octobre / 14h30 à 17h30

Thé dansant

Une heure de découverte avec Michaël Masek (association Orakle), puis deux heures d'animation musicale toutes danses de couple (tango, paso, valse, rock, chacha). Petite collation.

La Halle, rue Justin Jouve

Gratuit, sur inscription - Contact : mairie de Dieulefit, Anne Lachens 04 75 46 96 80
Organisé par le CCAS de Dieulefit et le CLIC du bassin montilien

– ESPELUCHE

Lundi 12 octobre / 14h30 à 20h

Du bonheur dans l'assiette

14h30 à 16h30 : « Manger mieux pour vivre mieux », animation interactive avec une nutritionniste.

16h30 à 18h : goûter avec les enfants du péri-scolaire.

20h : projection d'un film.

Salle des fêtes, place de l'École

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Maryse Moulin 04 75 46 67 60
Organisé par le CCAS d'Espeluche et le CLIC du bassin montilien

– MONTBOUCHER

Vendredi 9 octobre / 14h

Goûter théâtral

Goûter festif et animation par le théâtre du Fenouillet :
De la ferme au front et du front à la ferme.

Salle des fêtes, place de la mairie

Gratuit, pour les Montbouchérois et les adhérents de l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) de la commune, sur invitation
Contact : mairie, Christiane Chaix 04 75 46 08 14
Organisé par le CCAS de Montboucher

– MONTÉLIMAR

Lundi 12 octobre / 9h30 à 11h30 et 14h30 à 16h30

Découverte de la sophrologie

Découvrir la sophrologie pour un bien-être à domicile.
Collation offerte.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription.

Pour des facilités de stationnement, contacter A DOM SERVICE 26/07

Contact : A DOM SERVICE 26/07 Christelle Morand 06 03 75 53 07

Organisé par A DOM SERVICE 26/07 et le CLIC du bassin montilien

Lundi 12 octobre / 14h

Concours de tartes

2^e concours de la meilleure tarte sucrée « maison » de la Ville de Montélimar et conférence sur la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

14h : réception des tartes réalisées par les seniors (règlement du concours et bulletin d'inscription au Service de la retraite active et des aînés).

15h à 17h : conférence sur la DMLA et présentation des différents clubs de retraite montiliens.

17h30 : proclamation des résultats, distribution des lots et apéritif offert par la Ville, dégustation des pâtisseries confectionnées.

Palais des congrès Charles Aznavour

Gratuit - Contact : Service de la retraite active et des aînés,

8 rue Maurice Meyer 04 75 00 26 52

Organisé par le Service de la retraite active et des aînés de la Ville de Montélimar

Lundi 12 octobre / 14h30 à 17h

Après-midi tout en beauté

Détente et beauté, avec Audrey Cordeil, esthéticienne.

Résidence ORPEA La Clairière, 14 bis impasse Jean de Saint-Prix

Gratuit. Ouvert à tous, sur inscription - Contact : La Clairière 04 75 00 45

Organisé par la résidence La Clairière en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

Mardi 13 octobre / 9h30 à 10h30

Le bien-être par la gym douce

Découverte d'une activité adaptée aux seniors, avec l'association Garder la Forme.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors, sur inscription indispensable (nombre de places limité)

Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95

Organisé par Les Senioriales, Garder la Forme et le CLIC du bassin montilien

Mardi 13 octobre / 10h30 à 17h

Ateliers bien-être et détente

Adhap Services accueille l'AFD Diabète 26-07 pour des informations et des échanges sur le diabète.

Atelier tricot à partir de 14h : amener ses pelotes.

Adhap Services, 7 avenue d'Aygu

Gratuit, ouvert à tous - Contact : Adhap Services 04 75 54 69 08

Organisé par le service d'aide à domicile Adhap Services et le CLIC du bassin montilien

Mardi 13 octobre / 14h

Thé dansant

Pour les retraités montiliens, avec l'orchestre La Danse aux chansons. Première partie : initiation à une danse de salon par l'association Orakle.

