

DRÔME
PROVENÇALE



SEMAINE BLEUE

DANS LA DRÔME

du 30 sept. au 6 oct. 2024

Bouger ensemble...
Pour entretenir la flamme !



ladrome.fr   

- L A
D R O
M E -

LE DÉPARTEMENT

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

ÉDITO



Le Département au service et à l'écoute de ses Aînés.

Les seniors occupent une place essentielle en Drôme. Leurs expériences et leurs contributions enrichissent notre territoire et nous rappellent que le vieillissement est une source de force et de sagesse.

Le Département met en place des dispositifs et épaula les établissements spécialisés qui sont de véritables acteurs de terrain. Ainsi nous œuvrons avec tous nos partenaires (EHPAD, Maison Départementale de l'Autonomie, associations, etc.) pour leur offrir les meilleurs services.

Cette année, le thème de la Semaine Bleue « Bouger ensemble pour entretenir la flamme ! », reflète le désir de rester actifs et impliqués. Inspiré par l'élan des Jeux de Paris 2024, le passage des années n'efface pas la flamme qui brûle en chacun de nous, quel que soit l'âge.

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

Comme l'évoquait avec tendresse Victor Hugo : « *L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges.* »

En vous souhaitant une bonne semaine !

Marie-Pierre MOUTON

Présidente du Conseil départemental de la Drôme

Rédactionnel
brochure
Coordination
Autonomie
Prévention
CAP Drôme
Provençale

Création
couverture
Agence bolivie.fr



SOMMAIRE

PAGE 4

ALLAN
BUIS-LES-BARONNIES

PAGE 7

BOURDEAUX

PAGE 8

DIEULEFIT

PAGE 9

DONZÈRE

PAGE 11

ESPELUCHE
LA BAUME DE TRANSIT

PAGE 12

LA BÉGUDE-DE-MAZENC
LE POËT-LAVAL

PAGE 13

MALATAVERNE

PAGE 16

MARSANNE
MONTBRUN-LES-BAINS

PAGE 17

MONTÉLIMAR

PAGE 22

MONTJOUX
NYONS

PAGE 27

PONT DE BARRET

PAGE 28

RÉMUZAT
ROCHEBAUDIN

PAGE 29

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

PAGE 32

SAVASSE
SUZE-LA-ROUSSE

PAGE 33

TULETTE

PAGE 34

VESC

ALLAN

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

FILM : LE PETIT TRAIN DU PICODON

Il y a 130 ans, le petit train du Picodon circulait de Montélimar à Dieulefit : une belle aventure... et une triste fin (1893-1936). L'auteur, chirurgien à la retraite, s'intéresse à l'histoire de la Drôme et en particulier de ses trains, car il habite dorénavant en Drôme provençale.

📍 Espace d'animation - 80 rue du Foyer Rural

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

BUIS-LES-BARONNIES

MARDI 01 OCTOBRE DE 14H30 À 16H

ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE : APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

Première réunion d'information sur les ateliers Cap Bien-être. Puis ateliers les mardis après-midi 8/10, 15/10, 05/11 et 12/11. Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

📍 Centre Social AFB - 3 Pl. du Portalet

Gratuit | Contact : **Marjorie Marquez 06 16 16 89 84**

Organisé par le Centre social Association Familiale des Baronnie

JEUDI 03 OCTOBRE DE 15H À 16H30

« CHANTONS POUR LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE »

Avec les participants à l'atelier, nous irons à la rencontre des personnes résidant à l'EHPAD, afin de partager les bienfaits du chant.

📍 EHPAD - 109 rue du docteur Bernard

Gratuit | Contact : **Gérard-Yazidjian Véronique 06 15 59 41 02**

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 10H À 12H

« LIENS FAMILIAUX ET GRAND- PARENTALITÉ » : CONFÉRENCE ET TABLE RONDE

Les liens familiaux et la grand-parentalité : quelle place, quel rôle, quelle fonction et quelle importance du grand-parent pour le petit-enfant et ses parents ? Comment exercer avec joie et justesse la grand-parentalité au XXIème siècle ? Venez vous questionner sur les dynamiques familiales et intergénérationnelles ! Avec Béatrice Tramont Gonnet, psychologue clinicienne.

📍 Centre social AFB - 3 place du Portalet

Gratuit | Contact : **06 73 65 51 17**

Organisé par le Centre Social AFB



BUIS-LES-BARONNIES

DIMANCHE 06 OCTOBRE DE 13H30 À 17H

SPECTACLE CABARET « LE SHOW CONTINUE QUOI QU'IL ARRIVE »

Spectacle-cabaret sur la sensibilisation aux AVC. Durée : 1h15, avec entracte de 45 minutes.

Une belle manière d'aborder un thème de santé majeur, grâce à cette combinaison entre une discussion médicale et un spectacle vivant attractif de qualité. Présence du Truck SOLIHA : visite d'un « mini-logement adapté ».

📍 Salle des fêtes - La Palun

Gratuit sur réservation au 04 75 28 07 34

Par mail : accueil@mairie.buislesbaronnies.fr

Organisé par la Mairie Buis-les-Baronnies

MERCREDI 09 OCTOBRE DE 15H À 17H

GOÛT-THÉ DANSANT

Rendez-vous à la Maison Familiale Rurale, afin de partager un goûter intergénérationnel avec les élèves.

