

VALLÉE DE
LA DRÔME

3 > 9

OCTOBRE
2022



- LA
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 Vallée
de la Drôme**

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 10 h 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.

CREST

Mise à disposition d'une navette gratuite par le CCAS (aller-retour Foyer Restaurant – domicile) pour l'ensemble des animations et possibilité de prise de repas à midi chaque jour de la Semaine Bleue (**tarif : 8,40 € | Sur inscription avant le 26 septembre**).

DU LUNDI 3 OCTOBRE AU VENDREDI 7 OCTOBRE

PORTRAITS

Exposition de portraits de seniors fréquentant le Foyer Restaurant Louise Vallon.

📍 Foyer Restaurant Louise Vallon

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Foyer Restaurant Louise Vallon 04 75 76 75 79**

Organisé par le Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest en partenariat avec l'Atelier du Musard.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 11 H À 17 H

REPAS FESTIF AVEC ANIMATION MUSICALE

Repas festif animé par Barbarythmes Cie.

📍 Foyer Restaurant Louise Vallon

Repas 8,40 € | Sur inscription avant le 26 septembre

Contact | **Foyer Restaurant Louise Vallon 04 75 76 75 79**

Organisé par le Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest en partenariat avec Barbarythmes Cie.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 15 H 30

ATELIER NUMÉRIQUE À L'EPI CENTRE DE CREST

A destination des seniors désireux de se former aux nouveaux outils numériques (recherche sur Internet, utilisation de Skype, création et gestion d'une boîte mail ...).

📍 Foyer Restaurant Louise Vallon

Gratuit | Sur inscription avant le 26 septembre

Contact | **Foyer Restaurant Louise Vallon 04 75 76 75 79**

Organisé par le Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest en partenariat avec l'EPI Centre de Crest.



CREST

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 15 H 30

CHORALE

Séance de chant dans le cadre d'un projet de chorale financé par la Conférence des Financeurs.

📍 Foyer Restaurant Louise Vallon

Gratuit | Sur inscription avant le 26 septembre

Contact | **Foyer Restaurant Louise Vallon 04 75 76 75 79**

Organisé par le Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest en partenariat avec Pan'arts et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H

VISITE DE L'AUBERGE DES DAUPHINS

Visite guidée de l'Auberge des Dauphins et goûter à la forêt de Saoû.

📍 Foyer Restaurant Louise Vallon

Gratuit | Sur inscription avant le 5 septembre

Contact | **Foyer Restaurant Louise Vallon 04 75 76 75 79**

Organisé par le Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest en partenariat avec l'Auberge des Dauphins.



DIE

SAMEDI 1^{er} OCTOBRE - DE 9 H À 13 H

LES FLEURS DE LA FRATERNITÉ

Dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées, l'équipe des Petits Frères des Pauvres du Diois organisera l'opération « les Fleurs de la Fraternité » qui se déroulera sur le marché. Les bénévoles et la salariée offriront une rose à des passants qui se chargeront à leur tour, de l'offrir à une personne âgée isolée. Cette opération a pour vocation de favoriser un lien intergénérationnel par l'acte symbolique et gratuit d'offrir une fleur et de sensibiliser dans la rue pour alerter sur l'isolement des aînés.

 Place de la République

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | diois@petitsfreresdespauvres.fr 06 29 99 76 88

Organisé par l'équipe de bénévoles du Diois des Petits Frères des Pauvres.

DU MARDI 4 AU DIMANCHE 9 OCTOBRE

EXPOSITION PHOTOS

« LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DE NOS AÎNÉS PARTOUT DANS LE MONDE »

A travers 14 portraits de personnes âgées accompagnées à travers le monde, cette exposition révèle les individualités des personnes que les Petits Frères des Pauvres et ses partenaires accompagnent au quotidien. Leurs regards partagent des histoires de vie et nous ramènent avec sensibilité à notre humanité, à la nécessité de redonner leur pleine existence aux aînés que nos sociétés laissent de côtés.

 Accorderie - 25 Rue Camille Buffardel

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | diois@petitsfreresdespauvres.fr 06 29 99 76 88

Organisé par l'équipe de bénévoles du Diois des Petits Frères des Pauvres en partenariat avec l'Accorderie du Pays Diois.

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 17 H

CINÉMA-DÉBAT

Diffusion d'un film suivi d'un débat sur la thématique de la fin de vie.

 Cinéma Le Pestel - Av. de la Division du Texas

Gratuit | Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Contact | **ESCDD 04 75 22 20 45** contact@escdd.fr

Organisé par le Réseau des Acteurs du Vieillissement en partenariat avec le Cinéma Le Pestel.

