

GRAND  
VALENTINOIS



# SEMAINE BLEUE

DANS LA DRÔME

du 2 au 8 octobre 2023

Viellir ensemble,  
une chance à cultiver !



- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

ladrome.fr    

# ÉDITO



## **La Drôme valorise et accompagne ses seniors.**

Le Département, acteur majeur des solidarités, porte une attention constante aux besoins de ses seniors. Cette démarche se concrétise de différentes manières, notamment dans le soutien à l'autonomie ou bien l'aide à l'hébergement. Elle prend aussi des formes plus ponctuelles et plus divertissantes comme l'organisation et la coordination de la Semaine Bleue qui propose durant l'automne des activités très diverses en lien avec les besoins et les attentes de nos seniors.

Ces nombreuses animations réparties sur le territoire drômois sont autant d'occasions de découvertes, de partage ou de rencontres qui sont particulièrement appréciées et viennent compléter les opérations proposées tout au long de l'année : cinéma, sport, méditation, ateliers de chant, de musique, intergénérationnels ou de réflexion, les activités sont aussi variées que les attentes !

Le Département est fier d'accompagner cette démarche et je tiens à remercier l'ensemble des partenaires locaux – communes, CCAS, EHPAD, résidences seniors, associations – qui s'impliquent dans cette opération !

Je souhaite au plus grand nombre possible de nos seniors de profiter de la programmation qui est proposée et qui s'adresse spécialement à eux.

Passez une bonne semaine !

## **Marie-Pierre MOUTON**

Présidente du Conseil départemental  
de la Drôme

Rédactionnel  
brochure  
**Coordination**  
**Autonomie**  
**Prévention**  
**CAP Grand**  
**Valentinois**

Création  
couverture  
Agence bolivie.fr

POUR TOUS

**DU 3 AU 6 OCTOBRE**

**LES ARCHIVES  
DÉPARTEMENTALES VOUS  
OUVRENT LEURS PORTES !**

**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

**ATELIER D'ÉCRITURE  
« JE ME SOUVIENS DE... »**

Participez à la constitution des archives de demain en témoignant d'événements précis : Libération, hivers 54 et 56, mai 68, passage à l'an 2000... ou de moments particuliers de votre vie : bals du 14 juillet, service militaire, vacances de jeunesse... Remémorez-vous ces souvenirs, nous vous aiderons à les coucher sur le papier !

**MERCREDI 4 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

**VISITE DES ARCHIVES**

Laissez-vous guider dans les locaux réservés aux archivistes : magasins de conservation, ateliers de restauration, salle de tri... pour découvrir quelques-uns des trésors. Vous ne verrez plus les Archives comme un endroit sombre et poussiéreux !

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

**ATELIER D'ÉCRITURE  
« JE ME SOUVIENS DE... »**

Participez à la constitution des archives de demain en témoignant d'événements précis : Libération, hivers 54 et 56, mai 68, passage à l'an 2000... ou de moments particuliers de votre vie : bals du 14 juillet, service militaire, vacances de jeunesse... Remémorez-vous ces souvenirs, nous vous aiderons à les coucher sur le papier !

**VENDREDI 6 OCTOBRE DE 14H30 À 16H**

## **ATELIER « FAIRE LA GÉNÉALOGIE DE SA MAISON »**

En utilisant les archives du cadastre napoléonien, apprenez à constituer la généalogie d'un bien foncier : du début des années 1800 jusqu'aux années 1960. Après la partie théorique, place à la pratique !

À partir d'un exemple, vous serez amenés à manipuler les documents pour retracer l'histoire d'une parcelle.

📍 Archives départementales de la Drôme  
14 rue de la manutention VALENCE

**Gratuit sur réservation : 04 75 82 44 80 - archives@ladrome.fr**

Contact : **04 75 82 44 80**

*Organisé par les archives départementales de la Drôme*

## **BEAUMONT-LÈS-VALENCE**

**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

## **DUO STARS**

Après-midi dansante avec goûter

📍 Salle des fêtes - 8 chemin des fontaines

**Gratuit sur réservation 04 75 59 54 55**

Contact : **06 82 29 98 18** ou par mail :

**adjointe.sociale@beaumontlesvalence.fr**

*Organisé par le CCAS de Beaumont-lès-Valence*

*En partenariat avec le club des 3 rivières, Les*

*Sérénides Résidence Séniors AESIO*



## **BOURG-LÈS-VALENCE**

### **MARDI 3 OCTOBRE DE 18H À 20H** **LES ZAZA'S FONT L'ÉCOLE** **BUISSONNIÈRE AVEC SOPHIE** **BELVISI « ALZHEI'MÈRE »**

One wooman show : un témoignage poignant d'une jeune femme qui a accompagné sa mère, diagnostiquée à 50 ans. Des rires aux larmes, un spectacle chargé d'émotions, où l'humour côtoie avec beaucoup de délicatesse la complexité de la maladie.