📍 MFR - Place du 19 Mars 1962

Gratuit | Contact : 04 75 28 04 50

Organisé par l'EHPAD Les Carlines

JEUDI 10 OCTOBRE DE 15H À 17H

PROJECTION D'UN FILM SURPRISE

Le cinéma le Reg'Art à Buis-les-Baronnies projette un film surprise dans le cadre de la Semaine Bleue.

📍 Cinéma le reg'Art - Place du 19 mars 1962

Payante : 3,00 € sur place

Contact : **Olivier Remia 04 75 28 22 72**

LUNDI 28 OCTOBRE DE 9H À 18H

DE BUIS À MOLLANS-SUR-OUVÈZE : MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Départ de Buis-les-Baronnies pour rejoindre Pierrelongue, avec partage d'un pique-nique. Puis direction Mollans-sur-Ouvèze, pour finir ensemble autour d'un goûter. Renseignements au **06 73 65 51 17** (pour la marche Buis-les-Baronnies - Pierrelongue) ou au **06 06 49 56 58** (pour la marche Pierrelongue - Mollans-sur-Ouvèze).

📍 Départ de l'Ehpad de Buis-les-Baronnies

Gratuit | Contact : **06 73 65 51 17**

Organisé par le Centre Social AFB

BOURDEAUX

SAMEDI 05 OCTOBRE DE 15H À 16H30

SPECTACLE « FUGUE EN ABSURDIE » PAR LA COMPAGNIE « LA RUCHE DE THALIMELPO »

Comédie-chants réjouissante et décalée !

📍 Salle des fêtes de Bourdeaux - 175 route de Crest

Gratuit | Contact : **06 11 93 25 94**

Organisé par la Mairie de Bourdeaux

SAMEDI 05 OCTOBRE DE 16H30 À 18H

ATELIER JEUX

📍 Salle d'activité - Maison de retraite l'Oustalet, 5 route de Nyons

Contact : **06 11 93 25 94**

Organisé par la Commission action sociale de la Mairie et ADMR

DIEULEFIT

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 15H À 17H

CONTES ENSEMBLE, ÉCLAIRANT L'ALZHEIMER

Séance de contes dédiée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (et maladies apparentées) et à leurs aidant-e-s. « Le moment conte » dure environ une heure, il est suivi d'un temps d'échange et d'une collation conviviale.

📍 La Halle de Dieulefit - Salle Jeanne Barnier, 1 rue Justin Jouve

Gratuit sur réservation au 06 19 60 22 62

Ou par mail : melissabaker.eu@gmail.com

Organisé par Djinn et Cie

MARDI 01 OCTOBRE DE 15H À 16H

ATELIER DÉCOUVERTE DANSE BIEN-ÊTRE

Une heure de bien-être pour se mettre en mouvement tout en douceur, danser naturellement et s'exprimer par le corps.

📍 Gymnase Juncher - Salle de motricité - 17 La vieille route

Gratuit sur réservation au 06 50 18 86 03

Ou par mail : fgcapdevielle@gmail.com

Organisé par Gay-Capdevielle Frédérique

- Les Ateliers de Danse Bien-être



MARDI 01 OCTOBRE DE 9H30 À 17H

CONFÉRENCE ET ATELIERS : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SON IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

10h-11h30 Conférence animée par l'EPGV : Comment l'activité physique préserve-t-elle notre santé ?

11h30 apéritif offert, 12h30 repas

14h30 ateliers autour de l'activité physique adaptée.

📍 La Halle - rue Justin Jouve

**Payant : 9,00 € paiement du repas sur réservation
à l'office du tourisme au 04 75 46 42 49**

Contact : **04 75 46 96 95** ou par mail : ot@dieulefit-tourisme.com

Organisé par CCAS mairie de Dieulefit

JEUDI 03 OCTOBRE DE 11H À 12H

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Venez découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la sophrologie. Groupe de 5 à 10 personnes.

📍 1 rue Justin Jouve

Gratuit sur réservation au 06 87 41 64 14

Ou par mail : sophrologie.christianeouchet@gmail.com

DONZÈRE

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 12H À 16H

REPAS PARTAGÉ POUR NOS SENIORS

📍 Espace Aigubelle et salle de la cité des chênes
rue de la chocolaterie

Gratuit sur réservation au 04 75 49 75 49

Ou par mail : centresocial@donzere.net

Organisé par la Mairie CCAS

DONZÈRE

MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 16H

MARCHE BLEUE

📍 Espace Aiguebelle et salle de la cité des chênes
rue de la chocolaterie

Gratuit sur réservation au 04 75 49 75 49

Ou par mail : centresocial@donzere.net

Organisé par la Mairie CCAS

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 16H

ATELIER FIL ET CIE AVEC LE CENTRE DE LOISIRS

📍 Espace Aiguebelle et salle de la cité des chênes
rue de la chocolaterie

Gratuit sur réservation au 04 75 49 75 49

Ou par mail : centresocial@donzere.net

Organisé par la Mairie CCAS

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 16H

INTERVENTION GENDARMERIE

📍 Espace Aiguebelle et salle de la cité des chênes
rue de la chocolaterie

Gratuit sur réservation au 04 75 49 75 49

Ou par mail : centresocial@donzere.net

Organisé par la Mairie CCAS

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 16H

ATELIER OLFACTOTHÉRAPIE

Venez découvrir le pouvoir des odeurs !

