

**DRÔME
PROVENÇALE**

**3 > 9
OCTOBRE
2022**



**- LA
D R Ô
M E -**

LE DÉPARTEMENT

ladrome.fr



SEMAINE BLEUE

**DANS
LA
DRÔME**

**CHANGEONS NOTRE
REGARD SUR LES ÂÎNÉS**
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
Provençale**

Création
couverture
Agence bolivie.fr

Pour les personnes de plus de 75 ans qui rencontrent des difficultés de mobilité, les chèques « Sortir + » sont à demander auprès de leur caisse AGIRC ARRCO.

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 ÂÎNÉS. 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.*

ALLAN

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 15 H

**ANIMATION MUSICALE
« ET SI ON CHANTAIT »**

Intervention d'un groupe interprétant des chansons françaises.

📍 EHPAD de Beauvoir Allan

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Mylène Delorme 06 60 75 29 90**

Organisé par le CCAS d'Allan.

JEUDI 6 OCTOBRE - À 14 H

APRÈS-MIDI JEUX

Rencontre intergénérationnelle autour de jeux avec 1 classe de l'école privée et 1 classe de l'école publique.

📍 Espace d'Animation d'Allan

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Mylène Delorme 06 60 75 29 90**

Organisé par le CCAS d'Allan

LA BEGUDE DE MAZENC

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H

APRÈS MIDI FESTIF À L'ESPACE VALDAINE

- Ballade en voiture ancienne avec l'association
"Les Pataches Bégudiennes"

- Atelier origami

- Jeux de société

- Goûter offert par le CCAS

Avec un peu de chance nous aurons la visite des enfants de l'école pour partager nos jeux.

📍 Espace Valdaine

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **mairie 04 75 46 21 22**

Organisé par les bénévoles et CCAS.



BUIS-LES-BARONNIES

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 14 H 30

FILM SURPRISE

Projection d'un film surprise à destination des résidents de l'EHPAD et des personnes extérieures.

 Salle d'activités de l'EHPAD

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Éric VINCHES 04 75 28 04 65**

Organisé par l'EHPAD Les Carlines.

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 15 H

THÉ DANSANT

Venez chanter et danser tout en dégustant de bonnes boissons chaudes.

 Bistro des Carlines – Maison de Retraite

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Éric VINCHES 04 75 28 04 65**

Organisé par l'EHPAD Les Carlines.

CLÉON-D'ANDRAN

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H 30

GENTIANE ET ROMARIN

Lectures illustrées d'intermèdes musicaux.

Création d'un jardin japonais. Jeux de découvertes : senteur et toucher. Goûter gourmand.

 Salle de réunion de la Salle des fêtes

Gratuit | Ouvert à une quinzaine de personnes (inscription nécessaire)

Contact | **Éliane Blanchard 06 76 63 97 75**

Organisé par la Bibliothèque de Cléon d'Andran.

CORNILLON-SUR-L'OULE

DU 3 AU 9 OCTOBRE

DE 10 H 30 À 12 H 30 – DE 14 H À 19 H

**EXPOSITION « PORTRAITS
D'AUJOURD'HUI ET D'HIER »**

Portraits et anecdotes des personnes du village.

📍 Le Cellier de Cornillon et salle de la Mairie

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Chantal Satorio 06 86 68 86 92**

Nathalie Rochas 06 79 49 04 98

Organisé par le Cellier de Cornillon et le Comité des fêtes de Cornillon en partenariat avec le CAP Drôme Provençale et la Conférence des financeurs de la Drôme (CFPPA).

VENDREDI 7 OCTOBRE

DE 10 H À 12 H ET DE 14 H À 16 H

BIEN VIVRE À CORNILLON

Démonstrations et initiations au Tai-chi – qi-gong – Yoga - gym douce

📍 Salle de la Mairie

Gratuit | Ouvert à tous **Réservé aux habitants de la petite vallée de L'Oule**

Contact | **Nathalie Rochas 06 79 49 04 98**

Organisé par le Comité des fêtes de Cornillon.

SAMEDI 8 OCTOBRE - À 15 H

DES SAVEURS POUR TOUS LES SENS

Après-midi Conte et Infusions : Goûter – conte –distribution de sachets de tilleuls aux participants de la cueillette du mois de juin.

📍 Salle de la Mairie

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Nathalie Rochas 06 79 49 04 98**

Organisé par le Comité des fêtes de Cornillon en partenariat avec le CAP Drôme Provençale, et la CFPPA.

DIEULEFIT

A PARTIR DU 3 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

EXPOSITION DES ŒUVRES DE JEUNESSE DES RÉSIDENTS

Une exposition des peintures, sculptures et autres réalisations des résidents.

📍 EHPAD Leis Eshiroù

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Laurence Débéda** 04 75 46 43 78

laurence.debeda@fondationpartageetvie.org

Organisé par l'EHPAD LEIS ESCHIROU.

LES 3-4-5 ET 6 OCTOBRE

A L'HÔPITAL AUSSI, ON ORGANISE LA SEMAINE BLEUE

Lundi 3 octobre : projection ciné.

Mardi 4 octobre : animations festives avec douceurs gustatives.

Mercredi 5 octobre : philo débat sur le thème de la semaine bleue,
si possible rencontres intergénérationnelles.

Jeudi 6 octobre : concert vocal.

Gratuit | Pour les résidents de l'hôpital local

Contact | **Stella Parmentier** 04 75 53 53 60

Organisé par L'Hôpital local de Dieulefit.

MERCREDI 5 OCTOBRE 2022 - À PARTIR DE 14 H 30 APRÈS MIDI JEUX INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC L'ASSOCIATION TOURNEBOULE

Des jeux anciens, des jeux contemporains, des petits jeux pour les
grands, des grands jeux pour les petits.

📍 EHPAD Leis Eschiroù

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Laurence Débéda** 04 75 46 43 78

laurence.debeda@fondationpartageetvie.org

Organisé par l'EHPAD Leis Eschiroù.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 17 H

FORUM DES SENIORS

9 h 15 : Ouverture de la journée par un accueil du public autour d'un café gourmand offert.

10 h -12 h : Projection suivie d'échanges autour du film documentaire « Lo pichot trin dau Picodon » (le petit train du Picodon). Ce film, à travers les souvenirs des Anciens, revient sur l'histoire du fameux « Picodon », et de ce petit train à vapeur qui reliait Montélimar à Dieulefit entre 1893 et 1936.