📍 Salle de l'Allet - 270 rue de la Vorgine

**Gratuit sur réservation 06 60 36 92 07**

Contact : **06 60 36 92 07** ou par mail : [leszazas2022@gmail.com](mailto:leszazas2022@gmail.com)

*Organisé par les zAZa's*

*En partenariat avec la mairie de Bourg-lès-Valence*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs*

*de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

### **JEUDI 5 OCTOBRE DE 15H30 À 16H30** **PRÉSENTATION DU SITE** **LESOUTIEN.FR**

A destination, dans un premier temps, des proches aidants des 19 communes du grand valentinois, il est conçu pour faciliter leurs démarches, répondre à leurs interrogations, les aider à trouver des solutions, faire connaître leurs situations et valoriser leurs actions. A construire en collaboration avec les personnes concernées jusqu'à fin 2023.

📍 L'art des choix - 34 rue de Chony

**Gratuit sur réservation 04 26 50 59 77**

Contact : **04 26 50 59 77** ou par mail :

[labase.formationsolidaire@gmail.com](mailto:labase.formationsolidaire@gmail.com)

*Organisé par l'Espace Public Numerique la B@se*

*En partenariat avec Malakoff Humanis*

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 17H À 18H**

## **ENSEMBLE AUTOUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**

Cours collectif avec un professeur d'APA

📍 Résidence Les Jardins de l'Allet - 20 avenue Pierre Benoît

**Gratuit sur réservation 04 75 83 98 30**

Contact : **04 75 83 98 30**

*Organisé par Camille SARAIVA*

**VENDREDI 6 OCTOBRE DE 13H30 À 18H**

## **PÉTANQUE**

Concours pour se retrouver!

📍 Résidence du Moulin des Prés - 10 rue des loisirs

**Payant 5 € sur place | Contact : 06 31 54 00 57**

*Organisé par l'Association Bourcaine Amitié  
et Loisirs des Séniors (ABALS)*

## CHABEUIL

**LUNDI 2 OCTOBRE DE 10H À 12H**

## **ATELIERS DE BRAIN GYM**

Mercredi 4, jeudi 5 et vendredi 6 octobre. Une méthode simple et efficace pour prendre soin de soi. Favoriser la détente corporelle et l'équilibre postural. Des outils pour lâcher-prise, atténuer l'état de fatigue et diminuer le stress... par Christel NEMOUCHI, sophrologue.

📍 Espace Cuminal - 15 rue des écoles

**Gratuit sur réservation : 04 75 59 01 70**

Contact : **04 75 59 01 70** ou par mail : **ccas@mairie-chabeuil.fr**

*Organisé par le CCAS de Chabeuil*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs  
de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**MARDI 3 OCTOBRE DE 9H30 À 12H**  
**LES ZAZA'S FONT L'ÉCOLE  
BUISSONNIÈRE AVEC LEUR  
CAFÉ-CAUSERIE**

Avec ses airs joyeux, «La fanfare à Ginette» annonce, dans une ambiance festive, le café causerie des zAZa's... A l'ombre des parasols, adossés à la caravane, un temps d'échange autour de la vieillesse et de la maladie d'Alzheimer animé par des bénévoles des zAZa's.

📍 **Sur le marché - place du général De Gaulle**

**Gratuit** | Contact : **06 60 36 92 07**

*Organisé par les zAZa's*

*En partenariat avec la mairie de Chabeuil*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs  
de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 13H30 À 16H**  
**APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL**

Avec le club Cabéolum 3ème âge et une classe de l'école Gustave André : jeu de l'oie, petits chevaux, triomino, domino... suivi d'un goûter animé par les chants des enfants.

📍 **Espace Cuminal - 15 rue des écoles**

**Gratuit** | Contact : **04 75 59 01 70**

*Organisé par le CCAS de Chabeuil*

*En partenariat avec le club Cabéolum 3ème  
âge et l'école Gustave André*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs  
de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**VENDREDI 6 OCTOBRE DE 18H À 19H30**

## **SPECTACLE FIL Ô MELE**

Solo danse, théâtre. Basée sur un fait réel, la pièce raconte l'histoire d'une femme qui se remémore un drame vécu durant son enfance : le décès de sa soeur.