📍 Espace Aiguebelle et salle de la cité des chênes
rue de la chocolaterie

Gratuit sur réservation au 04 75 49 75 49

Ou par mail : centresocial@donzere.net

Organisé par la Mairie CCAS

ESPELUCHE

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 22H

ATELIER DE SHIATSU

Goûter partagé et projection du film « Le petit train du Picodon ». Débat sur le film et verre de l'amitié.

📍 Salle Des Fêtes Espeluche - Place de l'école

Gratuit | Contact : **06 29 31 89 89**

Organisé par la Mairie

LA BAUME DE TRANSIT

DIMANCHE 06 OCTOBRE DE 14H À 17H

**SPECTACLE « FUGUE EN ABSURDIE » DE
LA COMPAGNIE LA RUCHE THALIMELPO
ET ÉCHANGE INTER-VILLAGEOIS**

Comédie-chants réjouissante et décalée pour un temps d'échange et de partage convivial.

📍 Club Joie de Vivre - 2 Rue des Condamines

Gratuit sur réservation au 04 75 98 32 02

Besoin d'informations et/ou de co-voiturage, contacter Mairie
Tulette **04 75 98 00 79** ou par mail : secretariat@tulette.fr



LA BÉGUDE-DE-MAZENC

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 15H À 16H

ATELIER DÉCOUVERTE DANSE BIEN-ÊTRE

Une heure de bien-être pour se mettre en mouvement tout en douceur, danser naturellement et s'exprimer par le corps.

📍 Médiathèque la Passerelle - Salle Chabaud
(RDC) - 70 avenue Jean Jaurès

Gratuit sur réservation au 06 50 18 86 03

Par mail : fgcapdevielle@gmail.com

*Organisé par Gay-Capdevielle Frédérique
Les Ateliers de Danse Bien-être*

LE POËT-LAVAL

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 17H À 18H

ATELIER DÉCOUVERTE DANSE BIEN-ÊTRE

Une heure de bien-être pour se mettre en mouvement tout en douceur, danser naturellement et s'exprimer par le corps.

📍 Salle du Picodon - Centre ville « Gougne »

Gratuit sur réservation au 06 50 18 86 03

Par mail : fgcapdevielle@gmail.com

*Organisé par Gay-Capdevielle Frédérique
Les Ateliers de Danse Bien-être*

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 17H

MOBIL SPORT : VENEZ BOUGER ENSEMBLE

Séances de sports adaptés, jeux sportifs collectifs, découvertes d'activités physiques pour tous les âges. Verre de l'amitié à 16h, offert par la Mairie.

📍 Salle des fêtes

Gratuit | Contact : **06 16 16 86 50**

Organisé par la MSA et Mairie

MALATAVERNE

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H30 À 16H30

DÉCOUVRIR L'OLFACTOTHÉRAPIE

D'où vient le parfum ? Quelle est son histoire ?
Quels sont les liens entre le goût et l'odorat ? Quelles
sont les fonctions sacrées du parfum ? Comment ces
odeurs peuvent réveiller un traumatisme, aider dans la
maladie, contre la dépression et l'isolement ? Quelle est
la différence entre l'aromathérapie et l'olfactothérapie ?

📍 Mairie - Salle des mariages - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS



MALATAVERNE

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H

CRÉER ET INTERPRÉTER SON ARBRE DE VIE

En méditation, l'arbre de vie permet de se recentrer sur soi, d'apporter la paix intérieure et le calme. Il est porteur de sagesse. Vous dessinerez et apprendrez à analyser sa composition et interpréter son message.

Les éléments dessinés ne sont pas choisis au hasard.

Une relaxation guidée sera proposée en fin de séance.

📍 Salle des Mariages, Mairie - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Contact : **06 72 99 92 47** ou par mail :

adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS

MARDI 01 OCTOBRE DE 10H À 12H

CRÉATION DE SON MANDALA

Cette activité permet de développer sa concentration, lâcher prise, retrouver une détente intérieure, être dans l'instant présent, se faire plaisir, découvrir sa créativité, se faire confiance.

📍 Salle des Mariages, Mairie - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : **adjointesolidarites@malataverne.fr**

Organisé par le CCAS



MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 16H

SÉANCE D'ART THÉRAPIE

L'art-thérapie permet de reprendre Confiance en Soi, construire des appuis internes plus solides, explorer ses fonctionnements pour les transformer, revenir à ses émotions et ressentis corporels, se connecter à son être profond (le Soi).

📍 Salle des Mariages, Mairie - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

DIFFUSION DU FILM « UN PETIT MIRACLE »

Puis débat intergénérationnel autour d'un goûter.

📍 Mairie - Salle des mariages - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS

JEUDI 03 OCTOBRE DE 9H30 À 12H

LA SÉCURITÉ SUR INTERNET

Abordons la sécurité lorsque l'on navigue sur internet et comment ne pas se faire avoir ?

Les démarches administratives en ligne (Sécurité Sociale, impôts, banques ...) Comment lire les QR codes.

📍 Mairie - Salle des mariages - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS

MALATAVERNE

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

ATELIER FLORAL

Création de sa composition florale.