DU MARDI 4 OCTOBRE AU SAMEDI 22 OCTOBRE

QUE FAIT-ON AUJOURD'HUI ?

Que ce soit à domicile, en EHPAD ou à l'extérieur, plusieurs associations et structures du Diois organisent des ateliers à destination des seniors et/ou de leurs proches aidants. Cette exposition retrace ces moments de rencontre où vie sociale et vie culturelle se croisent et invite à changer notre regard sur nos aînés. Les différents partenaires du projet auront le plaisir de vous accueillir pour l'inauguration de cette exposition le mardi 4 octobre à partir de 16 h.

 Médiathèque Départementale Diois Vercors - 2 Av. de la Division du Texas

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Médiathèque Départementale Diois Vercors 04 75 22 22 32**

Organisé par le Réseau des Acteurs du Vieillissement en partenariat avec la Médiathèque Départementale Diois Vercors et Philippe Lamotte.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H

LE CHŒUR EN FÊTE

La chorale du Club UNRPA l'Escapade de Die vous invite à venir découvrir son répertoire musical.

 Médiathèque Départementale Diois Vercors - 2 Av. de la Division du Texas

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Janine Chaix 06 77 48 25 85** jf.chaix@wanadoo.fr

Organisé par le Club UNRPA l'Escapade de Die en partenariat avec la Médiathèque Départementale Diois Vercors.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 17 H

SOUS TOUTES LES COUTURES

Atelier convivial, ludique et artistique sur le thème du vêtement qui favorisera la création à partir de papiers découpés et de collages et par l'écriture de textes poétiques.

📍 Trajet Spectacle – 2 chemin de Fontgiraude

Gratuit | Sur inscription avant le lundi 3 octobre

Contact | trajetspectacle26@gmail.com 04 75 22 05 75

Organisé par Trajet spectacle en partenariat avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 45 À 16 H 15

MÉDIATION ARTISTIQUE

INTERGÉNÉRATIONNELLE

Réalisation d'une œuvre artistique collective au son de la harpe par les enfants de l'ALSH et les résidents du Fil de Soi.

📍 EHPAD Le Fil de Soi - Salle animation (1^{er} étage) - Rue de l'Aiglette

Gratuit | Sur inscription avant le 15 septembre

Contact | animatrice@ch-die.fr

Organisé par l'EHPAD Le Fil de soi en partenariat avec l'Association Aux couleurs du sensible, l'ALSH de Die et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

MERCREDI 5 OCTOBRE - 20 H

CIE (MIC)ZZAJ - CE QU'IL NOUS FAUT

Un spectacle documentaire et sensible où les écritures du réel rencontrent la musique. Vous assisterez à une émission qui mêle reportages, entretiens, musique, paysages sonores... sur des thèmes qui parlent de nous, de vous. Des interviews seront réalisées auprès de personnes âgées vivant dans le Diois afin de traiter la question de l'essentiel pour chacun, sujet du spectacle. Diffusion du spectacle en direct sur la radio RDWA.

📍 Les Aires – Théâtre de Die et du Diois

Tarif du spectacle au théâtre | 15€ | 11€ | 7€ Réservation conseillée

+ d'informations sur le site theatre-les-aires.com

Contact | 04 26 58 80 35 billetterie@theatre-les-aires.com

Organisé par les Aires – Théâtre de Die et du Diois en partenariat avec radio RDWA et l'Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD).

DIE

JEUDI 6 OCTOBRE - 10 H

ATELIER « PILATES ET BIEN ÊTRE CORPOREL » POUR LES PROCHES AIDANTS

Atelier d'initiation pour se mettre en mouvement de manière douce et harmonieuse ! Travail de la coordination, de l'équilibre, de la respiration.

📍 Espace Social et Culturel du Diois
Salle Communautaire - Place de l'évêché

Gratuit | Sur inscription avant le 5 octobre

Contact | **Mina Retali 06 81 46 70 64**

Organisé par l'Association O en partenariat avec l'Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD).

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 10 H À 12 H

ATELIER TRICOT SOLIDAIRE

Depuis 2005, les Petits Frères des Pauvres et la marque de smoothie Innocent proposent l'opération des Petits Bonnets. Tout le monde est invité à se mobiliser pour tricoter des bonnets en laine, représentant la chaleur humaine apportée aux personnes âgées. Pour chaque bouteille vendue, Innocent reverse 20 centimes d'euros à l'association. Cet argent collecté permet aux personnes âgées très isolées de sortir, de faire des petits voyages avec des bénévoles afin de rompre leur isolement.