12 h : Apéritif musical, avec Joël Catalan, dégustation de vins et de picodons (offerts par « le Vin Poète » et « la maison Cavet »). Soupe de légumes bio préparée le matin par les bénévoles, d'une assiette de caillettes et charcuteries locales (voir coût ci-dessous). Café / desserts offerts par les bénévoles.

De 14 h à 16 h 30 : Nombreux ateliers dans une ambiance festive! **Céramique** « conte-doigts », **dessin, musique et chant, Smartphone** et jeux numériques sur tablettes, **lectures, projection d'un court métrage** d'une Chorale intergénérationnelle.

16 h 30 : goûter chantant avec Joël Catalan pour clôturer la journée. Boissons et des douceurs servies par les bénévoles.

 La Halle

Gratuit | Ouvert à tous | mais **participation financière de 5€** pour le repas (inscription avant le 1^{er} octobre, auprès de l'Entraide de Dieulefit au 06 13 60 97 69 (chèque à l'ordre de l'association Soutien et Partage ou espèces).

Contact | **CCAS de Dieulefit - Sandra Gresse**

ccas@mairie-dieulefit.fr

Tél. direct 04 75 46 96 95 / Tél. accueil 04 75 46 96 80

Organisé par la Ville et le CCAS de Dieulefit, la CCDB, le CAP Drôme Provençale et les partenaires du collectif de prévention seniors du territoire de la CCDB.

DONZÈRE

LUNDI 3 OCTOBRE - 14 H 30

ACTIVITÉ BRODERIE POINT DE CROIX

Initiation ou perfectionnement à la broderie au point de croix.

📍 Salle Aiguebelle

Gratuit | Ouvert aux Seniors de Donzère

Contact | **04 75 49 75 49**

Organisé par la Mairie - CCAS.

MARDI 4 OCTOBRE - 14 H 30

MARCHE BLEUE

Petit parcours dans Donzère avec un vêtement bleu, symbole de cette Semaine dédiée aux retraités.

📍 Ville de Donzère

Gratuit | Ouvert aux Donzérois, rencontre intergénérationnelle

Contact | **04 75 49 75 49**

Organisé par la Mairie - CCAS.

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 10 H

ATELIER CUISINE

COMPOSITION D'UN REPAS AVEC LES ENFANTS DU CENTRE DE LOISIR

📍 Salle Aiguebelle

Gratuit | Ouvert aux séniors de Donzère et enfants du centre de loisir

Contact | **04 75 49 75 49**

Organisé par la Mairie - CCAS.

JEUDI 6 OCTOBRE - À 14 H 30

LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN : COMMENT FAIRE LES BONS GESTES DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?

📍 Salle Aiguebelle

Gratuit | Ouvert aux seniors de Donzère

Contact | **04 75 49 75 49**

Organisé par la Mairie - CCAS.

LES GRANGES-GONTARDES

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

**ATELIER NEURO MÉMO
STIMULATION MÉMOIRE**

Exercices de stimulation de la mémoire visuelle, auditive, cognitive, jeux de culture générale.

📍 Mairie des Granges Gontardes

Gratuit | Ouvert à tous à partir de 60 ans

Contact | **mairie de les granges gontardes**
secretariatmairie@les-granges-gontardes.fr

*Organisé par Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile,
en partenariat avec la mairie.*

DIMANCHE 9 OCTOBRE - À 12 H

**REPAS + ANIMATIONS
A PARTIR DE 65 ANS POUR LES GONTARDIENS**

Animation musicale.

📍 Salle des fêtes Maurice AURELLE

Gratuit | Ouvert aux Gontardiens de 65 ans et leurs conjoints (sur inscription)

Contact | **mairie de les granges gontardes**
secretariatmairie@les-granges-gontardes.fr

Organisé par le CCAS.

MALATAVERNE

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 16 H

QI KONG

Matin Déblocage articulaire, points d'acupuncture, exercices de respiration et méditation animée par Mireille Giles.

Après-midi les bienfaits des auto massages, la respiration, les étirements.

📍 Salle des mariages - 1 place de la mairie

Gratuit | Ouvert à tous - groupe de 8 à 10 personnes

S'inscrire avant le 19/09/2022

Contact | **M^{me} JAILLON Marion 06 72 99 92 47**
ou adjointesolidarites@malataverne.fr

*Organisé par le CCAS de Malataverne en partenariat
avec le CAP Drôme Provençale.*

MALATAVERNE

MARDI 4 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 12 H

SÉQUENCE RELAXATION

Ecouter son corps pour mieux relâcher ses tensions et transformer ses émotions - Animation assurée par Marjorie Perez.

 Salle des mariages - 1 place de la mairie

Gratuit | Ouvert à tous - groupe de 6 personnes

S'inscrire avant le 19/09/2022

Contact | M^{me} JAILLON Marion 06 72 99 92 47

ou adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS de Malataverne en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

MERCREDI 5 OCTOBRE

GARDEZ L'ÉQUILIBRE ET LE TONUS GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Camille Vial vous attend et vous conseille.

- de 9 h 30 à 10 h 30 : pour 1 h de parcours équilibre,

- de 11 h à 12 h : pour 1h de renforcement musculaire.

 Salle des mariages - 1 place de la mairie

Gratuit | Ouvert à tous (groupe de 8 à 10 pers.)

S'inscrire avant le 19/09/2022

Contact | M^{me} JAILLON Marion 06 72 99 92 47

ou adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS de Malataverne en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 9 H À 12 H

ATELIER PÂTISSERIE BIO

Avec Colette Bey, venez découvrir comment pâtisser en remplaçant les produits laitiers.

 Centre de loisirs (Foyer) – 1 impasse du foyer

Gratuit : oui mais réservation indispensable avant le 19/09/22

Ouvert à tous (groupe de 4 à 6 pers.)

S'inscrire avant le 19/09/2022

Contact | M^{me} JAILLON Marion 06 72 99 92 47

ou adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS de Malataverne en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

ATELIER PÂTISSERIE BIO

Avec Colette Bey, pâtisser avec des légumineuses pour remplacer les œufs.

📍 Centre de loisirs (Foyer) – 1 impasse du foyer

Gratuit | Ouvert à tous (groupe de 4 à 6 pers.)

Avec réservation indispensable avant le 19/09/22

Contact | M^{me} **JAILLON Marion 06 72 99 92 47**

ou adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS de Malataverne en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

MARSANNE

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 17 H

JEUX EN FOLIE

Après-midi intergénérationnel autour des jeux en tous genres (jeu de l'oie géant, cartes, jeux de société...).

Clôture autour d'un goûter gourmand.

📍 Espace des Buis Route de Cléon-d'Andran

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | M^{me} **P. Freydier Conseillère déléguée aux affaires sociales**

07 66 13 06 76

Organisé par le CCAS de Marsanne en partenariat avec la résidence Les Coteaux et le CAP Drôme Provençale.

MARSANNE

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 16 H 30

SPECTACLE DE CIRQUE

Antipodiste / équilibre sur rouleau américain / chiens comédiens
le modern hula-hop / traversées sur fil d'acier / clowns.
Goûter d'ouverture à 15 h 30 organisé en collaboration
l'association «Vieillir au village» de Puy-St-Martin.

📍 Salle des Buis de Marsanne

Gratuit | Ouvert à tous avec invitation des enfants du périscolaire
(projet intergénérationnelle)

Contact | **04.75.52.09.65** animation@ehpadmarsanne.fr

*Organisé par la résidence des Coteaux en partenariat avec l'association
« Vieillir au Village » de Puy-St-Martin et le CAP Drôme Provençale.*

MOLLANS-SUR-OUVÈZE

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 14 H

« ON CUISINE À MOLLANS »

Venez participer à un atelier pâtisserie suivi du film
« La cuisine au beurre ».

📍 Salle du bicentenaire

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **M. Michel Vanhauwaert** **06 06 49 56 58**

Organisé par le club de l'Amitié Mollanaise.



MONTÉLIMAR

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H

ATELIER DÉCOUVERTE NUMÉRIQUE

En lien avec l'Espace Public Numérique et le Centre Municipal de Santé « Mon espace santé... ».

📍 Espace Public Numérique - Place Léopold Blanc

Gratuit | Ouvert à tous | sur inscription

Plus de 60 ans habitant à Montélimar (maxi.10 pers.)

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar, l'Espace Public Numérique et le Centre Municipal de Santé.

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

CRÉATION DE FLEURS EN PAPIER

« Apprenez avec Michèle DIDIO, à transformer le papier en fleurs et créez votre propre bouquet ».

📍 Locaux du service de la retraite active et des aînés

Gratuit | Ouvert à tous | sur inscription

Plus de 60 ans habitant à Montélimar (maxi.8 pers.)

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H 30

THÉ DANSANT

Venez vous détendre et danser autour d'un verre et d'une pâtisserie.

📍 Palais des Congrès

Gratuit | Ouvert à tous | sur inscription

Plus de 60 ans habitant à Montélimar (maxi. 350 pers.)

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

MONTÉLIMAR

MARDI 4 OCTOBRE - DE 9 H À 12 H

ATELIER PRÉVENTION SÉCURITÉ AVEC LA POLICE NATIONALE

Gestes et conduite à tenir pour être en sécurité dans l'espace public ou chez soi.

 Commissariat de Police, rue Paul Loubet

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et le service de la Police Nationale.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

VISITE DES SERRES MUNICIPALES

 Ancienne Route du Teil (avant feu à droite)

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et service des Espaces vert.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H

VISITE GUIDÉE DES COLLECTIONS DU MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN

 Musée d'art contemporain - Maison des Services Publics

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et MAC (Musée d'Art Contemporain).

MARDI 4 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H 30

VISITE DU FOND ANCIEN DE LA MÉDIATHÈQUE

Découverte des plus anciens livres (incunables) et gravures.

 Médiathèque

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription nombre (maxi. 15 pers.)
Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et la Médiathèque.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H 30

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

« Venez découvrir la marche nordique le long des berges du Roubion (bâtons de marche fournis) ».

 Berges du Roubion

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription nombre (maxi. 12 pers.)
Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et UMS Athlétisme.

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

VISITE DES ARCHIVES MUNICIPALES

« Venez découvrir les trésors cachés de l'histoire de Montélimar ».

 Maison des services publics

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription nombre (maxi. 10 pers.)
Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Le service des Archives.

MONTÉLIMAR

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

ATELIER 5 SENS

« Jouons avec nos 5 sens : l'odorat, le goût, l'ouïe, la vue et le toucher ».

 Retraite Active et Aînés, 8, rue Maurice Meyer

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 10 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

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

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

« Rafrâichissez vos notions de conduite automobile ».

 Maison des services publics, salle 411

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H 30

VISITE DU FOND ANCIEN DE LA MÉDIATHÈQUE

Découverte des plus anciens livres (incunables) et gravures de la médiathèque.

 Médiathèque

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Médiathèque.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H

LA BELLE ÉPOQUE

Visite guidée de la ville à la belle époque avec l'office du tourisme.

 Office du tourisme

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 10 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et l'Office du Tourisme.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 9 H À 11 H

ATELIER SELF DÉFENSE

« Apprendre les techniques pour faire face à des situations difficiles dans la rue ».

 Maison des services publics, salle 404

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 9 H À 12 H

VIOLETTE AU PAYS DES EMBUCHES ET « PAR'A CHUTE »

Atelier équilibre et « Chambre des erreurs » qui est un outil de simulation en santé. Il permet aux participants de visualiser et d'identifier des erreurs volontairement glissées dans une scène de soins.

 Salle Saint-Martin

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Centre Municipal de Santé.

MONTÉLIMAR

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 13 H 30 À 14 H

INITIATION À L'AQUABIKE

« Découvrez tous les bienfaits de l'aquabike, sport complet qui permet le renforcement du système musculaire, la stimulation du rythme cardiaque et l'amélioration de la respiration et de la circulation sanguine ».

 Centre Aquatique ALOHA

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 12 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et le Centre aquatique ALOHA.

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 14 H ET 16 H

ESCAPE GAME* INTERGÉNÉRATIONNEL « LE TOUR DU MONDE ! »

Embarquez dans un tour du monde truffé d'énigmes et riche en découvertes. Votre guide vous accompagnera à chaque étape de ce voyage plein de surprises.

N'oubliez surtout pas votre passeport, embarquement immédiat !

 Médiathèque de Montélimar

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 8 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Maud Jamet, intervenante.

*Un escape game est un jeu d'énigmes en équipe. Les joueurs doivent résoudre une série de casse-têtes et d'énigmes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission. En résumé, c'est un peu comme Fort Boyard mais sans les épreuves physiques.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 30

ATELIER LUDIQUE WII OU SWITCH

Découverte de jeux sur manettes.

📍 Espace public numérique - Place Léopold Blanc

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 10 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et l'Espace Public Numérique.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Découverte de jeux anciens et nouveaux avec les enfants des centres de loisirs de la ville. Durant l'après midi « l'arbre à fruits » nous désaltérera avec ses boissons.

📍 Espace Saint-Martin

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 100 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés, la ludothèque et les centres de loisirs.

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 15 H

DOMEXPLORE

Venez participer à une chasse au trésor et partir en exploration à travers dans la ville.

📍 Départ et retour de la résidence Domitys

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription

Contact | **Océane Chapuis : 04 51 18 00 00**

Organisé par La résidence Domitys.

MONTÉLIMAR

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 15 H À 17 H 30

CONCOURS DE TARTES

Venez nous montrer vos talents culinaires en cuisinant une délicieuse tarte sucrée qui sera dégustée à l'issue de l'après-midi jeux par les seniors et les enfants présents.

 Salle Saint-Martin

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU

 Château de Montélimar

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Château des Adhémar.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

CRÉATION DE FLEURS EN PAPIER

« Apprenez à transformer le papier en fleurs et créez votre propre bouquet ».

 Locaux du service de la retraite active et des aînés

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 8 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Michèle DIDIO, intervenante.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H

VISITE GUIDÉE DU THÉÂTRE

📍 Théâtre

Gratuit : sur inscription

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription nombre (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Théâtre.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H 30

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

« Venez découvrir la marche nordique le long des berges du Roubion (bâtons de marche fournis) ».

📍 Berges du Roubion

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 12 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et UMS Athlétisme.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 12 H 30 À 13 H 15

INITIATION À L'AQUAGYM

« Découvrez tous les bienfaits de l'aquagym, sport complet qui permet le renforcement du système musculaire, la stimulation du rythme cardiaque et l'amélioration de la respiration et de la circulation sanguine ».

📍 Centre Aquatique ALOHA de Montélimar

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et le Centre Aquatique ALOHA.

MONTÉLIMAR

JEUDI 6 OCTOBRE - À 15 H

SI ON CHANTAIT !!! CRÉATION D'UNE CHORALE SENIORS

📍 Résidence Domitys

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription

Contact | **Océane 04 51 18 00 00**

Organisé par La résidence Domitys.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 13 H 15 À 18 H 30

SORTIE À LA GROTTE CHAUVET 2

📍 Vallon-Pont-d'Arc

Prix : 18 Euros

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 112 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H

« LES MAGASINS D'AUTREFOIS »

Visite guidée par l'office du tourisme.

📍 Office du tourisme

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 10 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et Office du Tourisme.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

ATELIER PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

📍 Maison des services publics - salle 404

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et SOLIHA.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

INITIATION À LA GRAVURE

Atelier de découverte à la gravure au Musée d'Art Contemporain.

📍 Musée d'art contemporain

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (maxi. 2 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar et MAC.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 10 H À 11 H 30

INITIATION AU YOGA DU RIRE

Avec Fatiha KADRI, « Oubliez les inquiétudes et l'anxiété et venez vous détendre à l'atelier du rire. Vous vous sentirez plus relaxé et de bonne humeur ! » Après l'atelier : débriefing et mini conférence sur les bienfaits du rire sur la santé.

📍 Les carmes – niveau 2

Gratuit | Ouvert au plus de 60 ans | Inscription (maxi. 20 pers.)

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

MONTÉLIMAR

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H

ATELIER GESTES DE 1^{ers} SECOURS

Usage du défibrillateur.

📍 Maison des services publics - salle 404

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription nombre (maxi. 15 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU

📍 Château de Montélimar

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription e (maxi. 20 pers.)

Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H

ATELIER « OREILLE CURIEUSE »

Les 30 Glorieuses avec une projection d'extraits de film accompagnés de musique et chansons sur ce thème.

📍 médiathèque

Gratuit | Ouvert à tous | Plus de 60 ans habitant à Montélimar.

Inscription nombre (maxi. 12 pers.)

Contact | **Retraite Active et Aînés 04 75 00 26 52**

Organisé par le Service de la Retraite Active et des Aînés de la ville de Montélimar.

SAMEDI 8 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

LES GESTES QUI SAUVENT

Initiation aux gestes de premiers secours.

📍 Dans les locaux de AM services

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **AM Services/ 04 75 49 05 24 – am.services2607@gmail.com**

Organisé par le Service d'aide à domicile AM Services.

NYONS

LUNDI 3 OCTOBRE - À 14 H 30

PROTÉGEONS-NOUS !

Informations sur les gestes qui sauvent et des conseils en prévention, en partenariat avec les Pompiers et la Police Municipale. Après-midi ponctuée d'un en-cas convivial.

📍 Maison de Pays de Nyons

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription dans la limite des places disponibles
Contact | **04 75 26 50 27** (transport possible sur demande)

Organisé par le Centre Communal d'Actions Sociale – Mairie de Nyons en partenariat avec les Pompiers et la Police Municipale.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H-16 H 30

**P'TIT BAL FOLK
INTERGÉNÉRATIONNEL**

Danser pour rester vivant, relié aux autres et rester à l'écoute de son corps ! Telle est notre ambition pour ce rendez-vous de danses réunissant des jeunes du service jeunesse et des seniors. Des musiciens joueront des musiques traditionnelles pendant qu'une intervenante animera le bal en expliquant et en montrant les pas.

📍 Salle polyvalente de résidence autonomie- EHPAD la Pousterle

Gratuit | Ouvert à tous
Contact | **06.82.55.92.07 j.deneuille@nyons.com**

Organisé par : Service Municipal Jeunesse de Nyons, en partenariat avec le CCAS de Nyons et le CAP Drôme Provençale.

NYONS

LUNDI 5 OCTOBRE - DE 10 H - 11 H 15 ET 17 H - 18 H 15

JEU DE PEINDRE INTERGÉNÉRATIONNEL

Atelier d'expression libre par la peinture. Venez expérimenter le jeu de peindre, seuls ou avec vos petits-enfants, dans un cadre permettant de renouer avec votre spontanéité.

📍 Maison des Possibles, 26 rue pierre Toesca, Nyons

Gratuit | Ouvert à tous (7 pers. maxi par séance) possibilité de solliciter un transport solidaire en cas de difficultés de mobilité.

Contact | **inscription auprès du Carrefour des Habitants 04 75 26 47 31**

Organisé par le Carrefour des Habitants.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

APRÈS-MIDI TOUT EN MUSIQUE

Venez participer à une après-midi intergénérationnelle musique et chansons.

📍 Centre de Loisirs des Guards

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Christelle MARIE 06 07 90 37 76**

Organisé par Les Fongères et le centre de Loisirs.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 9 H À 12 H ET 14 H À 18 H

DÉCOUVRIR LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Pour faire la découverte du vélo à assistance électrique

Mise à disposition d'un VAE sur une à deux heures avec parcours d'initiation accompagné.

📍 Digue de Nyons

Gratuit | Ouvert à tous, possibilité d'être véhiculé jusqu'au lieu de rendez-vous. Téléphone pour info et réservation auprès de Carrefour des habitants

Contact | **Carrefour des habitants au 04 75 26 47 31**

pour information et réservation

Organisé par le carrefour des habitants et sports évasion.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 15 H

L'ESCALADE À L'HORIZONTAL

Éric vous attend pour découvrir comment garder la forme et l'équilibre par une activité de grimpe à l'horizontal.

📍 Centre de rééducation de l'ATRIR

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Standard 04 75 26 55 00**

Organisé par Éric ECREMENT en partenariat avec Joëlle GARRONE.

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 14 H 30

CINÉ SENIORS

Film surprise à déguster sans modération.

📍 Cinéma l'Arlequin

Gratuit | Ouvert à tous | **Tarif 3,50 €**

Contact | **04 75 26 50 27** (transport possible sur demande)

Organisé par le Centre Communal d'Actions Sociale – Mairie de Nyons, en partenariat avec le Cinéma l'Arlequin et le CAP Drôme Provençale.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 16 H-18 H

« RELAXATION SONORE »

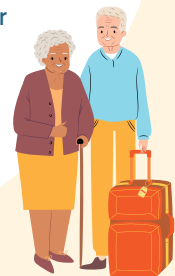
Les sons et les vibrations sonores vous accompagnent dans la relaxation sonore, avec des bols tibétains et de cristal, des gongs et carillons. L'intervenant est Jean-Claude Tricard, il est sono-thérapeute de formation.

📍 Maison des Possibles 26 rue pierre Toesca Nyons

Gratuit | Ouvert à tous, possibilité d'être véhiculé jusqu'au lieu de rendez-vous. Téléphone pour info et réservation auprès de Carrefour des habitants.

Contact | **Carrefour des habitants au 04 75 26 47 31**
pour information et réservation

Organisé par le Carrefour des Habitants.



NYONS

VENDREDI 7 ET SAMEDI 8 OCTOBRE

DE 15 H À 17 H

« QUI SUIS-JE ? »

« Regards d'enfants sur les personnes âgées » quelle vision de la vieillesse ? Présentation de dessins réalisés par des enfants entre 6 et 11 ans. Portraits de résidents sous forme d'exposition photos et de clins d'œil de leurs histoires de vie (événements marquants, anecdotes...). Venez découvrir qui se cache derrière chaque regard.

📍 Résidence Autonomie « La Pousterle »
14, rue Pierre TOESCA – NYONS

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Dominique KUHN 06 75 32 75 95**

Organisé par l'ORSAC « LA POUSTERLE » - Résidence Autonomie.

SAMEDI 8 OCTOBRE

DE 9 H À 18 H

A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE LOCAL : « LE DEVES »

Découvrir la faune et la flore du DEVES ; montagne emblématique du nyonsais.

📍 Maison des possibles 26 rue toesca Nyons

Gratuit | Ouvert à tous | Randonnée découverte avec du dénivelé.

Possibilité d'être véhiculé jusqu'au lieu de rendez-vous.

Téléphone pour info et réservation auprès de Carrefour des habitants

Contact | **Maison des possibles pour information
et réservation au 04 75 26 47 31**

Organisé par la Maison des possibles.



DURANT TOUTE « LA SEMAINE BLEUE »

ATELIERS - ENTRE 10 H ET 12 H ET 14 H 30 ET 17 H 30

« MÉMOIRE DE BALS ET DE MUSIQUES »

Qui n'est pas allé au bal, à la guinguette ou en boîte de nuit, voire en fête privative, lors de sa jeunesse ? Nous irons à la rencontre de nos aînés, pour redécouvrir les ambiances festives dansées, jouées, chantées d'antan. Leurs musiques préférées nous révélerons peut-être leurs petits secrets de jeunesse ; un temps de partage, de convivialité, retransmis pour la joie de tous !

📍 Les résidences autonomes « La Pousterle » et « Moun Oustaou » à Nyons et villages aux alentours.

Gratuit | Ouvert à tous personnes de plus de 65 ans.

Possibilité d'être véhiculé jusqu'au lieu de rendez-vous.

Contact | **Information et réservation**

Mariette Gueydon 06 43 62 79 57 et 04 75 26 47 31

Organisé par le Carrefour des habitants.

ATELIERS DE DÉCOUVERTE SENSORIELLE

ENTRE 10 H ET 12 H - 14 H 30 ET 17 H 30

« MES SOUVENIRS AVEC LES ODEURS »

Aller à la rencontre des personnes âgées et de leurs souvenirs rattachés aux odeurs proposées : en huiles essentielles, herbes séchées, aliments bruts, épices. Les odeurs deviennent support émotionnel et communication partagée. Les vécus seront ensuite retransmis anonymement ou non, pour être révélés aux visiteurs dans des espaces de partages « détente », tels que dans les jardins de la Maison des Possibles, ou de La Pousterle, pour s'offrir un espace de (re) découverte et de nostalgie.

📍 Maisons et associations/clubs de personnes âgées

Gratuit | Ouvert à tous personnes de plus de 65 ans.

Possibilité d'être véhiculé jusqu'au lieu de rendez-vous.

Contact | **Information et réservation**

Mariette Gueydon 06 43 62 79 57 et 04 75 26 47 31

Organisé par le Carrefour des habitants.

PIERRELATTE

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H

DÉMONSTRATION DE GYM EN CHAISE

Sous l'œil bienveillant et les conseils avisés de M. BONTEMPI Philippe éducateur sportif APA (Activités Physiques Adaptées), se déroulera en plusieurs étapes : réveil musculaire, articulaire et respiratoire - Solliciter l'amplitude articulaire et la résistance musculaire du haut et du bas du corps.

Activité dynamique en groupe - Relaxation - Clôture par un moment de convivialité.

📍 Résidence La Pastourelle - 14 Avenue Charles Jaume

Gratuit | Ouvert à tous | Réservation avant **le lundi 26 septembre** (places limitées)

Contact | **04 75 96 12 00** animation@residencelapastourelle.fr

Organisé par la Résidence La Pastourelle en partenariat avec M. BONTEMPI Philippe.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 15 H 30

SPORT BOULES - JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Découverte de l'activité Sport Boules Santé.

Au programme : jeux de points et de tirs, concours tir / point cadencé.

📍 Boulodrome George Hugues - Pierrelatte

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription obligatoire

Contact | **contact.coala26@gmail.com** **06 70 09 67 77**

Organisé par COALA26, CCAS Pierrelatte

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 15 H À 17 H

LOTO

3 séries de 3 quines et 1 carton plein seront proposés avec de nombreux lots à gagner.

📍 Résidence la Pastourelle - 14 Avenue Charles Jaume

Gratuit | Ouvert à tous

Tarif 2€ le carton (réservation avant **le lundi 26 septembre**)

Contact | **04 75 96 12 00** animation@residencelapastourelle.fr

Organisé par la résidence La Pastourelle.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 16 H 15 À 17 H

CROC-LIVRE INTERGÉNÉRATIONNEL

 Bibliothèque de Pierrelatte

Gratuit | Ouvert à tous | Les seniors et enfants

Contact | **04 75 96 88 88** accueilccas@ville-pierrelatte.fr

Organisé par le CCAS et Bibliothèque.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H 30

JEUX DE MÉMOIRE

Projection de différents jeux de mémoire (remue-ménages, charades, petits bac etc.).

 Résidence la Pastourelle - 14 Avenue Charles Jaume

Gratuit | Ouvert à tous | Réservation avant le lundi 26 septembre

Contact | **04 75 96 12 00** animation@residencelapastourelle.fr

Organisé par la résidence La Pastourelle.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 15 H

DÉMONSTRATION DE L'ATELIER EQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION SIEL BLEU

Maintien et amélioration des capacités physiques des personnes âgées ou en situation de fragilité. L'atelier vise à repousser les effets de la dépendance et des handicaps liés à la maladie, au vieillissement ou au handicap. Celui-ci consiste en un cours d'activité physique adapté aux capacités de chacun.

 Résidence La Pastourelle - 14 Avenue Charles Jaume

Gratuit | Ouvert à tous | Réservation avant le lundi 26 septembre (places limitées)

Contact | **04 75 96 12 00** animation@residencelapastourelle.fr

Organisé par la Résidence La Pastourelle en partenariat avec l'association SIEL BLEU.

PIERRELATTE

DU 3 AU 9 OCTOBRE - À 12 H

UN REPAS AU RESTAURANT

📍 Restaurants de Pierrelatte participant à l'opération

Ouvert à tous les seniors

Contact | 04 75 96 88 88 accueilccas@ville-pierrelatte.fr

Organisé par le CCAS en partenariat avec les restaurateurs.

LES 5 - 11 - 14 - 18 - 21 ET 25 OCTOBRE

DE 14 H 30 À 16 H 30

ATELIERS SOPHROLOGIE ET AUTO MASSAGE ANIMÉS PAR M^{ME} MARIE DESREUMAUX (SOPHROLOGUE)

📍 Foyer de l'âge d'or

Gratuit | Ouvert à tous les seniors

Contact | 04 75 96 88 88 accueilccas@ville-pierrelatte.fr

Organisé par le CCAS en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

JEUDI 13 OCTOBRE - DE 11 H 45 À 17 H 30

REPAS DANSANT DES SENIORS

📍 Salle des fêtes de Pierrelatte

Gratuit | Ouvert à tous les seniors de plus de 70 ans

Contact | 04 75 96 88 88 accueilccas@ville-pierrelatte.fr

Organisé par le CCAS et la ville de Pierrelatte.

JEUDI 13 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

INITIATION SPORT ET DÉTENTE

📍 Foyer de l'âge d'or

Gratuit | Ouvert à tous les seniors

Contact | 04 75 96 88 88 accueilccas@ville-pierrelatte.fr

Organisé par le CCAS et l'association Ener'gym.

REMUZAT

LUNDI 3 OCTOBRE - À 15 H

MARCHE BLEUE

Le club de marche de REMUZAT vous invite à venir faire quelques pas ensemble, autour du pittoresque village de REMUZAT. Venez nous rejoindre derrière la grande écharpe bleue tricotée par le club, qui traversera le village afin de rassembler marcheuses et marcheurs autour de beaux paysages. Clôturé par le verre de l'amitié.

📍 Remuzat

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Monique GUILLON 06 82 10 05 57**

Organisé par l'association de l'Âge d'Or.

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 17 H

LES P'TITES COMMÈRES MARPA

Petites scénettes humoristiques, réalisées et jouées par de grands et petits acteurs, résidents de la MARPA, Club de l'Âge d'Or et villageois. Clôturé par le verre de l'amitié.

📍 Village vacances des lavandes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Monique GUILLON 06 82 10 05 57**

Chrystelle BATAILLON 06 49 88 47 54

Organisé par l'association de l'Âge d'Or et la MARPA des Baronniees, en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.



REMUZAT

SAMEDI 8 OCTOBRE - DE 15 H À 18 H

AU FIL DU TEMPS LA MODE DÉFILE... DÉFILÉ DE MODE INTER GÉNÉRATIONNEL ET EXPOSITION DE PHOTOS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

La mode d'hier à aujourd'hui entre habits traditionnels provençaux d'antan et vêtements décontractés d'aujourd'hui, défilé de mode, avec la participation des résidents de la MARPA, l'Association de l'Âge d'Or, les villageois et les enfants de l'école de Rémuzat. Clôturé par le verre de l'amitié.

 Village vacances des lavandes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Christelle BATAILLON 06 49 88 47 54**

Organisé par la MARPA des Baronnies et l'Âge d'Or en partenariat avec le CAP Drôme Provençale.

ROCHEFORT EN VALDAINE

VENDREDI 7 OCTOBRE

A NOS SENIORS

Matin de 11 h à 12 h atelier les gestes de premiers secours
+ matériel d'alerte

Repas de midi offert aux personnes âgées de plus de 65 ans.

14 h à 16 h après-midi récréative autour de jeux et présentation
du colis de fin d'année.

16 h/17 h rencontre avec les enfants du péri-scolaire
Clôture autour d'un moment convivial.

 Foyer de Rochefort en Valdaïne

Gratuit | Ouvert aux personnes âgées de + de 65 ans
de Rochefort en Valdaïne

Contact | **Pascal Coulon 06 77 74 30 73 Mairie de Rochefort en Valdaïne**

Organisé par le service social de la Mairie de Rochefort en Valdaïne.

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

LUNDI 3 OCTOBRE - À 11 H

**APÉRITIF D'OUVERTURE
SEMAINE BLEUE**

Accueil des intervenants et des participants.

📍 Maison des Aînés, 20 Boulevard St Vincent
26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert à tous | Places limitées
Priorité aux Tricastins de + de 65 ans

Contact | **Maison des Aînés 04 75 96 60 51**

Organisé par le CCAS.

LUNDI 3 OCTOBRE

DE 14 H À 15 H 30 ET 16 H À 17 H 30

ATELIER SOPHROLOGIE

Animé par M^{me} Marie Desreumaux, cet atelier s'inscrit dans une démarche de prévention santé, en montrant les effets bénéfiques des techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction et de visualisation.

📍 Maison des Aînés 20 Boulevard St-Vincent
26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert à tous (Places limitées à 10 pers./séance)
Priorité aux Tricastins de + de 65 ans

Contact | **Maison des Aînés 04 75 96 60 51**

Organisé par le CCAS.

LES 4 / 11 / 18 OCTOBRE - DE 18 H À 20 H

ATELIER D'ÉCRITURE AVEC NATHALIE PILLEY

Atelier d'écriture en trois séances, « Changeons notre regard sur les aînés » .

📍 Médiathèque - 16, Rue Notre Dame 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert à tous | Inscription (8 pers. par session)

Contact et inscription | **04 75 96 61 80 mediatheque@mairie-sp3c.fr**

Organisé par la Médiathèque.

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

ATELIER NEURO MÉMO STIMULATION MÉMOIRE

Exercices de stimulation de la mémoire auditive, visuelle, cognitive et questions de culture générale.

 Centre social MOSAÏC – Espace Coluche - 10 rue du Serre Blanc

Gratuit | Ouvert à tous | Intergénérationnel
Contact | **Association MOSAÏC 04 75 00 82 30**

Organisé par Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile en partenariat avec Mosaïc centre socio-culturel.

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 11 H 30

1 ARBRE, 1 ENFANT, 1 SÉNIOR

Cette opération, organisée par le CCAS et le Rubi's Cube, consiste, outre sa dimension culturelle universelle, à planter un arbre afin de contribuer durablement au reboisement de la résidence « La Joie de Vivre ». Chaque petit jardinier accompagné de son aîné, deviendra le symbole de leur implication dans la sauvegarde du patrimoine végétal.

 Maison des Aînés/Résidence la Joie de Vivre 20 Bd St-Vincent
26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert à tous | Priorité aux résidents et bénéficiaires de la
Maison des Aînés

Contact | **Maison des Aînés 04.75.96.60.51**

Organisé par le CCAS en collaboration avec le Rubi's Cube.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H À 18 H 30

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS FAMILIAUX

14 h à 15 h 30 : Rencontre retransmission Visio « Vous aidez un proche ? 10 conseils pour l'accompagner au quotidien ! » animée par Valérie Blache, neuropsychologue.

- de 15 h 30 à 16 h 30: Yoga du rire avec M^{me} KADRI

- de 16 h 30 à 18 h 30 : Art floral avec Edith HOCHSTETLER

📍 Centre social Mosaïc – Espace Coluche - 10 rue du Serre Blanc

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Association MOSAÏC 04 75 00 82 30**

*Organisé par MOSAÏC en partenariat avec les acteurs du GPS
(Groupe Prévention Seniors).*

JEUDI 6 OCTOBRE - À 10 H

VISITE DÉCOUVERTE AIDE À LA LECTURE

Visite de la médiathèque et présentation de ses collections adaptées à l'aide à la lecture : grands caractères, liseuses, livres audio, loupes de lecture, ressources numériques.

📍 Médiathèque - 16, Rue Notre Dame 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert à un public adulte (sur inscription – 15 pers.)

Contact et inscription | **04 75 96 61 80** mediatheque@mairie-sp3c.fr

Organisé par la Médiathèque.

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 18 H

CINÉ-DÉBAT AUTOUR DU FILM «THE FATHER» AVEC FLORIAN ZELLER EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER DRÔME

Projection suivie d'une présentation de l'association et d'un échange avec le public.

📍 Médiathèque - 16, Rue Notre Dame 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux

Gratuit | Ouvert aux ados – adultes | À partir de 14 ans
(sur inscription 25 pers.)

Contact et inscription | **04 75 96 61 80** mediatheque@mairie-sp3c.fr

Organisé par la Médiathèque.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

ATELIER MÉMOIRE

Animé par M^{me} Marie Desreumaux, cet atelier vise à réunir des personnes pour favoriser le lien et les stimuler dans leurs expressions physiques et psychiques au travers des jeux ludiques nécessitant mémoire, concentration, imagination, rapidité, mobilisation corporelle...

 Maison des Aînés 20 Boulevard St-Vincent - 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux
Gratuit | Ouvert à tous | Priorité aux Tricastins de + de 65 ans (places limitées)
Contact | **Maison des Aînés 04.75.96.60.51**
Organisé par le CCAS.

SAMEDI 8 OCTOBRE - À 10 H 30

KAMISHIBAÏ « MAMIE PERD SES MOTS »

Kamishibaï sur la maladie d'Alzheimer.

 Médiathèque - 16, Rue Notre Dame - 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux
Gratuit | Ouvert à toute personne de plus de 6 ans
+ adultes (inscription – 15 pers.)
Contact et inscription | **04 75 96 61 80** mediatheque@mairie-sp3c.fr
Organisé par la Médiathèque.

SAMEDI 8 OCTOBRE - À 16 H

CERCLE DE LECTURE « CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AÎNÉS »

Textes lus à voix haute.

 Médiathèque - 16, Rue Notre Dame - 26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux
Gratuit | Ouvert aux ados – adultes | Inscription – 50 pers.
Contact et inscription | **04 75 96 61 80** mediatheque@mairie-sp3c.fr
Organisé par la Médiathèque.

SAVASSE

MERCREDI 5 OCTOBRE

« JOURNÉE DOUCEURS D'AUTOMNE »

10h « Savasse loisirs » : musique, lecture sur le thème de la tendresse.

12h Repas en commun réalisé par le traiteur de la cantine scolaire (5€/pers.).

15h Atelier intergénérationnel autour de sucreries – jeux de sociétés/jeux de cartes.

16h Goûter.

📍 Salle des fêtes

Gratuit | Ouvert à tous | Mais **repas à 5€/pers** (inscription en mairie)

Contact | **Mairie Babette Dray 06 60 11 21 34**

Organisé par le CCAS, le club « soleil d'automne » et le CAP Drôme provençale.

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 !

📍 Stade de Foot, Quartier Blaches 26740 Savasse

Gratuit | Ouvert à tous | **Inscription obligatoire**

Contact | **contact.coala26@gmail.com 06 70 09 67 77**

Organisé par COALA 26.

TULETTE

LUNDI 3 OCTOBRE - À 14 H

OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Premier atelier d'écriture et de témoignages avec Geneviève Arnaud et Renée Payan Exposition « Changeons de regard » en présence des créateurs tulettiens participants à la semaine bleue.

📍 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale.

TULETTE

MARDI 4 OCTOBRE

DE 10 H À 12 H ET DE 14 H 30 À 17 H

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ASSIETTE.

10 h à 12 h : initiation à la sophrologie, détente intellectuelle et réveil corporel (M.Desreumaux)

14 h 30 à 17 h : une bonne alimentation et les idées reçues sur la nutrition
Dégustation de produits Axelle Malinconi et Renée Payan.

📍 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables
à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale .

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 17 H 30

JEUX DE SOCIÉTÉ (NADINE BÈGUE) ET BALLADE

**MARCHE AVEC BÂTONS (UFOLEP / GROUPE DES MARCHEURS
TULETTIENS/ RENÉE PAYAN)**

📍 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables
à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale.



JEUDI 6 OCTOBRE

DE 9 H 30 À 12 H ET DE 14 H À 16 H 30

**ATELIER DE MESSAGES ASSIS (MARIE DESREUMEUX)
ET ATELIER D'ÉCRITURE ET TÉMOIGNAGES**

(GENEVIÈVE ARNAUD)

 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables
à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H 30

**MARCHE DOUCE AVEC BÂTONS
ET JEUX DE SOCIÉTÉ**

Rencontre avec les associations tulettes et visite du musée de la figurine.

 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables
à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale.

SAMEDI 8 OCTOBRE 2022 - DE 14 H 30 À 17 H 30

**GOÛTER FESTIF DE CLÔTURE
AVEC LES PARTICIPANTS ET ORGANISATEURS
DE LA SEMAINE BLEUE**

 Maison du 3^e âge

Gratuit | Ouvert à tous | Inscriptions aux ateliers indispensables
à partir du **5 septembre 2022**.

Contact | **mairie 04 75 98 32 02**

Organisé par le CCAS de Tulette en partenariat avec le club « la joie de vivre » et le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et du CAP Drôme Provençale.

CONTACT

CAP DRÔME PROVENÇALE

Michèle CAMPBELL
Direction des Territoires
33 avenue d'Espoulette
26200 MONTE LIMAR

06.84.31.46.71

cap-drome provencale@ladrome.fr
ladrome.fr

LES PARTENAIRES

La CFPPA26 partenaire financier de nombreuses actions.

BUIS LES BARONNIES Commune de Mollans-sur-Ouvèze, le centre hospitalier de Buis-les-Baronnies, Le CCAS de Mollans-sur-Ouvèze et le club de l'Amitié Mollanaise.

DIEULEFIT/BOURDEAUX Mairie de La Bégude de Mazenc, Bourdeaux, Dieulefit, médiathèque de Dieulefit, EHPAD Leis Eshiroù, la maison de retraite L'Oustalet de Bourdeaux, Le CCAS de Dieulefit, la communauté des communes de Dieulefit Bourdeaux, Les Resto du cœur, L'épicerie solidaire, MSA, Le Collectif partenaires de prévention seniors du territoire Dieulefit/Bourdeaux, L'Hôpital local de Dieulefit, L'association « Le petit train du Picodon ».

PLAINE DE MARSANNE Mairies de Cléon d'Andran, de Marsanne, Savasse, Le CCAS de Marsanne, Bibliothèque de Cléon d'Andran, le Foyer de l'amitié cléonnaise, l'ADMR, EHPAD Les Coteaux de Marsanne, Association « Vieillir au Village », Club « Soleil d'Automne », COALA26.

MONTILIEU Villes de Allan, Châteauneuf-du-Rhône, Malataverne, Montélimar et Rochefort-en-Valdaine, Service de la Retraite active et des aînés de la ville de Montélimar, Soliha Drôme, France Alzheimer, SADAM Services 26/07, La Résidence Seniors Domitys, Les Alexis Montélimar, l'Espace Public Numérique et le Centre Municipal de Santé, M^{me} Michèle DIDIO, Police Nationale, service des espaces verts de la Ville de Montélimar, MAC (Musée d'Art Contemporain), la Médiathèque de Montélimar, UMS Athlétisme, Le service des Archives l'Office du Tourisme, Centre Municipal de Santé, Centre Aquatique ALOHA, UMS Athlétisme, SOLIHA, Théâtre de Montélimar, La résidence Domitys.

NYONSAIS Ville de Nyons, CCAS de NYONS, Les Pompiers et la police Municipale de Nyons, Association « Carrefour des habitants », La maison des possibles, EHPAD et résidence Autonomie ORSAC La Pousterle, le cinéma « L'Arlequin », Les Fongères, Service Municipal Jeunesse de Nyons, Association « Sports évasion », Joëlle GARRONE.

RÉMUZAT Les communes de Rémuzat, de Cornillon-sur-L'Oule, MARPA et le club L'Âge d'Or de Rémuzat, Comité des fêtes de Cornillon.

TRICASTIN Villes Donzère, Les Granges Gontardes - Pierrelatte, St-Paul-Trois-Châteaux et Tulette, le CCAS de Donzère de Pierrelatte et de St-Paul-Trois-Châteaux, « La Maison des Aînés » du CCAS et Le cendre Social Mosaic de St-Paul-Trois-Châteaux, SAAD « Ancre à Domicile » de St Paul, la Résidence La Pastourelle de Pierrelatte - Association « Les Canards Sauvages », SIEL Bleu, SAD AM Services 26/07, Mr BONTEMPI Philippe (Educateur APA), Bibliothèque de Pierrelatte, l'association « Energym », Médiathèque de St-Paul-Trois-Châteaux - ADF du Tricastin, l'ALSH Rubis'cube.