📍 Mairie - Salle des mariages - 1 Place de la Mairie

Gratuit sur réservation au 06 72 99 92 47

Ou par mail : adjointesolidarites@malataverne.fr

Organisé par le CCAS

MARSANNE

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 15H À 17H30

DANSONS ENSEMBLE POUR ENTRETENIR LA FLAMME !

Après midi dansant :
chansons françaises, guinguette et sixties.
Goûter et boissons offertes.

📍 Salle du Cartonnage - Chemin des buis

Gratuit sur réservation au 07 66 13 06 76

Ou par mail : ccas@marsanne.fr

Organisé par le CCAS

MONTBRUN-LES-BAINS

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H30 À 18H

DÉPART DE LA FLAMME

Mise à disposition d'un tricycle électrique toute la semaine.

📍 Parc de l'Anary (parc communal)

Gratuit | Contact : 07 81 18 52 94

Organisé par le Club seniors Montbrun-les-Bains et Vallée du Toulourenc

MONTÉLIMAR

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 17H30

THÉ DANSANT

Pâtisserie offerte, buvette au profit de la sauvegarde de l'enfance. Ouvert aux personnes résidant à Montélimar et dans son agglomération.

📍 Palais des Congrès Charles Aznavour - Avenue du 14 Juillet 1789

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

Organisé par le CCAS

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 10H À 11H

ATELIER NUMÉRIQUE

📍 Campus 3 - chemin du Nocaze

Gratuit sur réservation : 04 75 00 26 52 ou au bureau de la retraite active et des aînés, 8 rue Maurice Meyer (réservé aux Montiliens)

Organisé par le CCAS

MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 15H30

CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

Le sommeil est en effet indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques et participe au maintien d'un bon équilibre du corps et de l'esprit.

📍 Résidence Domitys - 15 chemin des deux saisons

Gratuit sur réservation au 04 51 18 00 00

Ou par mail : montelimar@domitys.fr



MONTÉLIMAR

MARDI 01 OCTOBRE DE 8H À 19H

VISITE DU PALAIS DES PAPES

De ses jardins et du pont d'Avignon le matin, déjeuner, et après midi libre. Sortie réservée aux Montiliens de plus de 60 ans.

📍 Avignon - Palais des Papes

Payante : 20€ à régler au bureau de la Retraite Active et des Aînés, 8, rue Maurice Meyer 26200 Montélimar.

Sur réservation au 04 75 00 26 52

Organisé par le CCAS

MARDI 01 OCTOBRE DE 9H30 À 12H

VENEZ VOUS DÉTENDRE À DOMITYS !

Partez en immersion grâce à Lumeen et nos casques à réalité virtuelle ! Un pur moment de relaxation.

📍 Résidence Domitys Les Alexis - 15 chemin des deux saisons

Gratuit sur réservation au 04 51 18 00 00

Ou par mail montelimar@domitys.fr

Organisé par la Résidence Domitys Les Alexis

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 17H

APRÈS-MIDI JEUX INTERGÉNÉRATIONNEL

Découverte de jeux anciens et nouveaux en lien avec le Ludobus.

📍 Salle Saint Martin - 2, avenue Bernard Cathelin

Gratuit sur réservation 04 75 00 26 52

Ou par mail : retraite.active@montelimar.fr

Organisé par le CCAS

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 9H30 À 17H

TOURNOI DE PÉTANQUE

Sur inscription, possibilité de restauration sur place.

📍 Résidence Service Seniors Aquarelia - 85 Rue Louis Chancel

Gratuit sur réservation au 04 28 37 08 30

Ou par mail : residencemontelimar@aquarelia.fr

Organisé par la Résidence service seniors Aquarelia

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 9H À 12H

DÉCOUVERTE DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

📍 Service de la retraite active et des aînés, 8 rue Maurice Meyer

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

ou au service de la retraite active et des aînés

8 rue Maurice Meyer (réservé aux Montiliens)

Organisé par le CCAS

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 10H À 12H

ATELIER SNOEZELN ET JEUX VIDÉOS

📍 Médiathèque, 16 Boulevard Général de Gaulle

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

ou au service de la retraite active et des aînés

8 rue Maurice Meyer (réservé aux Montiliens)

Organisé par le CCAS

JEDI 03 OCTOBRE DE 10H À 12H

CHASSE AU TRÉSOR DANS LA VILLE

Par équipes de 5 seniors, partez à la recherche d'indices dans les ruelles de Montélimar.

📍 Centre ville - rue Pierre Julien

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

Organisé par le CCAS

MONTÉLIMAR

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

KARAOKÉ

Un moment convivial en chansons avec peut-être la découverte de nouveaux talents.

📍 Chapelle des Carmes - Rue Monnaie vieille

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

Ou par mail : retraite.active@montelimar.fr

Organisé par le CCAS

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

ÉVASION EN RÉALITÉ VIRTUELLE

Évadez-vous grâce à un équipement spécialisé en réalité virtuelle ! Partagez un moment convivial avec une retransmission du casque sur un écran pour être spectateur du voyage. Chacun votre tour vous pourrez choisir un lieu d'évasion et vous y plongerez grâce à cette réalité virtuelle. Un goûter sera proposé afin d'échanger sur cette technologie.

📍 AM Services - 13 rue Maréchal Leclerc

Gratuit sur réservation au 07 71 92 31 68

Ou par mail : bryan.am.services@gmail.com

Organisé par AM Services

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 09H30 À 11H30

MARCHE BLEUE

En lien avec l'association « les 60 + de Montélimar », 3 groupes de niveaux partiront à la découverte des ruelles de la ville, pour se retrouver pour un verre de l'amitié à la Mairie de Montélimar.

📍 Centre ville - rue pierre Julien

Gratuit sur réservation : au 04 75 00 26 52

Ou **Marie-Christine 07 44 40 17 15** ou par mail : retraite.active@montelimar.fr ou gv60plus@orange.fr

Organisé par le CCAS

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 16H

CINÉ AIDANTS / SENIORS

Projection du film « Aidants/Aidés corps à cœur engagé » suivie d'une table ronde et d'un moment de convivialité. Le film, réalisé par l'association NOS MÉMOIRES VIVES, est un projet photographique et sonore qui explore la relation intime et singulière entre l'aidant et l'aidé. Dans cette œuvre, se mêlent bienveillance, amertume, don, épuisement, opportunités, contraintes et culpabilité. Il met en lumière la réalité partagée par des millions de Français qui sont confrontés à cette situation.

📍 Cinéma PALACE - 16, boulevard du pêcheur

Gratuit sur réservation au 04 75 26 94 33

Ou par mail : plateformederepit@orsac-atrir.fr

Organisé par Plateforme de Répit

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 17H

ATELIERS DÉTENTE

📍 Plaine des sports, chemin des Alexis

Gratuit (réservé aux Montiliens) sur réservation au

04 75 00 26 52 ou au service de la traite active, 8 rue Maurice Meyer

Ou par mail : retraite.active@montelimar.fr

Organisé par le CCAS

SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H À 16H

FILM : « LE PETIT TRAIN DU PICODON »

Séance de cinéma offerte aux montiliens de + de 60 ans sur l'histoire du Train le Picodon qui reliait à l'époque Montélimar à Dieulefit.

📍 Cinéma les Templiers - Rue du Lion d'Or

Gratuit sur réservation au 04 75 00 26 52

Ou par mail : retraite.active@montelimar.fr

Organisé par le CCAS

MONTJOUX

MARDI 01 OCTOBRE DE 17H À 18H

ATELIER DÉCOUVERTE DANSE BIEN-ÊTRE

Une heure de bien-être pour se mettre en mouvement tout en douceur, danser naturellement et s'exprimer par le corps.

📍 Salle des fêtes La Paillette - Route de Dieulefit

Gratuit | Contact : **06 50 18 86 03**

Organisé par Gay-Capdevielle Frédérique
Les Ateliers de Danse Bien-être

NYONS

JEUDI 19 SEPTEMBRE DE 14H À 15H

LES JEUDIS 03 ET 17 OCTOBRE 2024 DE 14H À 15H

CONTES ENSEMBLE : ÉCLAIRANT L'ALZHEIMER 2024 / 2025

La Plateforme de Répit Escapade, en partenariat avec Mélissa BAKER, conteuse, propose aux personnes atteintes d'Alzheimer et à leurs aidants, des séances de contes (deux jeudis par mois à compter du 19 septembre 2024). Chaque séance dure environ 1 heure, suivie d'une collation.

📍 Salle de la Plateforme de Répit - 14 Rue Pierre Toesca, La Pusterle

Gratuit sur réservation au 04 75 26 94 33

Ou par mail : plateformederepit@orsac-atrir.fr

Organisé par Plateforme de répit

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H30 À 16H30

CINÉ SENIORS ET PROJECTION SURPRISE

📍 Cinéma Arlequin - Place de la Libération

Payante : 3,50 € sur place auprès du cinéma

Contact : **04 75 26 50 27**

Organisé par le CCAS

**MARDI 01 OCTOBRE DE 10H À 12H (PUIS TOUS
LES MARDIS JUSQU'AU 03 NOVEMBRE 2024)**

BIEN MANGER BIEN BOUGER

La Plateforme de répit Escapade en partenariat avec l'UFOLEP fédération multisports et avec Atouts Prévention propose des ateliers, à destination des seniors et/ou aidants autonomes de + de 60 ans.

Un cycle d'ateliers se compose de :

- 4 séances de 2h avec une diététicienne
- 2 séances de 2h d'activité physique adaptée (gym douce sur chaise, initiation à la marche nordique)

Places limitées : 12 personnes maximum.

📍 Salle Résidence Autonomie - 14 Rue Pierre Toesca, La Pusterle

Gratuit sur réservation 04 75 26 94 33

Ou par mail : plateformederepit@orsac-atr.fr

Organisé par Plateforme de répit

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 17H

JOUONS ENSEMBLE

Après-midi ludique et gourmande au Centre de Loisirs intercommunal, avec une animation de la ludothèque MISTIGRI. Inscription avant le 27/09/2024 - Transport possible sur demande au moment de l'inscription.

📍 Centre de loisirs intercommunal les guards 465 chemin des Guards

Gratuit sur réservation au 04 75 26 50 27

Ou par mail : ccas@nyons.com

Organisé par le CCAS



NYONS

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 10H À 12H30

ATELIER CULINAIRE ET DÉGUSTATION

Dégustation et élaboration de recettes à base d'olives et d'huiles d'olives. Transport possible sur réservation 48h à l'avance auprès du CCAS (pour les personnes à mobilité réduite).

📍 Maison des huiles d'olives et olives de France
40 place de la Libération

Gratuit sur réservation au 04 75 26 50 27

Ou par mail : ccas@nyons.com

Organisé par le CAS

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 17H À 18H30

GEMPLAVIE - EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ

Le GEM de Nyons et le GEM de Vaison-la-Romaine s'associent pour écrire et se mettre en scène, avec l'aide de Thomas Daviaud (acteur et metteur en scène) sur le thème « se mettre en mouvement pour notre santé mentale ».

📍 Maison Toesca - 16, rue Pierre TOESCA

Gratuit | Contact : 06 61 83 92 04

Organisé par L'Oasis

SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H30 À 17H

MOUVEMENTS DANSÉS, UNE PARENTHÈSE DE BIEN-ÊTRE EN PLEINE NATURE

Aînés, aidants et même les petits enfants, la Nature est pour nous tous ! Lorsque la Vie ne nous ménager point, une parenthèse de ressourcement et des temps apaisés pour se retrouver sont précieux.

📍 **Maison de la Rochette - 712 chemin de St Martin**
Gratuit sur réservation au 06 79 79 25 96
Ou par mail : larochette@duparay.fr
Organisé par Maison de la rochette

DIMANCHE 06 OCTOBRE DE 10H À 18H
**DÉCOUVERTE ET INITIATION
À L'UTILISATION DU VÉLO
À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE**

Mobilité pour tous ! Initiation aux vélos et triporteurs avec assistance électrique, adaptables aux Personnes à Mobilité Réduite : sur la digue de Nyons, en toute sécurité. Vélos, triporteurs mis à votre disposition. Venez partager la passion du vélo avec assistance !

Stands informations-conseils sur place : La Communauté de Communes, Dromolib, Le Carrefour des Habitants du Nyonsais, et associations sur le handicap.

« Les penseurs de vélo » seront là pour vous présenter leur projet « L'Odyssée d'un triporteur au Ventoux ».

Ouvert à toutes structures d'accueil (EHPAD, résidences autonomes et leurs accompagnants). Informations au Carrefour des Habitants du Nyonsais 04 75 26 47 31.

📍 **Le Théâtre de Verdure - Promenade de la Digue**
Gratuit | Contact : 06 74 28 26 62

Organisé par Le Carrefour des Habitants du Nyonsais et CCBDP



NYONS

MERCREDI 23 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

OUVERTURE DU FABLAB À LA MAISON TOESCA

Un FabLab ? Qu'est ce donc ? C'est un lieu de création, de bricolage et de partages à plusieurs. Venez découvrir et vous initier aux machines numériques du FabLab de Nyons, et repartez avec votre petite création. Places limitées à 5 personnes, petits espaces mais accessibles aux PMR.

📍 La Maison Toesca - 18 rue Pierre Toesca

Gratuit sur réservation auprès de Tobias Sanchez 06 75 03 73 23

Ou par mail : lamaisondespossibles26@gmail.com

Organisé par Le Carrefour des Habitants du Nyonsais

LUNDI 14 AU 25 OCTOBRE DE 14H À 17H

OLYMPIADES INTER-ÉTABLISSEMENTS

Les EHPAD « L'ensouleiado » de Nyons, « Les Carlines » de Buis-les-Baronnies, les résidences autonomie « Les Oliviers » de Mirabel aux Baronnies et « Les Bleuets » de Séderon se rencontreront pour partager de bons moments, autour d'épreuves des jeux olympiques.

📍 Centres Hospitaliers de Nyons et Buis-les-Baronnies
Service Vie Sociale, Rue Jules Bernard

Gratuit sur réservation au 04 75 26 52 00

Ou par mail : anna.diez@hl-nyons.fr

Organisé par le Centre Hospitalier



MERCREDI 30 OCTOBRE DE 14H30 À 17H30
**CLÔTURE DU PARCOURS BLEU EN
DRÔME PROVENÇALE - ARRIVÉE
DE LA FLAMME**

Reportage en vidéo et photos sur le parcours de la flamme dans les Baronnies.

Danse country, goûter partagé.

📍 Maison de Pays - 128 Promenade de la Digue

Gratuit | Contact : **06 75 32 75 95**

Organisé par ORSAC La Pousterle - Résidence Autonomie

PONT-DE-BARRET

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 20H
FRAGMENTS D'HISTOIRES PONTOISES

Projection d'un podcast animé sur la vie du village de Pont de Barret autrefois. Enregistrements audio des seniors du village par CRAASH (Collectif de Recherche Action en Audiovisuel et en Sciences Humaines) et illustrations par Le Pinceau Vagabond (dessins et aquarelles).

Balade sonore dans le village avec les récits des anciens et exposition des dessins et aquarelles.

📍 Salle des Fêtes, Salle polyvalente, points d'écoute dans différents lieux du village

Gratuit | Contact : **07 51 65 67 51**

Organisé par la Mairie de Pont de Barret

RÉMUZAT

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

INITIATION À LA COUNTRY

Encadrés par une professionnelle, laissez-vous initier à cette danse rythmée et venez partager un très bon moment, dynamique, convivial et en musique. Merci d'apporter une douceur à partager pour le goûter.

📍 Centre de vacances les Lavandes - 100 allée des Beatrix

Gratuit | Contact : **06 49 88 47 54**

Organisé par MARPA des Baronnies Provençales

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 10H30 À 16H30

RENCONTRES SPORTIVES

Invitation des résidences autonomie de la Pouterle et des Oliviers à la MARPA des Baronnies, afin de partager une journée sportive et conviviale. Ateliers de gym douce et posture le matin, repas convivial, ateliers et défis sportifs l'après-midi.

📍 MARPA des Baronnies - 100 allée des Beatrix

Gratuit sur réservation au 06 49 88 47 54

Ou par mail : contact@marpa-baronnies-provencales.fr

Organisé par MARPA des Baronnies Provençales

ROCHEBAUDIN

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 13H À 18H30

JEU DE PISTE INTERGÉNÉRATIONNEL

Avec goûter et animation musicale interactive avec « Les papillons bleus ».

📍 Dans le village

Gratuit | Contact : **07 81 42 09 85**

Organisé par Mairie de Rochebaudin

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 11H30 À 12H30

OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Apéritif et animation musicale.

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit | Contact : 04 75 96 60 51

Organisé par le CCAS

de Saint-Paul-Trois-Châteaux Maison des Aînés

LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H30

**CONFÉRENCE AGE'ILLITÉ RISQUE
DE CHUTE**

Conférence par un Kiné prévention AURA.

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit | Contact : 04 75 96 60 51

Organisé par le CCAS

MARDI 01 OCTOBRE DE 10H30 À 12H

YOGA DU RIRE

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS

MARDI 01 OCTOBRE DE 15H À 17H

**PROJECTION DU FILM "LE TEMPS
DES SECRETS"**

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit | Contact : 04 75 96 60 51

Organisé par le CCAS

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

MARDI 01 ET JEUDI 03 OCTOBRE DE 9H30 À 16H30

MOMENT DE PARTAGE AUTOUR DE JEUX LUDIQUES ET PARTICIPATIFS

L'objectif est de rigoler ensemble autour d'un labyrinthe participatif, de jeux d'adresse humoristiques, jeux de balles et jeux de société collaboratifs.

📍 **Ancre à domicile - 2 rue de clastres**

Gratuit sur réservation au 04 75 49 66 45

Ou par mail : ancre-domicile@ancre.asso.fr

Organisé par Ancre à domicile

MERCREDI 02 OCTOBRE DE 13H30 À 16H

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soins du corps et création de bougies parfumées.

📍 **Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent**

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS

**MERCREDI 02 ET VENDREDI 04 OCTOBRE
DE 14H À 17H**

ATELIER D'ÉCRITURE

Atelier d'écriture supervisé par une écrivaine.

📍 **Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent**

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS

JEUDI 03 OCTOBRE DE 10H À 12H

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soins du corps et création de bougies parfumées.

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 16H30

ATELIER AUTOUR DE LA PRÉVENTION DU RISQUE DE CHUTES

Module de 8 ateliers sur la prévention des chutes.

Action Age'illité par Kiné prévention AURA.

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 10H À 12H

ATELIER CRÉATIF

Atelier de création de shampoing solide et de tawashi.

📍 Maison des aînés - 20 boulevard Saint Vincent

Gratuit sur réservation au 04 75 96 60 51

Ou par mail : maisondesaines@mairie-sp3c.fr

Organisé par le CCAS



SAVASSE

JEUDI 03 OCTOBRE DE 10H À 17H30

SPECTACLE-CONFÉRENCE « LE SHOW CONTINUE QUOI QU'IL ARRIVE »

Exposition photos : mémoire de Savasse

Présence du Truck SOLIHA pour repenser votre logement :

Autonomie, confort, économie d'énergie avec des professionnels de la santé et du bien-être.

Cabaret spectacle original et échanges avec des médecins, autour des maladies cardio-vasculaires et de leurs séquelles.

📍 Salle des fêtes du village - Place des anciens combattants

Gratuit sur réservation au 04 75 01 11 73

Ou par mail : mairie@savasse.fr

Organisé par le CCAS

SUZE-LA-ROUSSE

SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H À 17H

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DES JEUX DE SOCIÉTÉ

Rencontre entre les seniors et les jeunes de la Commission Jeunesse et Sport autour de jeux de société, de dictées ludiques.

📍 Club des aînés - 67 route de Sainte Cécile

Gratuit | Contact : 06 63 43 41 73

Organisé par la Commune de Suze la Rousse

TULETTE

JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 17H

**VOYAGE DANS L'OLFACTOTHÉRAPIE ET
CRÉATION DE PARFUMS PERSONNELS**

Atelier animé par Jacqueline Padilla.

📍 Club Joie de Vivre - 2 Rue des Condamines

Gratuit sur réservation au 04 75 98 32 02

Contact : **04 75 98 00 79** ou par mail : secretariat@tulette.fr

Organisé par la Mairie Tulette

VENDREDI 4 OCTOBRE DE 14H À 17H

**MARCHE BLEUE, DÉCOUVERTE
DU PATRIMOINE HISTORIQUE
ET NATUREL TULETTIEN**

Parcours de 5 km.

📍 Club Joie de Vivre - 2 Rue des Condamines

Gratuit sur réservation au 04 75 98 32 02

Contact : **04 75 98 00 79** ou par mail : secretariat@tulette.fr

Organisé par la Mairie Tulette

SAMEDI 5 OCTOBRE DE 14H À 17H

**VOYAGE À TRAVERS LES CHANSONS
DES GÉNÉRATIONS 60 À 2000 !**

Animé par Thierry Dauplais, chanteur.

📍 Club Joie de Vivre - 2 Rue des Condamines

Gratuit sur réservation au 04 75 98 32 02

Contact : **04 75 98 00 79** ou par mail : secretariat@tulette.fr

Organisé par la Mairie Tulette

VESC

VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H30 À 17H

UN TEMPS ENSEMBLE POUR SE RELAXER !

Le club des aînés de Vesc propose deux heures de relaxation guidée par Antoinette Selim avec des méthodes douces inspirées du Yoga, du Qi Gong : auto massage, réflexologie, mouvements, respiration... Pour finir, un goûter offert !

📍 Salle des Fêtes - rue Etienne de Vesc

Gratuit | Contact : **04 75 46 45 85**

Organisé par le Club des aînés



CONTACT

CAP DRÔME PROVENÇALE

Maison Départementale de l'Autonomie

33, avenue d'Espoulette

26200 MONTÉLIMAR

04 26 79 11 03 / 06 84 31 46 71

cap-dromeprovencale@ladrome.fr

LES PARTENAIRES

AGIRC ARRCO, AM services, ANGDM, APF France-Handicap, Aquarelia Montélimar, Association Nos Mémoires Vives, Association Amitiés Mollanaises de Mollans, Association Rand'Ouvèze de Buis-les-Baronnies, Association 60 et + de Montélimar, Association « Le petit train du picondon » de Dieulefit, Association Arbre Vert de Dieulefit, Association Bien Vivre et Vieillir Ensemble de Dieulefit, CARSAT, Centre hospitalier de Nyons, CCAS de Malataverne, Centre Social AFB de Buis-les-Baronnies, CCAS de Buis-les-Baronnies, Club de l'Amitié de Buis-les-Baronnies, CCAS Dieulefit, Conférence des financeurs de la Drôme, Communauté de communes de Dieulefit- Bourdeaux, Club Seniors Montbrun-les-Bains, CCAS Montbrun-les-Bains, Club Espérance SEDERON, Communauté de communes des Baronnies en Drôme Provençale, Cinéma «PALACE» de Montélimar, Carrefour des Habitants de Nyons, Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales, Centre de loisirs intercommunal des Guards de Nyons, Cinéma des Templiers de Montélimar, Commune de Pont-de-Barret, Centre de vacances Les Lavandes de Rémuzat, CCAS de Saint Paul trois Châteaux, Club des Aînés de Suze-la-Rousse, Commission Jeunesse et Sport de Suze-la-Rousse, CCAS de Suze la Rousse, Club joie de vivre de Tulette, CCAS de Tulette, Collectif Actions vers les Seniors de Dieulefit-Bourdeaux, Département de la Drôme, Djinn et Cie de Dieulefit, Domitys, Dromolib, Drôme collectif environnement, EHPAD Les Carlins de Buis-Les-Baronnies, EHPAD Leis Eschirou de Dieulefit, Espace de Vie Sociale «Le Lien 26» de Dieulefit, EPGV,EHPAD «L'ensouleiado» de Nyons, FAB LAB, FILIERIS, Handi-Sport, IRCANTEC, Institut du monde de l'olivier - Maison des huiles d'olives et olives de France, Julie BESSON, Kiné Prévention AURA, L'Oasis de Nyons, LUDOBUS, Ludothèque des Baronnies MISTIGRI, Les Panseurs de vélo de Nyons, L'ORSAC-ATRIR, Mme Gay-Capdevielle, MACIF,MFR de Buis-Les-Baronnies, Mairie de Allan, Mairie de Buis-Les-Baronnies, Mairie de Mollans-sur-Ouvèze, Mairie de Espeluche, Mairie de Donzère, Mairie de Dieulefit, Mairie La-Baume-de-Transit, Mairie de La Bégude-de-Mazenc, Mairie de Poët-Laval, Mairie de Montbrun-les-Bains, Mairie de Montjoux, Mairie de Rochebaudin, Mairie de Savasse, Mairie de Vesc, MARPA des Baronnies, MSA, Maison des Possibles de Nyons, Mobil Sport, Montélimar Agglo, Mosaic Saint-Paul-Trois-Châteaux, Nez Plus Ultra, Plateforme de répit des Aidants "Escapade" de Nyons, Retraite Active et des aînés de Montélimar, Résidence autonomie «Les Oliviers» de Mirabel aux Baronnies, Résidence Autonomie La Pousterle de Nyons, Résidence autonomie «Les Bleuets» de Séderon, SOLIHA de Valence, Soutien et Partage Dieulefit, Siel Bleu, Sauvegarde de l'enfance, Société SocialDream (animateur Réalité Virtuelle) de Bourg-de-Péage, Unafam, Village Vacances Léo Lagrange de Montbrun-les-Bains.

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