📍 Centre culturel - 1 chemin du pré aux dames

**Gratuit sur réservation 04 75 59 01 70**

Contact : **04 75 59 01 70**

*Organisé par le CCAS de Chabeuil*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

## **ETOILE-SUR-RHÔNE**

**MARDI 3 OCTOBRE DE 10H À 11H OU DE 11H À 12H**

## **BOUGE POUR TA SANTÉ**

Maintenir ou améliorer la condition physique, l'autonomie, le bien-être et la qualité de vie.

**Gratuit** | Contact : **04 70 09 67 77** ou par mail :

**contact.coala@gmail.com**

*Organisé par le Club Omnisport Adapei Loisirs Adaptés (COALA)*

*En partenariat avec le CCAS, l'ADMR, Famille Rurale et l'UNRPA*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**MARDI 3 OCTOBRE DE 9H30 À 16H30**

## **SÉCURISER VOTRE QUOTIDIEN ET REPENSER VOTRE LOGEMENT**

«habitat, santé, bien-être chez soi» autour du truck SOLIHA «maison mobile» en présence des ergothérapeutes du CRIAS

- 10h à 11h30 : mini-conférence pour découvrir «des solutions pour faciliter les activités du quotidien» et échanger avec les équipes du CRIAS et de SOLIHA Drôme.

- 13h à 16h30 : ateliers de démonstration pour tester un panel de solutions et de matériels et profiter des conseils personnalisés des professionnels pour vous équiper ou réfléchir à un projet de travaux.

📍 Salle des associations - place de la République

**Gratuit** | Contact : **04 75 60 69 96**

*Organisé par la commune d'Etoile-sur-Rhône*

*En partenariat avec SOLIHA Drôme, le CRIAS/CICAT Elsa*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs*

*de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

## MALISSARD

**SAMEDI 7 OCTOBRE DE 15H À 17H30**

### **« UN JOUR TU VIEILLIRAS... »**

Projection du film d'Edouard Carrion,  
suivie d'un débat et d'une collation.

📍 Salle du conseil municipal - mairie - place de la mairie

**Gratuit sur réservation 04 75 85 22 00**

Contact : **04 75 85 22 00** ou par mail : **contact.accueil@malissard.fr**

*Organisé par le CCAS de Malissard*

## MONTMEYRAN

**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 16H**

### **LE SOMMEIL**

Sentiment de moins bien dormir ? Difficultés pour s'endormir ? Fatigué ?

Le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces physiques

et psychiques et participe au maintien d'un bon équilibre du corps et

de l'esprit. Il peut évoluer avec l'avancée en âge et c'est important de

comprendre comment... Pour bien vivre et bien dormir, il est utile de

prendre du temps pour soi, se relaxer et profiter des moments présents.

📍 Salle des fêtes (accessibilité PMR) - place de la poste

**Gratuit sur réservation : 04 75 59 30 26**

Contact : **04 75 59 30 26** ou par mail : **mairie@montmeyran.fr**

*Organisé par le CCAS de Montmeyran*

*En partenariat avec le centre de prévention*

*AGIRC-ARCCO de Bourg-lès-Valence*

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 14H À 16H**

## **LES DIRECTIVES ANTICIPÉES : POURQUOI ET COMMENT ?**

Dans le contexte actuel de la consultation citoyenne sur la fin de vie, présentation du modèle de directives anticipées diffusé par le Ministère des solidarités et de la santé est la trame à l'atelier, complété par d'autres modèles émanant d'associations spécialisées.

📍 **Salle des fêtes (accessibilité PMR) - place de la poste**

**Gratuit sur réservation : 04 75 59 30 26**

Contact : **04 75 59 30 26** ou par mail : **mairie@montmeyran.fr**

*Organisé par le CCAS de Montmeyran*

*En partenariat avec l'association Thanatosphère*

### **MONTVENDRE**

**MERCREDI 4 OCTOBRE DE 13H30 À 15H30**

## **PAR ICI : PARCOURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU RURAL**

Marche nordique et conception de l'itinéraire du parcours

**Gratuit sur réservation : 06 51 88 70 15**

Contact : **06 51 88 70 15** ou par mail :

**contact.santequilibre@gmail.com**

*Organisé par Sant'Equilibre*

*En partenariat avec la mairie, le club des trois ponts, l'école élémentaire des deux ruisseaux, la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants de Valence et Soliha Drôme*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs*

*de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

## PORTES-LÈS-VALENCE

**LUNDI 2 OCTOBRE DE 9H À 18H**

### **LES 80 ANS DE LA CRÉATION DU COMITÉ NATIONAL DE LA RÉSISTANCE**

Jusqu'au 15 octobre, exposition de photos anciennes, avec des reproductions de Jean Moulin et une fresque réalisée par des élèves de CM2 de l'école Joliot Curie.