Palais des congrès Charles Aznavour

Gratuit. Billet à retirer au Service de la retraite active et des aînés

Contact : Service de la retraite active et des aînés 04 75 00 26 52

Organisé par le Service de la retraite active et des aînés de la Ville de Montélimar, en partenariat avec le service d'aide à domicile AM services, l'association Orakle et le CLIC du bassin montilien

Mercredi 14 octobre / 10h à 18h

Journée éco-citoyenne

« Mieux consommer - Moins dépenser », avec le CEDER (Centre pour le développement et le développement des énergies) : conférences, débats, animations, ateliers, jeux.

Espace Saint-Martin

Gratuit, ouvert à tous les retraités montiliens

Contact : Service de la retraite active et des aînés 04 75 00 26 52

Organisé par le Service de la retraite active et des aînés de la Ville de Montélimar

Mercredi 14 octobre / 15h à 16h30

Le bien-être par le qi gong

Présentation et pratique d'une gymnastique traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Avec André Viricel, professeur de qi gong.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors, sur inscription - Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95

Organisé par Les Senioriales, l'association Le souffle du bien-être et le CLIC du bassin montilien

Jeudi 15 octobre / 13h30 à 18h

Visite de la grotte Chauvet

Visite guidée pour les retraités montiliens. Départ en car.

16 €. Sur inscription (places limitées)

Contact : Service de la retraite active et des aînés 04 75 00 26 52

Organisé par le Service de la retraite active et des aînés de la Ville de Montélimar

Jeudi 15 octobre / 10h à 11h

Le bien-être par la détente

Atelier yoga-tendresse : un rendez-vous douceur avec ses articulations, ou comment apprendre les bons gestes pour se sentir mieux. Avec Danielle Ribes, professeur de yoga et de sophrologie.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors, sur inscription - Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95

Organisé par Les Senioriales, Danielle Ribes et le CLIC du bassin montilien

Jeudi 15 octobre / 15h à 17h

Massage et réflexologie bien-être

Découverte des différentes manipulations en réflexologie et massages dits « bien-être », des bienfaits du relâchement des tensions du corps et des assouplissements adaptés aux seniors. Atelier animé par Cédric Rapin, réflexologue.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors, sur inscription - Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95
Organisé par Les Senioriales, Cédric Rapin et le CLIC du bassin montilien

Jeudi 15 octobre / 16h à 17h30

Initiation au shiatsu

Après-midi découverte d'une technique de relaxation : le shiatsu.

Résidence ORPEA La Clairière, 14 bis impasse Jean de Saint-Prix

Gratuit. Ouvert à tous, sur inscription - Contact : La Clairière 04 75 00 45 00
Organisé par la résidence La Clairière en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

Vendredi 16 octobre / 9h à 11h

Pour une conduite sécurisée

Atelier de prévention routière.

Maison des services publics

Gratuit. Sur inscription (places limitées)

Contact : Service de la retraite active et des aînés 04 75 00 26 52

Organisé par le Service de la retraite active et des aînés de la Ville de Montélimar

Vendredi 16 octobre / 10h30 à 11h30

Conseils alimentaires pour un mieux-être

Comment se soigner par l'alimentation et éviter d'être malade ? Petits trucs et astuces simples et essentiels pour améliorer son alimentation quotidienne. Avec Frédérique Roux (ostéopathie traditionnelle chinoise).

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors, sur inscription - Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95
Organisé par Les Senioriales et le CLIC du bassin montilien

Vendredi 16 octobre / 15h

Le bien-être par la musique

Pourquoi les sons, la musique nous font-ils du bien ? Quels sons nous marquent le plus ? S'amuser avec les rythmes grâce aux jeux, découverte et essais d'instruments de musique avec Irina de Lestrade, musicothérapeute.

Résidence Les Senioriales, 1 rue des Santolines, quartier Saint-Martin

Gratuit. Ouvert à tous les seniors sur inscription - Contact : Les Senioriales 04 75 92 57 95
Organisé par Les Senioriales, Irina de Lestrade et le CLIC du bassin montilien

Samedi 17 et dimanche 18 octobre / après-midi

Rencontre chantante à domicile

Une action de lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, avec des rencontres chantantes à leur domicile. Avec un duo de chanson française, guitare/voix et un répertoire de chansons des années cinquante : Ferrat, Moustaki, Brel, Brassens, etc.