📍 Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD)
Salle Communautaire - Place de l'évêché

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **diois@petitsfreresdespauvres.fr 06 29 99 76 88**

Organisé par l'équipe de bénévoles du Diois des Petits Frères des Pauvres en partenariat avec la Fée clochette et l'Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD).

VENDREDI 7 OCTOBRE - 10 H 30

« ÊTRE AIDANT, PARLONS EN ! »

Projection du documentaire « Être aidant, parlons en ! » suivie d'un temps d'échange avec les participants sur le rôle d'aidants et de présentation des groupes de paroles et des ateliers de bien être sur le territoire du Diois.

📍 Médiathèque Départementale Diois Vercors
2 avenue de la Division du Texas

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Antoine Ducloux 06 89 95 13 00**

Organisé par l'association O en partenariat avec la Médiathèque Départementale Diois Vercors.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 10 H 30 À 12 H 30

ATELIER TRICOT SOLIDAIRE

Depuis 2005, les Petits Frères des Pauvres et la marque de smoothie Innocent proposent l'opération des Petits Bonnets. Tout le monde est invité à se mobiliser pour tricoter des bonnets en laine, représentant la chaleur humaine apportée aux personnes âgées. Pour chaque bouteille vendue, Innocent reverse 20 centimes d'euros à l'association. Cet argent collecté permet aux personnes âgées très isolées de sortir, de faire des petits voyages avec des bénévoles afin de rompre leur isolement.

📍 Médiathèque Départementale Diois Vercors
2 avenue de la Division du Texas

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **diois@petitsfreresdespauvres.fr 06 29 99 76 88**

Organisé par l'équipe de bénévoles du Diois des Petits Frères des Pauvres en partenariat avec la Fée clochette et la Médiathèque Départementale Diois Vercors.

DIE

SAMEDI 8 OCTOBRE - DE 13 H 30 À 18 H

RANDONNÉE PARTAGÉE ET DÉCOUVERTE DU PILATES

Découverte et initiation au Pilates en lien avec la pratique de la randonnée. Joëlettes pour les personnes à mobilité réduite.

📍 Alpages de Chironne – Col de Rousset

Gratuit | Sur réservation avant 18h la veille

Contact et inscription | **Benjamin Marronnier 06 67 32 46 84**

Organisé par la Buen'aventure en partenariat avec Mina Retalli et l'Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD).

SAMEDI 8 OCTOBRE - 15 H

ATELIER DIRECTIVES ANTICIPÉES

Atelier à destination des personnes intéressées à « anticiper » la fin de vie pour soi ou ses proches.

📍 Espace Social et Culturel du Diois - Place de l'évêché

Gratuit | Sur inscription

Contact | **ESCDD 04 75 22 20 45 contact@escdd.fr**

Organisé par le Réseau des Acteurs du Vieillissement en partenariat avec l'association Actes en Val de Drôme.



GRÂNE

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR CHANGER SON REGARD SUR L'ÂGE

Ateliers bien être : réflexologie, soins esthétiques.

 Vieillir au village – 16 rue des Pastouriaux

Gratuit | Sur inscription

Contact | **Vieillir au village 04 75 42 92 54 / 06 45 57 98 66**
vieillir-au-village@orange.fr

Organisé par Vieillir au village à Grâne.

SAMEDI 8 OCTOBRE - 10 H

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Comme au temps du certificat d'étude... Toutes les générations rassemblées autour d'un exercice de lettre. Texte de la dictée lu par M. Robert SERRE. Nous vous attendons nombreux, petits et grands !

 Centre rural d'animation – Place du champs de Mars

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Vieillir au village 04 75 42 92 54 / 06 45 57 98 66**
vieillir-au-village@orange.fr

Organisé par Vieillir au village à Grâne.

LIVRON-SUR-DRÔME

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 12 H

ATELIERS SPORTIFS

Modules sportifs à visée intergénérationnelle

📍 Parc André Grangeon - 90 avenue Joseph Combier

Gratuit | Ouvert uniquement aux Livronnais / Sur inscription

Contact | **CCAS de Livron-sur-Drôme 04 75 61 16 60 ccas@mairie-livron.fr**

Organisé par le CCAS de Livron-sur-Drôme en partenariat avec l'USEP de Livron-sur-Drôme et le service des sports municipal.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H

FABRIQUE TON JEU !

Fabrication d'un jeu de plateau traditionnel en bois.

📍 Espace de Vie Sociale Martin Luther King – 8 Rue de Couthiol

Gratuit | Sur inscription avant le 30 septembre

Contact | **Espace de Vie Sociale Martin Luther King**
evs@mairie-livron.fr 04 75 61 16 61

Organisé par le CCAS de Livron-sur-Drôme en partenariat avec l'Espace de Vie Sociale de Livron-sur-Drôme.

VENDREDI 7 OCTOBRE - 20 H 30

DES MOTS D'IMPRO

Spectacle d'improvisation théâtrale festif et interactif sur les thèmes de la vieillesse et de l'intergénérationnel.

📍 Mairie de Livron sur Drôme – Salle Simone Signoret
90 avenue Joseph Combier

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS de Livron-sur-Drôme 04 75 61 16 60 ccas@mairie-livron.fr**

Organisé par le CCAS de Livron-sur-Drôme en partenariat avec la compagnie Les Arts Déclinés.

SAMEDI 8 OCTOBRE - 10 H

DICTÉE « LES MOTS BLEUS »

Dictée intergénérationnelle.

📍 Mairie de Livron sur Drôme – Salle Aragon
90 avenue Joseph Combier

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS de Livron-sur-Drôme 04 75 61 16 60** ccas@mairie-livron.fr

Organisé par le CCAS de Livron-sur-Drôme.

SAMEDI 8 OCTOBRE - 14 H

RANDONNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Randonnée sur les bords de la Drôme avec l'intervention d'un animateur de la Gare des Ramières et quiz à l'arrivée sur la faune et la flore de la Drôme.

📍 Départ à 14 h du parking derrière la Mairie de Livron-sur-Drôme
Mairie de Livron sur Drôme - 90 avenue Joseph Combier

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS de Livron-sur-Drôme 04 75 61 16 60** ccas@mairie-livron.fr

Organisé par le CCAS de Livron-sur-Drôme en partenariat avec la gare des Ramières et le club des personnes retraitées les Reflets d'Argent de Livron-sur-Drôme.



LORIOL-SUR-DRÔME

LUNDI 3 OCTOBRE - 15 H

SÉANCE DE CINÉMA

Projection du film « L'échappée belle » de Paulo Virzi.

📍 Cinéma Espaces – 12 avenue de la République

Gratuit | Sur inscription avant le 20 septembre

Contact | **CCAS de Loriol-sur-Drôme 04 75 85 04 50 ccas@loriol.com**

Organisé par le CCAS de Loriol-sur-Drôme en partenariat avec cinéma espaces.

MERCREDI 5 OCTOBRE - 9 H

MARCHE BLEUE

Randonnée intergénérationnelle dans Loriol.

Tenue bleue souhaitée. Collation offerte à l'arrivée.

📍 Départ place du champ de mars

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS de Loriol-sur-Drôme 04 75 85 04 50 ccas@loriol.com**

Organisé par le CCAS de Loriol-sur-Drôme en partenariat avec les associations sportives USEP et CYRANGO.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 17 H

JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA RÉSIDENCE DU PARC

Lors de cet événement festif, venez à la rencontre du personnel ainsi que des différents acteurs de la vie de l'établissement.

Une présentation des services et des différentes animations sera suivie par un temps de convivialité et musical avec collation offerte.

📍 Résidence du Parc – 164 avenue de la République

Gratuit | sur réservation avant le 19 septembre

Contact | **Résidence du Parc 04 75 61 64 88 accueil.ra@loriol.com**

Organisé par la Résidence du Parc de Loriol-sur-Drôme.

LUC-EN-DIOIS

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 10 H À 16 H 30

JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA MARPA

La MARPA de Luc en Diois ouvre ses portes. Enfants et seniors seront invités à partager leur regard sur le vieillissement à travers un atelier philo de 14 h à 15 h 30 ponctué par un temps convivial et intergénérationnel.

 Marpa Luc en Diois

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **MARPA Luc en Diois 04 75 21 47 81**

Organisé par la MARPA de Luc-en-Diois en partenariat avec l'Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD), Marie Paccard et le Pôle d'établissements de la Croix Rouge française de Recoubeau-Jansac.

LUS-LA-CROIX-HAUTE

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

INITIATION À LA GÉNÉALOGIE AVEC INTERNET

Utiliser les ressources numériques pour s'initier à la généalogie. Commencer son arbre généalogique. Trouver des informations sur ses ancêtres en recherchant sur Internet ou sur les archives départementales en ligne.

 Salle Les Aiguilles

Gratuit | sur réservation avant le 3 octobre

Contact | **Emmanuel Mourier 07 84 95 39 26 emmanuel.mourier@paysdiois.fr**

Organisé par Diois connecté en partenariat avec les conseillers numériques France Services.