📍 **Centre culturel Louis Aragon - avenue de la Résistance**

**Gratuit** | Contact : **04 75 57 95 32**

*Organisé par le CCAS de Portes-lès-Valence*

*En partenariat avec l'ancienne association Mémoire vivante*

**LUNDI 2 OCTOBRE DE 14H À 16H**

### **RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES : EXPOSITION & JEUX DE SOCIÉTÉ**

Et mardi 3 octobre, jeudi 5 octobre, vendredi 6 octobre. Des objets anciens présentés aux enfants des écoles primaires, pendant que d'autres jouent à des jeux de société avec les seniors du Club.

📍 **Club Ambroise Croizat - avenue de la Résistance**

**Gratuit** | Contact : **04 75 57 95 32**

*Organisé par le CCAS de Portes-lès-Valence*

*En partenariat avec le club Ambroise Croizat, les écoles Fernand Léger, Joliot Curie, et Voltaire*



**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H À 16H**

## **ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL AUTOUR D'UNE LECTURE**

Pour les 80 ans de la Résistance, échange autour d'une lecture sur ce thème.

📍 **Ecole primaire Joliot Curie - 121 rue Jean Jaurès**

**Gratuit sur réservation : 04 75 57 36 37**

Contact : **04 75 57 36 37** ou par mail : **anne-laure.begot@eovi.fr**

*Organisé par la Mutualité française Sud Rhône-Alpes (AESIO santé)*

**MERCREDI 4 OCTOBRE DE 14H À 17H**

## **FLORIDE**

Projection du film réalisé par Philippe Le Guay, sur le thème de la maladie d'Alzheimer, suivie d'une discussion débat avec un psychologue, membre de l'Association France Alzheimer.

📍 **Train Cinéma - avenue de la Résistance**

**Gratuit sur réservation 04 75 57 95 32 pour les portois de plus de 60 ans : carte d'identité + justificatif de domicile au CCAS, pour remise d'un coupon d'entrée – autre : 6€**

Contact : **04 75 57 95 32** ou par mail : **mbayle@mairie-plv.fr**

*Organisé par le CCAS de Portes-lès-Valence*

*En partenariat avec le Train Cinéma (Valence Romans Agglo)*

**SAMEDI 7 OCTOBRE DE 16H À 17H30**

## **ANIMATION MUSICALE**

Un moment en chanson proposé par Joëlle et Françoise, pour les résidents et leurs familles, réservé à l'EHPAD

📍 **EHPAD Les Chênes - 2 chemin du bois de la Chaffine**

**Gratuit | Contact : 04 75 57 95 32**

*Organisé par le CCAS de Portes-lès-Valence*

*En partenariat avec EHPAD Les chênes*

**DIMANCHE 8 OCTOBRE DE 14H30 À 18H**  
**COMME CHEZ LES CARPENTIER**

Gala autour de la chanson française des années 50 à 70, avec un couple de chanteur-chanteuse et quatre danseurs-danseuses. Boissons et petite restauration.

📍 Espace Cristal - 816 avenue Charles De Gaulle

**Payant 15 € chèque ou espèces | Contact : 06 09 83 36 67**

*Organisé par le club Ambroise Croizat*

*En partenariat avec la municipalité et le CCAS*

**VALENCE**

**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**  
**ENTRAÎNEMENT À LA  
PLEINE CONSCIENCE**

Comment bien vieillir en prenant soin de soi ?  
Conférence introductive de présentation du cycle de 18 séances (jusqu'en mars)

📍 La plateforme de répit et d'accompagnement des aidants - rue de la Cécile

**Gratuit sur réservation 04 75 82 10 60**

Contact : **06 87 74 27 02**

*Organisé par Sophie Doll-Boulangier*

*En partenariat avec la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**MARDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 17H30**

## **AVEC MON ACCORDÉON AU GRÉ DES RENCONTRES**

Claire Alauzen invite à un moment d'écoute et de partages autour des musiques du monde. La musique renvoie souvent à des émotions, des souvenirs, des périodes de vie...