Gratuit. Organisation à la demande - Contact : C. Prothon 06 95 92 90 49

Organisé par la Conférence St-Vincent-de-Paul de Montélimar et le CLIC du bassin montilien

– PIERRELATTE

Du lundi 12 au vendredi 17 octobre / 12h à 14h

Un midi au restaurant

Menu spécial Semaine bleue.

Restaurants partenaires (liste disponible auprès du CCAS)

12 €. Sur inscription - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS et les restaurateurs de Pierrelatte en partenariat avec le CLIC montilien

Lundi 12 octobre / 10h30 à 12h

Visite de parfumerie

Rendez-vous à 10h30 aux Parfums de Grasse (ou à 10h15 au foyer L'Age d'or, en cas de problème de mobilité).

Parfums de Grasse, quartier Blachettes

Gratuit. Visite limitée à 20 places - Contact et inscriptions : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec les Parfums de Grasse

Lundi 12 octobre / 14h30 à 16h15

Visite de la Ferme aux crocodiles

Rendez-vous à 14h30 à la Ferme aux crocodiles (ou à 14h15 au foyer L'Âge d'or, en cas de problème de mobilité).

Ferme aux crocodiles, 395 Allée de Beauplan

Gratuit. Visite limitée à 20 places - Contact et inscriptions : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec la Ferme aux crocodiles

Mercredi 14 octobre / 10h à 17h

Exposition vente

Exposition et vente d'objets fabriqués par les adhérents de l'association Soleil d'automne. Animation musicale à l'orgue de Barbarie à partir de 14h.

EHPAD La Pastourelle, avenue Charles Jaume

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par Soleil d'Automne, en partenariat avec les ALSH (accueils de loisir sans hébergement) du centre d'activités Rabelais et le CCAS de Pierrelatte

Mercredi 14 octobre / 14h à 16h

Le temps des retrouvailles

Spectacle interactif sur la mémoire par La compagnie des autres.

Salle des fêtes, avenue du Maréchal Juin

Gratuit. Entrée libre dans la limite de 400 places - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CLIC du bassin montilien en partenariat avec le réseau gérontologique du Tricastin

Jedi 15 octobre / 9h30 à 12h

Découverte de l'outil informatique

Avec Isabella Bertino, animatrice au point multimédia du centre social Émile Bourg.

Centre social Émile Bourg, rue Victor Hugo

Gratuit. Animation limitée à 6 places, sur inscription - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec le centre social Emile Bourg

Jeudi 15 octobre / 14h à 17h

Exposition photos

Visite de l'exposition photos de la caserne des pompiers à l'occasion de son 150^e anniversaire, suivie d'un goûter. Rendez-vous à 14h à la caserne (ou à 13h45 au foyer L'Âge d'or en cas de problème de mobilité).

Centre de secours, rue Comtesse de Ségur

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le centre de secours en partenariat avec le CCAS de Pierrelatte

Vendredi 16 octobre / 14h

Les risques auditifs

Atelier prévention. Conférence débat autour des risques auditifs et test de surdité effectué par des audioprothésistes.

Foyer L'Âge d'or, avenue Jean Perrin

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec Amplifon et le Centre de correction auditive de Pierrelatte

Samedi 17 octobre / 12h

Repas dansant

Animé par Bruno Jouve.

Salle des fêtes

Gratuit. Inscriptions dans la limite de 400 places, pour les Pierrelattins de plus de 70 ans

Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte

Mardi 20 octobre / 14h à 16h30

Concours de belote

Foyer L'Âge d'or, avenue Jean Perrin

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) en partenariat avec le CCAS de Pierrelatte

Mercredi 21 octobre / 14h à 16h30

Peinture sur tee-shirt

Atelier intergénérationnel avec les enfants des accueils de loisirs sans hébergement (ALSH).

EHPAD La Pastourelle, salle de la Rotonde

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par les ALSH et La Pastourelle, en partenariat avec le CCAS de Pierrelatte et le CLIC du bassin montilien

Mercredi 28 octobre / 14h à 17h

Loto intergénérationnel

Salle des fêtes, avenue du Maréchal Juin

Gratuit, ouvert à tous - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) et Pierrelatte Amitiés

Mercredi 4 novembre / 14h15 à 16h

Cinéma

Séance de cinéma intergénérationnelle, suivie d'un goûter.

Le Cinéma, rue Antoine de Saint Exupéry

Gratuit. Sur inscription - Contact : CCAS 04 75 96 97 02

Organisé par le CCAS de Pierrelatte en partenariat avec Les amis du cinéma de Pierrelatte

– PORTES-EN-VALDAINE

Jeudi 15 octobre / 15h

Thé dansant

Le bien-être par la danse, avec une initiation par Michaël Masek (association Orakle). Goûter offert.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous. Contact : mairie, Mme Renard 04 75 46 22 94

Organisé par la Commune de Portes-en-Valdaine, en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

– ROYNAC

Jeudi 22 octobre / 12h

Défarde et après-midi tout en jeux

Repas défarde pour les adhérents du club Les Coquelicots et les retraités de la commune, suivi vers 14h d'une après-midi plaisirs. Les desserts faits maison sont les bienvenus.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous. Réservation obligatoire pour le repas (7€)

Contact : Monique Delieux 04 75 90 14 14

Organisé par le club Les Coquelicots de Roynac en partenariat avec le CLIC montilien

– SAINT-GERVAIS-SUR-ROUBION

Jeudi 15 octobre / 9h à 17h

Forum des seniors : journée détente et bien être

9h15 : accueil, suivi à 10h d'une conférence

«Alimentation-Isolement et solitude» par Mme Volmar (CARSAT).

14h30 à 17h : ateliers, stands et animations pour se détendre et savourer le plaisir de prendre soin de soi.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous

Repas possible sur place (15€) sur réservation avant le 6 octobre auprès de l'association Vieillir au village (04 75 90 14 85) ou par mail à vieillirauvillage@gmail.com

Contact : CLIC du bassin montilien 04 26 79 11 04

Organisé par le réseau gérontologique du canton de Marsanne

– SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

Mardi 13 octobre / 9h30 à 17h

Forum des seniors : une journée rien que pour vous

Une journée pour se faire du bien, avec des conférences/débats le matin (café gourmand à 9h30), suivies l'après-midi d'ateliers détente, de stands d'information et d'animations festives.

En cas de problème de mobilité pour les Pierrelattins, rendez-vous à 9h15 et/ou 13h30 au foyer L'Âge d'or de Pierrelatte.

Maison de retraite des Frères maristes, 1 avenue Louis Girard

Gratuit, ouvert à tous

Repas possible sur place (12 €). Réservation auprès de l'association AFI centre social, 10 rue du Serre Blanc ou au 04 75 96 65 20. Inscription au plus tard vendredi 2 octobre, réservation confirmée à réception du chèque.

Contact : CLIC du bassin montilien 04 26 79 11 03

Organisé par le réseau gérontologique du Tricastin

– SAUZET

Lundi 12 octobre / 10h

Journée détente

10h : ateliers toucher bienveillant et gym douce.

12h : repas partagé. Chacun apporte un plat froid, sucré ou salé ou une boisson.

Après-midi chantante avec le Chœur Bégudien.

Nouvelle salle polyvalente (derrière la poste)

Gratuit, ouvert à tous – Contact : mairie de Sauzet 04 75 46 72 22

Organisé par les CCAS de Sauzet et de La Laupie et l'association Café bon thé, en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

– SAVASSE

Jeudi 15 octobre / 14h à 18h

Après-midi bien-être et activités

Ateliers : pliage de serviettes en papier avec Stéphanie Reynaud, fleurs et décoration sur le thème de Noël avec Thierry Chastan.

Gym douce avec Savasse Gym. Concours fromages et vins, concours de tartes. Goûter offert par la municipalité.

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous – Contact : Françoise Rostan 04 75 90 07 46

Organisé par le CCAS de Savasse et le club Soleil d'automne en partenariat avec le CLIC du bassin montilien

CLIC – Nyonsais Baronnies

76

CLIC Nyonsais-Baronnies

Pôle Social de Nyons
3 place Roumanille
BP 30010 - 26 111 Nyons Cedex
04 81 58 12 74
clicnyonsaisbaronnies@ladrome.fr

ladrome.fr

– BUIS-LES-BARONNIES

Lundi 12 octobre / 15h

Les Optimistes

Projection du documentaire de Gunhild Westhagen Magnor (2012). Le grand défi de cette équipe de volley norvégienne hors du commun (ses joueuses ont de 66 à 98 ans) : se rendre en Suède pour affronter son homologue masculin.

Cinéma Le reg'Art, place du 19 mars 1962

3,50 €

Organisé par Le reg'Art

Mercredi 14 octobre / 10h à 17h30

Echanges autour des maux pour un mieux-être

13h30 à 17h30 :

stands d'information et ateliers découverte

- Bien entendre à tout âge : tester et préserver son capital auditif
- Mettez de la vie dans vos pieds !
- Jouer et découvrir d'autres chemins corporels
- Bien manger et bien bouger, un atout pour votre santé
- Prendre soin de son sourire pour son bien-être
- Rester zen : quelques conseils pour gérer son stress
- Peps Eureka : des ateliers pour une mémoire en pleine forme
- Qi gong, pour un épanouissement individuel et un bien-être
- La richesse des plantes au service de ma peau
- Plaisir et créativité avec les couleurs végétales

14h : **La douleur et les méthodes non médicamenteuses,**

conférence du Dr Viviane Belleoud, médecin du traitement de la douleur au centre anti-douleur de l'hôpital St-Luc/St-Joseph à Lyon. Goûter partagé, toutes les pâtisseries sont les bienvenues. Boissons offertes par la municipalité de Buis-les-Baronnies.

Pour participer aux ateliers découverte :

10h à 12h : La molle, pétanque d'intérieur

avec Rodolphe Bertin, professeur d'activité physique adaptée

Salle d'activités de l'hôpital

Contact : 04 75 28 03 44

10h30 à 11h30 :

Peps Eureka pour une mémoire en pleine forme

Avec Catherine Boeglin, MSA

Salle de l'Auditoire

Inscription/renseignements : 06 16 16 89 86 ou 04 81 58 12 74

Méthode Feldenkrais, jouer et découvrir d'autres chemins corporels (prévoir une tenue confortable)

Avec Véronique Dupont, praticienne diplômée. La Berlué.

Inscription/ renseignements 06 10 03 52 33

15h45 à 16h30 et 16h45 à 17h30 :

Rester zen, quelques conseils pour gérer son stress

Avec Catherine Boeglin, MSA.

Qi gong, pour un épanouissement individuel et un bien-être

Marie-Thérèse Voinot, praticienne diplômée.

Peps Eureka, pour une mémoire en pleine forme

Catherine Boeglin, MSA.

La richesse des plantes au service de ma peau

Barbara Hallé, Maison des plantes.

Inscriptions sur place (salle des fêtes de Lapalun) de 13h30 à 14h

Salle des fêtes de Lapalun

Gratuit, ouvert à tous

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Ville de Buis-les-Baronnies, le centre de loisirs de l'association familiale, la médiathèque, l'hôpital, le Secours catholique, le club seniors Amitié de Buis-les-Baronnies, le club seniors La Renaissance de St-Auban-sur-Ouvèze, le club seniors Amitié mollanaise, la Maison des Plantes, l'Herbier des Couleurs, la Mutualité Sociale Agricole, AGRICA et APICIL, les élus et bénévoles

Jeudi 15 octobre / 14h30

J'ai faim

Projection de la comédie de Florence Quentin (2001) avec Catherine Jacob et Michèle Laroque. Lily, bien épaulée par ses amies et sa concierge, encaisse les coups et contre-attaque sur tous les fronts.

Salle d'activité de l'hôpital

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 28 03 44

Organisé par l'hôpital de Buis-les-Baronnies

Vendredi 16 octobre / 15h

Bien vivre avec son corps

Leçon : méthode Feldenkrais, pour les résidents de l'hôpital et les enfants de CE1 de l'école primaire.

Salle d'activités de l'hôpital

Contact : 06 10 03 52 33 ou 04 75 28 03 44

Organisé par l'hôpital et l'école primaire de Buis-les-Baronnies

– GRIGNAN

Vendredi 16 octobre / 14h30

La mémoire

La mémoire : comprendre son fonctionnement et la préserver.

Conférence et présentation de l'atelier Peps Eureka, pour une mémoire en pleine forme. Par Catherine Boeglin (MSA).

Salle des fêtes

Gratuit, ouvert à tous

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Mutualité Sociale Agricole Ardèche Drôme Loire et la Commune de Grignan

– MONTBRUN-LES-BAINS

Mardi 13 octobre / 15h

Chansons d'amour

Spectacle de la Cie Carton Jaune. Trois filles racontent leurs amours, leurs passions, avec des chansons de Ray Ventura, Marie Laforêt, Bobby Lapointe ou Luis Mariano, s'accompagnant à l'orgue de Barbarie. Goûter partagé : pâtisseries bienvenues, boissons offertes par la Communauté de Communes des Hautes Baronnies.

Salle des fêtes, mairie

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Commune de Montbrun-les-Bains, la Communauté de Communes des Hautes Baronnies, les clubs seniors de Montbrun-les-Bains et Séderon, le foyer logement Les Bleuets, les élus et bénévoles.

– NYONS

Lundi 12 octobre / 15h

Projection d'un film

Cinéma Arlequin, 28 place de la Libération

3,50 €

Organisé par l'Arlequin

Mercredi 14 octobre / 14h30

Danser, du bonheur pour le corps et l'esprit

Danser, regarder... avec le groupe Akro Danses d'Aubres et le groupe Folk Dance de Nyons. Pot de l'amitié offert par la Ville de Nyons.

Maison de Pays

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Ville de Nyons, la médiathèque départementale Drôme provençale, le centre de loisirs intercommunal du Val d'Eygues, l'EHPAD L'Ensouleiado, la résidence retraite Moun Oustaou, ATRIR santé et médico-social, l'EHPAD et foyer logement La Pousterle, EOV services et soins, les élus et bénévoles

Jeudi 15 octobre / 15h

Tour de Bal

Ils jouent et chantent Gainsbourg ou Bobby Lapointe, vous dansez un tango, un madison, une valse ou une java.

Maison de Pays

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 75 26 48 26 ou 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Ville de Nyons, la médiathèque départementale Drôme provençale, le centre de loisirs intercommunal du Val d'Eygues, l'EHPAD L'Ensoupleiado, la résidence retraite Moun Oustaou, ATRIR Santé et médico-social, l'EHPAD et foyer logement La Pousterle, EOV services et soins, les élus et bénévoles

– RÉMUZAT

Mardi 13 octobre / 15h

Causerie poétique

Pour écouter et/ou lire ou faire lire ses poèmes, ses textes et ceux des autres.

MARPA Les Baronnies

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 26 78 37 00 ou 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la MARPA Les Baronnies, le club de l'Âge d'Or, la bibliothèque municipale, la Communauté de Communes du Pays de Rémuzat, la Commune de Rémuzat, les élus et bénévoles

Vendredi 16 octobre / 17h

Les journées de Paulette

Pièce de Roger Pasturel, mise en scène Brigitte Audibert.

Retraitée active, Paulette articule autour de travaux de couture tout un réseau de relations qui font de sa maison un centre de vie où se rencontrent voisins, amis et autres. Humour et émotion pour aborder les relations familiales, amicales, de voisinages... au cours du temps qui passe.

Centre de vacances Les Lavandes

Gratuit, ouvert à tous - Contact : 04 26 78 37 00 ou 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la MARPA Les Baronnies, le club de l'Âge d'Or, la bibliothèque municipale, la Communauté de Communes du Pays de Rémuzat, la Commune de Rémuzat, les élus et bénévoles

– SÉDERON

Jeudi 15 octobre / 15h

Marcher : cela ne coûte rien et peut rapporter gros !

Petite marche sur le chemin des Iscles. Parcours aménagé d'environ 3 km et pause gourmande.

Contact : 04 81 58 12 74

Organisé par le CLIC Nyonsais Baronnies, la Commune de Séderon, la Communauté de Communes des Hautes Baronnies, les clubs seniors de Montbrun-les-Bains et Séderon, le foyer logement Les Bleuets, les élus et bénévoles

– Le Département remercie l'ensemble des partenaires organisateurs ou associés à l'organisation des événements présentés dans ce programme.