SAILLANS

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 10 H À 17 H

JOURNÉE D'OUVERTURE « A FOND LA FORME ET LA SOLIDARITÉ... EN TOUTE SÉCURITÉ » !

Venez découvrir et échanger avec l'ensemble des partenaires présents durant cette journée : Soliha avec son « truck » sur l'aménagement du domicile. Mobil'sport avec son « truck » et la présence d'un éducateur sportif spécialisé. La sécurité routière qui proposera un stand de simulation de conduite. L'association Solidarité habitats qui présentera la cohabitation intergénérationnelle. Des services d'aide à domicile du territoire (ADMR, Simplifiez vous la vie avec Amélie, A Dom Service 26/07).

📍 Place de La République et salle polyvalente

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Forum de Saillans 04 75 22 31 71**

Organisé par le Forum de Saillans en partenariat avec Soliha, Mobil'sport, la Sécurité Routière, Solidarité Habitats, ADMR, A Dom Service 26/07. Simplifiez-vous la vie avec Amélie.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 11 H À 17 H 30

LA RÉFLEXOLOGIE POUR LES SENIORS, UN SOIN BIEN-ÊTRE, UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE

La praticienne animera une mini-conférence sur la réflexologie et ses bienfaits (11 h). Une pause le midi permettra de poursuivre les échanges dans la convivialité. L'après-midi sera dédié à des séances découvertes gratuites de réflexologie ainsi qu'à un atelier sur l'auto massage.

📍 Place de la République – Salle polyvalente

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Forum de Saillans 04 75 22 31 71**

Organisé par le Forum de Saillans en partenariat avec Catherine Madoré et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

MERCREDI 5 OCTOBRE

LA MARCHÉ SOURCE DE VITALITÉ !

Une randonnée pédestre accessible et adaptée au public senior (et pas forcément habitué à la randonnée) sera proposée sur une demi-journée avec des guides aguerris Saillansons. Une belle manière de conjuguer forme et découverte de la nature... à son rythme.

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Forum de Saillans 04 75 22 31 71**

Organisé par le Forum de Saillans en partenariat avec l'association Rochecourbe escapade.

JEUDI 6 OCTOBRE

THÉ DANSANT

Une animation musicale et dansante sera proposée pour se délecter d'un moment de divertissement incontournable !

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Forum de Saillans 04 75 22 31 71**

Organisé par le Forum de Saillans en partenariat avec la mairie de Saillans.



CONTACT

CAP VALLÉE DE LA DRÔME

Direction Territoriale Vallée de la Drôme
12 quai Bérengier de la Blache
26400 CREST

06 61 22 10 33
cap-valleedeladrome@ladrome.fr

LES PARTENAIRES

Accorderie du Pays Diois, ADMR, A Dom Service 26/07, Aires – Théâtre de Die et du Diois, ALSH de Die, Arts Déclinés, Association Actes en Val de Drôme, Association Aux couleurs du sensible, Association CYRANGO, Association O, Association Rochecourbe escapade, Association USEP, Atelier du Musard, Auberge des Dauphins, Barbarythmes Cie, Buen'aventure, Catherine Madoré, CCAS de Livron-sur-Drôme, CCAS de Loriol-sur-Drôme, Cinéma Espaces, Cinéma Le Pestel, Club Les Reflets d'Argent de Livron-sur-Drôme, Club UNRPA l'Escapade de Die, Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme, Conseillers numériques France Services, Diois connecté, Ehpad Fil de Soi, EPI Centre de Crest, Espace de vie sociale (EVS) de Livron-sur-Drôme, Espace Social et Culturel du Diois (ESCDD), Fée clochette, Forum de Saillans, Foyer Restaurant Louise Vallon du CCAS de Crest, Gare des Ramières, Mairie de Saillans, Marie Paccard, MARPA de Luc en Diois, Médiathèque Départementale Diois Vercors, Mina Retalli, Mobil'sport, Pan'arts, Petits Frères des Pauvres, Philippe Lamotte, Pôle d'établissements de la Croix Rouge française de Recoubeau-Jansac, RDWA, Réseau des Acteurs du Vieillissement, Résidence du Parc de Loriol-sur-Drôme, Sécurité Routière, Service des sports municipal de Livron-sur-Drôme, Simplifiez vous la vie avec Amélie, Solidarité Habitats, Soliha, Trajet spectacle, USEP de Livron-sur-Drôme, Vieillir au village à Grâne.