📍 **EHPAD Sainte Germaine - 26 rue Christophe Colomb**

**Gratuit** | Contact : **06 44 77 18 15**

*Organisé par Les Vertébrées*

*En partenariat avec Le groupe SOS : la Résidence Autonomie Sainte Germaine et la résidence « Sensitive » Habitat inclusif à Valence*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**MERCREDI 4 OCTOBRE DE 10H30 À 11H30**

## **LE TENNIS DE TABLE : POUR PRENDRE LA MALADIE A REVERS**

Le ping-pong est un sport ludique qui permet des échanges, beaucoup de rires et bonne humeur

📍 **Valence Bourg Tennis de Table - 74 route de Montélier**

**Gratuit sur réservation 06 83 20 59 74**

Contact : **06 83 20 59 74**

*Organisé par France Alzheimer Drôme*

*En partenariat avec les services d'aide à domicile, l'ABALS, la consultation 'mémoire' du centre hospitalier de Valence*

*Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 10H À 12H**

## **LES BÉNÉFICES DES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES**

Conférence par Régis Gonthier : professeur praticien hospitalier de gériatrie et biologie du vieillissement depuis 1993. Comment et pourquoi cohabiter ? présentation de l'habitat intergénérationnel.

📍 Salle Maurice Pic - Hôtel du département de la Drôme - 26 avenue du Président Herriot

**Gratuit sur réservation : 06 31 74 48 88**

Contact : **06 31 74 48 88** ou par mail : [solidarite.habitats@gmail.com](mailto:solidarite.habitats@gmail.com)

*Organisé par Solidarité Habitats*

*En partenariat avec la MFP et la Carsat*

**JEUDI 5 OCTOBRE DE 14H À 16H**

## **LES RENDEZ VOUS ÂGE 'ILITÉ**

Conférence animée par un médecin et un kinésithérapeute sur la prévention des chutes, l'équilibre chez les seniors.

A l'issue, inscription possible à un cycle de 8 ateliers pratiques (en octobre, novembre et décembre)

📍 Amphithéâtre Peynet - Croix-Rouge française - école d'infirmières - 76 chemin de ronde

**Gratuite** | Contact : **06 10 01 08 97**

*Organisé par Kiné Prévention Auvergne Rhône-Alpes*

*En partenariat avec le CCAS de Valence et la CPTS grand Valence*

*Avec le soutien financier du Département de la Drôme,*

*Coordination Autonomie Prévention (CAP) grand valentinois*

**VENDREDI 6 OCTOBRE DE 10H À 16H**

## **RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DE LA CUISINE ET DES JEUX**

Les élèves de l'école Langevin vont à la rencontre des aînés du quartier de Fontlozier : un atelier cuisine de 10h à 11h15, et des jeux de société de 14h à 16h, avec un goûter pour clôturer la journée !

📍 Centre culturel de Fontlozier - 95 avenue de la Libération

**Gratuite sur réservation 09 64 04 85 67**

Contact : **09 64 04 85 67** ou par mail :

[centreculturelfontlozier@orange.fr](mailto:centreculturelfontlozier@orange.fr)

*Organisé par l'association socio-culturelle et sportive de Fontlozier*

*En partenariat avec l'école Langevin*

## CONTACT

### **CAP GRAND VALENTINOIS**

Maison Départementale de l'Autonomie  
Service Gouvernance et Animation Territoriale  
Plateau de Lautagne  
42 C - avenue des Langories  
26000 VALENCE  
**04 81 66 88 76 / 06 78 72 89 53**  
**cap-grandvalentinois@ladrome.fr**

## LES PARTENAIRES

L'ensemble des acteurs gérontologiques des 19 communes du territoire grand valentinois : Barcelonne, La-Baume-Cornillane, Beaumont-lès-Valence, Beauvallon, Bourg-lès-Valence, Chabeuil, Châteaudouble, Combovin, Etoile-sur-Rhône, Malissard, Montéléger, Montélier, Montmeyran, Montvendre, Peyrus, Portes-lès-Valence, Saint-Marcel-lès-Valence, Upie, Valence.

## HÔTEL DU DÉPARTEMENT

26 Avenue du président Herriot  
26026 Valence Cedex 9  
Téléphone: 04 75 79 26 26

- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT