

**DRÔME
DES COLLINES
ROYANS VERCORS**

3 > 9

**OCTOBRE
2022**



**- L A
D R Ô
M E -**

LE DÉPARTEMENT

ladrome.fr    

SEMAINE BLEUE

DANS
LA
DRÔME

**CHANGEONS NOTRE
REGARD SUR LES AÎNÉS**

BRISONS LES IDÉES REÇUES !



ÉDITO



Le Département a à cœur de protéger ses seniors.

Les seniors sont des acteurs essentiels en Drôme qui participent à la vie de demain. Notre mission est de vous accompagner tous les jours et de nous assurer de votre pleine intégration. La crise sanitaire a confirmé que nos actions étaient essentielles à votre quotidien.

Nos priorités sont de mettre en place des dispositifs mais aussi d'épauler les établissements spécialisés qui sont de vrais acteurs de terrain. Le Conseil départemental œuvre avec tous ses partenaires (EPHAD, Maison Départementale de l'Autonomie, associations...) pour vous offrir les meilleurs services.

Cette année encore, la Semaine Bleue s'engage à lutter contre les difficultés sociales, économiques ou culturelles qu'ils peuvent connaître.

Le Département, heureux de l'impact de la Semaine Bleue, perpétuera ses actions et ses interventions dans le but que chacun soit valorisé et correctement accompagné.

Comme l'évoquait avec tendresse Jules Renard :
« Les rides sont des sourires gravés »

Alors, au plaisir de vous retrouver !

Marie-Pierre MOUTON

Présidente du Conseil départemental de la Drôme

Rédactionnel
brochure

**Coordination
Autonomie
Prévention
CAP Drôme
des Collines
Royans Vercors**

Création
couverture
Agence bolivie.fr

POUR TOUS

DU 3 AU 8 OCTOBRE
DE 14 H 30 À 16 H 30

LES ARCHIVES DÉPARTEMENTALES VOUS OUVRENT LEURS PORTES !

Dans le cadre de la Semaine bleue, les Archives départementales de la Drôme vous ouvrent leurs portes. Que ce soit lors d'une visite guidée ou lors d'ateliers d'initiation à la paléographie ou à la généalogie, les archives n'auront plus de secret pour vous !

Lundi et vendredi : **atelier d'initiation à la paléographie**
Mardi et jeudi : **visite découverte des bâtiments d'archives**
Mercredi et samedi : **atelier d'initiation à la généalogie**
(petits-enfants bienvenus !)

 Archives Départementales 14 rue de la Manutention

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Hanna Bianne 04 75 82 44 80 archives@ladrome.fr**

*Organisé par les Archives départementales de la Drôme
(pôle des publics).*



DU MARDI 4 OCTOBRE AU JEUDI 6 OCTOBRE
WEBCONFÉRENCES ET ATELIERS EN VISIO

Pour y accéder : happyvisio.com Code : HAPPY26

MARDI 4 OCTOBRE - DE 11 H À 12 H

**CHANGEONS NOTRE REGARD SUR
LES AÎNÉS. BRISONS LES IDÉES REÇUES**

Elsa Delroisse animatrice et formatrice en prévention et promotion de santé.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 15 H 30 À 16 H 30

BIEN SE NOURRIR À PETIT BUDGET

Valérie Mesnage de Finances et Pédagogie

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 11 H À 12 H

RISQUE DE CHUTES ET BONNE POSTURE

Fabien Valente de la Croix Rouge Française

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 15 H 30 À 16 H 30

**LA MALADIE D'ALZHEIMER, SYMPTÔMES,
CAUSES ET TRAITEMENTS**

Judith Mollard, psychologue clinicienne.

A cette programmation s'ajoutent (à retrouver directement sur le site) :

- Des activités de gymnastique tous les matins à 9 h du lundi au vendredi.
- Des activités bien-être (Tai Shi, stretching, yoga...) tous les matins à 10h du lundi au vendredi.
- Des activités ludiques récurrentes (quiz de culture générale, dictée, atelier d'écriture...).
- Des activités de perfectionnement au numérique, un lundi sur deux.
- Les rendez-vous hypnose du vendredi après-midi.

Gratuit | Contact **01 76 28 40 84** | happyvisio.com

Organisé par Happy visio et financé par la Conférence des Financeurs de la Drôme.

ANNEYRON

MARDI 4 OCTOBRE - 15 H

STRETCHING SUR CHAISE

Séance de gym douce façon stretching, suivi d'un petit goûter.

📍 MARPA La Maison d'Arlande

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Sandrine Giry 04 75 31 11 19**

Organisé par la MARPA d'Anneyron.

SAMEDI 8 OCTOBRE - 15 H

CHANSONS D'AMOUR

Spectacle de la compagnie « carton jaune » accompagnée de l'orgue de Barbarie.

📍 Espace Plantay

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Colette Baron-Anterion 06 20 49 67 92**

Organisé par le CCAS d'Anneyron.

BESAYES

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 30

VISITE DE LA RÉSIDENCE SENIORS PIC SAINT-MICHEL ET SA MICRO- CRÈCHE LES BOUT'CHOUS

Visite de la résidence seniors Pic Saint-Michel et découverte de notre micro-crèche intergénérationnelle. Une alternative à l'EHPAD, qui a du sens !

📍 Résidence Pic St-Michel, 175 chemin de la Panetière
26300 Besayes (à côté de l'EHPAD Les Monts du Matin)
35 chemin de la Panetière 26300 Besayes
Accueil de l'EHPAD avec des départs à 14 h, 14 h 30, 15 h

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Didier Meyrand 04 75 05 96 06**

Organisé par la résidence les Monts du matin en partenariat avec la résidence senior Pic St-Michel et la micro-crèche les Bout'Chous.



BESAYES

MERCREDI 5 OCTOBRE - 15 H 30 - 17 H

CONFÉRENCE DÉBAT

Conférence Débat : « L'Intelligence Artificielle Bienveillante pour rester en sécurité chez soi ! »

📍 Résidence Les Monts du Matin
35, chemin de la Panetière 26300 BESAYES

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Didier Meyrand 04 75 05 96 06**

Organisé par la résidence les Monts du matin en partenariat avec Jouvenc'I.A.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 30

VISITE DE LA RÉSIDENCE SENIORS PIC SAINT-MICHEL ET SA MICRO- CRÈCHE LES BOUT'CHOUS

Visite de la résidence seniors Pic Saint-Michel et découverte de notre micro-crèche intergénérationnelle. Une alternative à l'EHPAD, qui a du sens !

📍 Résidence Pic St-Michel, 175 chemin de la Panetière 26300 Besayes
(à côté de l'EHPAD Les Monts du Matin - 35 chemin de la Panetière
26300 Besayes

Accueil de l'EHPAD avec des départs à 14 h, 14 h 30, 15 h

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Didier Meyrand 04 75 05 96 06**

Organisé par la résidence les Monts du matin en partenariat avec la résidence senior Pic St-Michel et la micro-crèche les Bout'Chous.



BESAYES

SAMEDI 8 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 30

VISITE DE LA RÉSIDENCE SENIORS PIC SAINT-MICHEL ET SA MICRO- CRÈCHE LES BOUT'CHOUS

Visite de la résidence seniors Pic Saint-Michel et découverte de notre micro-crèche intergénérationnelle. Une alternative à l'EHPAD, qui a du sens !

-  Résidence Pic St-Michel, 175 chemin de la Panetière 26300 Besayes (à côté de l'EHPAD Les Monts du Matin - 35 chemin de la Panetière 26300 Besayes)
Accueil de l'EHPAD avec des départs à 14 h, 14 h 30, 15 h

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Didier Meyrand 04 75 05 96 06**

Organisé par la résidence les Monts du matin en partenariat avec la résidence senior Pic St-Michel et la micro-crèche les Bout'Chous.

BOURG-DE-PÉAGE

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 10 H 30 À 11 H 30

LE SPORT N'A PAS D'ÂGE, ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SANTÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES VIEILLISSANTES

Présentation et découverte de l'activité physique adaptée à travers différents ateliers et des moments d'échanges. L'activité permet de se maintenir en forme et de garder son autonomie quel que soit l'âge !

-  Halle des Sports Jean Boin - Boulevard Raphaelae Lupis

Gratuit | Sur inscription

Contact | **contact.coala26@gmail.com**

Organisé par COALA 26.

CHANTEMERLE-LES-BLÉS

DIMANCHE 9 OCTOBRE - À 14 H 30

CONCERT DE LA CHORALE « CANTAVIOURE » DE ÉTOILE

Venez, petits et grands découvrir un répertoire varié de chansons françaises entrecoupées de contes.

Entracte autour d'un goûter gourmand

📍 Salle polyvalente de Chantemerle-les-Blés

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | M^{me} **GOUNON** présidente de l'association 06 75 51 08 60

Organisé par le club Seniors « Epi d'or ».

CLAVEYSON

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

SANTÉ ET PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU GRAND ÂGE

L'objectif est de préparer l'autonomie au domicile et de prévenir les risques majeurs d'accidents domestiques : les chutes, l'intoxication médicamenteuse, la fausse route.

📍 Salle des Fêtes de Claveyson

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Thierry Thomasset** / thierry040803@hotmail.com

Organisé par le CCAS de Claveyson.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

LIEN SOCIAL ET ARTISTIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL

Atelier de musique et de création artistique intergénérationnel entre aînés et enfants des écoles de Claveyson. Échange musical avec divers instruments créés en utilisant le support naturel de la nature avoisinante.

📍 Salle des Fêtes de Claveyson

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Thierry Thomasset** / thierry040803@hotmail.com

Organisé par le CCAS de Claveyson.

GÉNISSIEUX

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H

DE 7 À 77 ANS, PARTAGEONS ENSEMBLE NOS PASSIONS ET NOS SAVOIR-FAIRE

Venez partager et découvrir des ateliers intergénérationnels autour d'activités créatrices mais aussi récréatives. Danse, chant, sculpture, peinture animeront cet après-midi où vous pourrez échanger vos expériences et vos envies avec les différents intervenants.

📍 Salle des fêtes de Génissieux

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | ccas.genissieux@orange.fr 04 75 02 60 99

Organisé par le CCAS de Génissieux.

HAUTERIVES

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 17 H 30 À 19 H

LE SPORT N'A PAS D'ÂGE, ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SANTÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES VIEILLISSANTES

Présentation et découverte de l'activité physique adaptée à travers différents ateliers et des moments d'échanges. L'activité permet de se maintenir en forme et de garder son autonomie quel que soit l'âge !

📍 Boulodrome, Complexe Sportif de Hauterives

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription

Contact | contact.coala26@gmail.com

Organisé par COALA 26.

MAUVES

JEUDI 6 OCTOBRE - 14 H

PETITE BALADE À VÉLO

Permettre aux personnes de partager une promenade Viarhona.

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Mairie de Mauves 04 75 07 57 57**

Organisé par le comité consultatif d'action sociale en partenariat avec le Club des Cyclotouristes Annonéens.

PEYRINS

DIMANCHE 9 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H

APRÈS MIDI DU JEU

Après-midi intergénérationnel autour du jeu de 3 ans à 103 ans et plus. Les enfants seront accompagnés d'un adulte et sous sa responsabilité. Alors, venez partager, échanger et découvrir en jouant. Un moment convivial, accompagné d'un goûter.

 Salle des fêtes de Peyrins

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Mairie de Peyrins 04 75 02 74 11** mairie@peyrins.fr

Organisé par le CCAS de la commune de Peyrins.

PONT-DE L'ISÈRE

LUNDI 3 OCTOBRE - À 14 H 45

1001 RESSOURCES POUR ÊTRE MIEUX, VIVRE MIEUX

L'animatrice propose d'une manière ludique et conviviale, au travers des perceptions à vivre et à ressentir, la découverte de son propre potentiel, à explorer et à utiliser pour aller vers un mieux-être.

 Salle associative, Place Charles Servan (derrière la mairie)

Gratuit | Ouvert aux retraités, particulièrement conseillé à toutes personnes surmontant des épreuves.

Contact | **Mairie de Pont-de-l'Isère 04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère et Vers l'essentiel et le CAP Drôme des Collines.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

SI ON CHANTAIT !

Petit récital du groupe vocal Acc'roche puis karaoké de chansons françaises suivi d'un goûter partagé.

📍 Salle associative, Place Charles Servan

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Mairie de Pont-de-l'Isère 04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère et le Groupe Vocal Acc'roche.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

SI ON BRICOLAIT !

Les élus du Conseil Municipal des Enfants invitent les retraités à réaliser ensemble un bricolage.

📍 Salle associative - place Charles Servan

Gratuit | Sur une inscription au plus tard le 28 septembre 2022

Ouvert à tous les retraités, il est possible de venir avec un petit-enfant (âge minimum 5 ans)

Contact | **Mairie de Pont-de-l'Isère 04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère et le Conseil municipal des enfants.

LA ROCHE DE GLUN

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 17 H À 19 H

DÉCOUVERTE DU « WAFF MEDIUM » ET CIRCUIT TRAINING

Venez à la découverte du Waff Medium (bouée permettant de réaliser des exercices de renforcement, d'équilibre et de stretching) et participer à un circuit de training mêlant des exercices d'équilibres avec des mini waff, de motricité, de renforcement musculaire (pilates et autres méthodes) et de stretching.

📍 Salle La Musardine

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Alexandra Bausseron 06 20 14 09 56**

Organisé par le CCAS de la Roche-de-Glun.

LA ROCHE DE GLUN

JEUDI 6 OCTOBRE - 20 H

TEMPS D'ÉCHANGES SUR LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

 Salle La Musardine

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Alexandra Bausseron 06 20 14 09 56**

Organisé par le CCAS de la Roche-de-Glun.

ROMANS-SUR-ISÈRE

LUNDI 3 OCTOBRE - 14 H

CINÉ SÉNIORS

Diffusion du film « joyeuse retraite 2 » comédie avec Michèle Laroque et Thierry Lhermitte pour un moment de bonne humeur. Partage d'une collation après la projection du film.

 Cinéma planète - Place Jean-Jaurès

Gratuit | Ouvert aux personnes de 60 ans et plus | **Tarif 6 €**

Contact | **Céline Dubreucq 04 75 71 37 26**

Organisé par le service seniors du CCAS de Romans et Cinéma planète.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

SPORT ADAPTÉ

Venez découvrir une séance de sport adapté.

 Maison de quartier des Ors, 26 rue Magnard

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **04 75 72 16 15**

Organisé par la Maison de quartier des Ors et Siel Bleu.

ROMANS-SUR-ISÈRE

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 9 H À 10 H 30

CAFÉ MORTEL

Ce café mortel propose d'aborder librement et sans tabou nos expériences avec la mort. Ce n'est pas une thérapie de groupe mais un espace de parole qui nous permet de porter un nouveau regard sur la mort.

📍 Maison de quartier des Ors, 26 rue Magnard

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **04 75 72 16 15**

*Organisé par la Maison de quartier des Ors
et l'association Thanatosphère.*

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

DÉCOUVERTE DES 14^{ES} PORTRAITS DU MUSÉE ITINÉRANT DE GERMAINE

Le Musée itinérant de Germaine présente les portraits scénographiques, photographiques et sonores de femmes.

La compagnie le Centre Imaginaire souhaite avec ce projet :

- Replacer la question de la vieillesse dans l'espace public.
- Collecter une mosaïque de mémoires pour représenter la place de la femme et son émancipation tout au long du 20^e siècle.
- Proposer la rencontre avec des mémoires intimes via le dispositif scénique – un portrait photographique, une scénographie du « chez soi » et une création sonore sensible permettent la transmission d'émotions et de la mémoire par la parole.

La maison de quartier des Ors a souhaité se saisir de cet objet artistique pour travailler avec le Centre Imaginaire en direction des seniors du quartier en associant au projet d'autres publics.

📍 Maison de quartier des Ors, 26 rue Magnard

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **04 75 72 16 15**

*Organisé par la Maison de quartier des Ors
et le Centre Imaginaire.*



SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 15

ANIMATION AVEC L'ASSOCIATION UN P'TIT BRIN DE PAILLE ET SES LAPINS

Caramel invite nos aînés et les enfants des écoles maternelles à partager un après-midi créatif et de calinou thérapie.

📍 Salle Villard, rue Pasteur

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS 04 75 45 04 04**

Organisé par le CCAS de Saint-Donat-sur-l'Herbasse et l'association Un p'tit brin de paille.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

BIEN VIEILLIR ET PRENDRE SOIN DE SOI AVEC UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

Présentation de la méditation de pleine conscience et de ses bienfaits, sensibilisation à la pratique méditative. Des séances seront proposées après inscription lors de la conférence.

📍 Salle Villard, rue Pasteur

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS 04 75 45 04 04**

Organisé par : le CCAS de Saint-Donat-sur-l'Herbasse.



JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 15

ANIMATION AVEC L'ASSOCIATION UN P'TIT BRIN DE PAILLE ET SES LAPINS

Caramel invite nos aînés et les enfants des écoles maternelles à partager un après-midi créatif et de calinou thérapie.

📍 Salle Villard, rue Pasteur

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS 04 75 45 04 04**

Organisé par le CCAS de Saint-Donat-sur-l'herbasse et l'association Un p'tit brin de paille.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H 15

MAINTIEN DE LA MOBILITÉ EN BRISANT LES IDÉES REÇUES

Séance intergénérationnelle de redécouverte d'activité physique autour des gestes du quotidien en présence d'élèves du primaire.

📍 Salle du rugby

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS 04 75 45 04 04**

Organisé par l'Association Multi-sport et le CCAS de Saint-Donat-sur l'Herbasse.

SAINT-MARTIN-D'AOÛT

MARDI 4 OCTOBRE - 14 H

MARCHONS ENSEMBLE DANS LA MÊME DIRECTION

Marche et ateliers partagés.

📍 École

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | mairie@saint-martin-daout.fr

Organisé par l'école et mairie de Saint Martin d'Août.



SAINT-JEAN-EN-ROYANS

JEUDI 6 OCTOBRE

DE 10 H À 12 H ET DE 14 H À 16 H 30

**ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL
DE BIEN-ÊTRE PAR LA NATURE**

Des ateliers de Sylvothérapie se tiendront à la maison de retraite la Matinière avec les enfants du centre social de la PAZ pour réaliser ensemble, des land art, de la musique, des jeux, avec les éléments de la forêt, confectionner une préparation culinaire à base de produits de la Nature, un espace de partages et de plaisirs pour rires et se faire du bien.

 Ephad la Matinière, 19 Rue de l'Industrie

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **06 25 63 07 78** ou contact@arbreoves.fr

Organisé par Virginie Grassin en partenariat avec le Centre social La Paz et l'EPHAD La Matinière.



TERSANNE

LUNDI 3 OCTOBRE - 14 H

MARCHONS ENSEMBLE DANS LA MÊME DIRECTION

Marche et ateliers partagés.

 École

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | mairie@tersanne.fr

Organisé par l'école et la mairie de Tersanne.

VENDREDI 7 OCTOBRE - 18 H

MARCHONS ENSEMBLE DANS LA MÊME DIRECTION

Restitution des ateliers et moment de partage.

 Salle des fêtes de Tersanne

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | mairie@tersanne.fr

Organisé par les écoles et les mairies de Tersanne et de Saint-Martin-Août.

TOURNON-SUR-RHÔNE

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 15 H À 17 H

JEUDI EN MUSIQUE

Après-midi musical avec Patrick Darnaud, chanteur, accompagné d'un goûter festif et de boissons rafraîchissantes.

 Résidence Roche Defrance, 3 rue Louis Arnaud

Gratuit | Sur inscription

Contact | amelie.deygas@mutualite-ardeche.fr 07 85 57 65 60

Organisé par l'EHPAD Roche Defrance.

CONTACT

CAP DRÔME DES COLLINES ROYANS VERCORS

Véronique LEYDIER
14 rue du Cheval Blanc
26300 Bourg de Péage

04 75 70 88 55 / 06 74 61 20 95
vleydier@ladrome.fr
ladrome.fr

LES PARTENAIRES

Association Multi-sport de Saint-Donat-sur-l'Herbasse, Association Un p'tit brin de paille, CCAS d'Anneyron, CCAS de Claveyson, CCAS de Génissieux, CCAS de Peyrins, CCAS de Pont-de-l'Isère, CCAS de la Roche-de-Glun, CCAS de Saint-Donat-sur-l'Herbasse, Centre Imaginaire, Centre social La Paz, Cinéma planète, Club des Cyclotouristes Annonéens, COALA 26, Comité Consultatif d'Action Sociale, Conseil Municipal des Enfants de Pont-de-l'Isère, École de Saint-Martin-Août, École de Tersanne, EPHAD La Matinière, EHPAD Roche Defrance, Groupe Vocal Acc'roche, Maison de quartier des Ors, Mairie de Saint-Martin-Août, Mairie de Tersanne, MARPA d'Anneyron, Micro crèche les Bout'Chous, Jouvenc'I.A, Résidence Les Monts du Matin, Résidence senior Pic St Michel, Service seniors du CCAS de Romans, Siel Bleu, Thanatosphère, Virginie Grassin.