Partenaires Drôme Nord – Communauté de Communes Porte de DrômArdèche – Communauté de Communes Hermitage Tournonais – CCAS, club de Chanos-Curson – CCAS, club, école élémentaire de Pont de l'Isère – CCAS, club, école de Sécheras et Cheminas – CCAS, clubs d'Anneyron – CCAS, club de Tain l'Hermitage – CCAS, club, école de Tersanne – CCAS, club, école d'Hauterives – CCAS, club, école du Grand Serre – CCAS, club, école de Saint-Martin-d'Août – CCAS, club de Tournon – CCAS, club de Saint-Avit – CCAS, club de Saint-Rambert-d'Albon – CCAS, club de La Roche de Glun – CCAS, club de Saint-Jean-de-Muzols – CCAS, club de Sarras – CCAS, club, crèche, école de Champagne – CCAS, club de Claveyson – Ecole, club de Ponsas – CCAS, club de Beaumont-Montoux – ADMR – AASAD – EOVI Services et soins – MARPA d'Anneyron – Vallis Aurea – Résidence Roche de France – Résidence du Doux – Les Opalines – EHPAD de l'Hermitage – Hôpitaux Drôme Nord – AFAR – Lycée des Mandailles – Lycée hôtelier de Tain l'Hermitage – Médiathèque d'Anneyron – Médiathèque de Saint-Vallier – Association des Conjointes survivants – Association L'Or bleu – Université populaire Hermitage Tournonais – EPGV – GYM volontaire de Saint-Rambert-d'Albon – Association L'Accueil du Muzolais.

Partenaires bassin Romans Royans Vercors – Communauté de Communes du Pays de l'Herbasse – Communauté de Communes Le Pays du Royans – Communauté des Communes du Vercors- Valence Romans Sud Rhône-Alpes – L'ensemble des acteurs locaux du territoire : mairies, CCAS, clubs, associations, EHPAD, bénévoles.

Partenaires Grand Valentinois – CCAS de Beauvallon – CCAS de Bourg-lès-Valence – CCAS de Chabeuil – CCAS de Montmeyran – CCAS de St-Marcel-lès-Valence – CCAS de Valence - Mairie de La Baume Cornillane - Communauté de Communes de la Raye – Comité départemental de la retraite sportive – Cercle d'escrime rhodanien – Les Blouses roses – ADHAP Services – Centre de soins infirmiers de Bourg-lès-Valence – ABALS, Association bourcaine amitié et loisirs des seniors – EHPAD Le Château (Montéléger) – EHPAD Les Chênes (Portes-lès-Valence) – EHPAD La Maison de l'automne (Valence) – EHPAD Les Cèdres (Valence) – EHPAD Korian Villa Thaïs (Valence).

Partenaires Val de Drôme – Communauté de Communes du Crestois et du Pays de Saillans – Communauté de Communes du Val de Drôme – CCAF de Crest – CCAS de Livron - Vieillir au Village (Grane) - Association AIDER - l'Épililo (espace public internet de Livron et Loriol).

Partenaires Diois – Accorderie du Diois – Aînés ruraux de Saint-Nazaire-le-Désert, Luc-en-Diois, Aix-en-Diois – Amis des Arts – Apach – Association Vivre à Domicile Vallée de la Drôme - Diois – Centre hospitalier de Die – Centre Le Martouret – Centre de prévention pour réussir son vieillissement, Comité régional de coordination de l'action sociale – Cinéma Le Pestel – Clubs des aînés de Saint-Julien-en-Quint, La Motte Chalancon – Coderpa – Communauté de Communes

du Diois – Compagnie Les Os Posés – Dromolib – Espace social et culturel du Diois – Gym Volontaire – Jacqueline Rassat – Maison familiale rurale d'éducation et d'orientation, Châteauneuf sur Isère – Mairies de Valdrôme, La Motte Chalancon, Luc-en-Diois, Châtillon-en-Diois, Treschenu Creyers, Menglon, Saint-Nazaire-le-Désert, Recoubeau, Lus-la-Croix-Haute, Marignac – Médiathèque du Diois – Nunc – Philippe Lamy – Sabelvie, Soins pour l'autonomie et le bien-être dans la vie – Signes et Marmots – La Source – Surya – Théâtre de Die – UNRPA de Die, Menglon, Châtillon-en-Diois, Aix-en-Diois.

Partenaires Bassin montilien – Communes de : Allan, Ancône, La Bâtie-Rolland, La Bégude-de-Mazenc, Bouchet, Bourdeaux, Charols, Châteauneuf-du-Rhône, La Coucourde, Dieulefit, Donzère, Espeluche, La Laupie, Marsanne, Montboucher, Montélimar, Portes-en-Valdaine, Pierrelatte, Saint-Gervais-sur-Roubion, Saint-Marcel-lès-Sauzet, Saint-Paul-Trois-Châteaux, Sauzet, Savasse, Suze-la-Rousse – Communauté de Communes Dieulefit/Bourdeaux – CARSAT Rhône-Alpes – Établissements pour personnes âgées : EHPAD ORPEA La Clairière, résidence Les Senioriales ville (Montélimar), EHPAD Les Fleuriades, EHPAD Les Frères Maristes, foyer La Joie de vivre (Saint-Paul-Trois-Châteaux), EHPAD Leïs Eschirous, Dieulefit Santé, hôpital local (Dieulefit), EHPAD Les Coteaux (Marsanne), EHPAD La Pastourelle (Pierrelatte), EHPAD Beauvoir (Allan), EHPAD Les Jardins de Cybèle (La Baume de Transit), MAPA L'Oustalet (Bourdeaux) – Services d'aide à domicile : L'arbre vert, Association familiale (Dieulefit), A DOM SERVICE 26/07, AM Services, Adhap Services (Montélimar), ADMR Valdaine Jabron (La Bégude-de-Mazenc), Ancre à domicile (Saint-Paul-Trois-Châteaux), Adispo Services (Tulette) – Service de la retraite active et des aînés de Montélimar – AFI, centre social, SSIAD, Service de soins infirmiers à domicile (Saint-Paul-Trois-Châteaux) – Médiathèque de Bourdeaux, bibliothèques de Dieulefit et Cléon d'Andran – Associations et clubs : Orakle, France Alzheimer, Conférence St-Vincent de Paul, OMRA, Office montilien de la retraite active, Association DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge), Énergie vie quotidienne (Montélimar), Les amis de Beauvoir, Foyer rural (Allan), Regain (La Coucourde), Les Coquelicots (Roynac), Vieillir au village (Puy-Saint-Martin), Café Bonté (Sauzet), Les Aînés de Saint-Félix (Marsanne), Restos du cœur (Dieulefit), UNRPA (Dieulefit, Pierrelatte).

Partenaires Nyonsais Baronnie – Communes de Buis-les-Baronnies, Grignan, Montbrun-les-Bains, Nyons, Rémuzat et Séderon – Communauté de Communes des Hautes Baronnie – Communauté de Communes du Pays de Buis-les-Baronnies – Communauté de Communes du Pays de Rémuzat – Communauté de Communes du Val d'Eygues – Caisse de retraite Mutualité Sociale Agricole Ardèche Drôme Loire – Caisses de retraite complémentaire AGRICA et APICIL – Centre de loisirs de l'association familiale de Buis-les-Baronnies – Centre de loisirs intercommunal du Val d'Eygues – Club de l'Amitié de Buis-les-Baronnies – Club de l'Amitié mollanaise – Club de Montbrun-les-Bains – Club de l'Age d'Or de Rémuzat – Club la Renaissance de Saint-Auban-sur-Ouvèze – Club de Séderon – Médiathèque départementale Drôme provençale – Médiathèque de Buis-les-Baronnies – Bibliothèque de Rémuzat – Établissements d'hébergement pour personnes âgées : ATRIR Santé et médico-social, EHPAD et foyer logement La Pousterle, Foyer logement Les Bleuets, Hôpitaux de Buis-les-Baronnies et de Nyons, MARPA Les Baronnie, Résidence Retraite Moun Oustaou – Centre de vacances Les Lavandes – Secours catholique de Buis-les-Baronnies – Service d'aide à domicile Eovi services et soins – Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de Buis-les-Baronnies – Élus – Bénévoles

- LE DÉPARTEMENT SIMPLIFIE VOTRE QUOTIDIEN

**HANDICAP
SENIORS**

**DRÔME
SOLIDARITÉS**

**lundi au vendredi
9 h - 17 h 30**

▶ N°Azur 0 810 01 26 26

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Se renseigner sur les aides à domicile

S'informer sur une demande d'allocation

Adapter son logement

S'équiper d'une téléassistance

Trouver un établissement d'accueil adapté