

**GRAND  
VALENTINOIS**



# SEMAINE BLEUE

**DANS LA DRÔME**

**du 30 sept. au 6 oct. 2024**

**Bouger ensemble...  
Pour entretenir la flamme !**



[ladrome.fr](http://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 Grand**  
**Valentinois**

Création  
couverture  
Agence bolivie.fr



# SOMMAIRE

## PAGE 4

---

BEAUVALLON  
BOURG-LÈS-VALENCE

## PAGE 5

---

CHABEUIL

## PAGE 6

---

MALISSARD

## PAGE 7

---

MONTMEYRAN

## PAGE 8

---

PORTE-LÈS-VALENCE

## PAGE 10

---

SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE

## PAGE 11

---

VALENCE



## BEAUVALLON

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 9H À 17H**

### **OLYMPIADE INTER EHPAD**

Journée jeux entre les résidents de différentes maisons de retraites.

📍 EHPAD de Beauvallon - 7 montée du château

**Gratuit** | Contact : **04 28 61 02 36**

*Organisé par Dueso*

## BOURG-LÈS-VALENCE

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 15H À 17H**

### **ACTIVITÉ CRÉATIVE**

Proposer un atelier de création en utilisant ou en détournant d'autres objets.

📍 Agence AZAE - 59 avenue Marc Urtin

**Gratuit sur réservation au 06 64 26 51 56**

*Organisé par AZAE*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H30 À 17H30**

### **MON IMAGE DE L'EHPAD**

Partage autour d'un temps convivial de votre image de la maison de retraite, recueil de paroles avec le biographe Benoît Houssier, présence de la psychologue de l'établissement en lien avec l'animatrice pour vous accueillir. Venez échanger, partager, visiter notre structure.

📍 EHPAD « Les Jardins de l'Allet » - 20 avenue Pierre Benoit

**Gratuit** | Contact : **Mélanie 04 75 83 98 30**

CHABEUIL

MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE MATIN

## RANDONNÉE PÉDESTRE AVEC LE CLUB PÉDESTRE DE CHABEUIL

Ateliers brain gym : 4 ateliers de 2 heures Méthode basée sur des mouvements et des activités artistiques pour favoriser la communication entre le corps et les fonctions cognitives.

📍 Salle d'animation sportive de Chabeuil - 21 rue des Ecoles

**Gratuit** | Reservation au 04 75 59 01 70  
ou à [ccas@mairie-chabeuil.fr](mailto:ccas@mairie-chabeuil.fr)

VENDREDI 4 OCTOBRE 2024 MATIN

## ATELIERS EN CENTRE ÉQUESTRE

2 heures sur place avec 4 ateliers découverte de l'univers équin (pansage, visite du centre équestre, sport équestre, équifeel...).

📍 Pôle Hippique de l'Etoile à Chabeuil - 715 Route de Combovin, Les Marions

**Gratuit** | Reservation au 04 75 59 01 70  
ou à [ccas@mairie-chabeuil.fr](mailto:ccas@mairie-chabeuil.fr)

VENDREDI 4 OCTOBRE A PARTIR DE 14H

## THÉÂTRE « J'ATTENDRAI » PAR LA COMPAGNIE MINE DE RIEN

Ou la folle journée portes ouvertes d'une maison de retraite.  
Ouvert à tous.

📍 Centre Culturel de Chabeuil - Chemin du Pré aux Dames

**Gratuit** | Reservation au 04 75 59 01 70  
ou à [ccas@mairie-chabeuil.fr](mailto:ccas@mairie-chabeuil.fr)

Billetterie en ligne sur le site web [www.mairie-chabeuil.com](http://www.mairie-chabeuil.com)

## MALISSARD

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### **PRÉVENTION VISUELLE AVEC LES OPTICIENS MOBILES**

Le CCAS de Malissard et Madame Chazot, opticienne mobile, proposent le temps d'un après-midi une prévention visuelle sur les différentes pathologies oculaires et les défauts visuels afin de mieux les appréhender et de bénéficier d'une meilleure prise en charge. Un dépistage pourra être effectué sur rendez-vous. Cette animation est à destination des habitants du village de Malissard.

📍 Local des anciens - Rue du lavoir

**Gratuit sur réservation au 06 01 77 07 84**

*Organisé par le CCAS de Malissard*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 15H À 17H30**

### **« LA PROMESSE DE L'AIDANT »**

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

📍 Salle du Conseil Municipal - Mairie de Malissard

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

*Organisé par le CCAS de Malissard*



**MONTMEYRAN**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H**

**ATELIERS MUSIQUE ET MOUVEMENT**

Des études scientifiques ont montré que la pratique de La Musique même à un âge avancé retarde la perte d'autonomie. Lorsque la Musique est associée au Mouvement sous forme d'exercices qui sollicitent la concentration, la coordination, la mémoire et son expression personnelle, les résultats sont remarquables ! Chaque participant est invité à trouver ou retrouver le plaisir de bouger dans le cadre d'une méthode musicale innovante qui permet de travailler sur l'équilibre et la prévention des risques de chutes. RE-CREA-SON propose deux ateliers d'une heure chacun qui devraient être un prélude à un cycle plus complet en 2025.

📍 Salle des Fêtes de Montmeyran - Place de la Poste

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

Contact : **06 07 45 87 82**

*Organisé par le CCAS de Montmeyran*

**MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 16H**

**OBSÈQUES MODE D'EMPLOI**

Comprendre l'organisation et les prestations funéraires. Un atelier pratico pratique pour vous ouvrir le champ des possibles et vous permettre de faire des choix éclairés pour vous et vos proches. Il permettra d'offrir aux participants un éclairage prenant compte leur situation spécifique (budget, religion ou valeurs).

📍 Salle des fêtes de Montmeyran - Place de la Poste

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

Contact : **06 07 45 87 82**

*Organisé par le CCAS de Montmeyran*

## MONTMEYRAN

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 16H**

### **ATELIER CHAUFFE CITRON**

Chauffe Citron propose un temps convivial autour du jeu et de la mémoire. Le programme se déroule en deux temps : la découverte d'un thème mystère puis des interludes musicaux choisis pour leur lien avec le sujet. Venez-vous amuser dans une ambiance stimulante et légère. Tout le monde se creuse les méninges mais, ensemble, c'est plus facile ! Cette animation découverte constitue le prélude à un format d'animations qui pourrait se dérouler en 2025.

📍 Salle des Fêtes de Montmeyran - Place de la Poste

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

Contact : **06 07 45 87 82**

*Organisé par le CCAS de Montmeyran*

## PORTES-LÈS-VALENCE

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H**

### **RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE**

Plusieurs classes de l'école primaire Joliot Curie participeront à tour de rôle à la diffusion de films dont les thématiques portent sur la vie de la commune, pendant que les autres groupes jouent à des jeux de société avec les séniors du club Ambroise Croizat. Un goûter est prévu à l'issue de cet après-midi intergénérationnelle.

📍 Club Ambroise Croizat - Avenue de la Résistance

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

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



**LUNDI 30 SEPTEMBRE**  
**AU LUNDI 14 OCTOBRE DE 9H À 18H**

## **EXPOSITION PHOTOS « L'AGRICULTURE À PORTES- LÈS-VALENCE »**

Exposition de photos anciennes sur le thème de l'agriculture.

📍 Centre culturel Louis Aragon - Avenue de la Résistance

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

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

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 9H À 11H**

## **MARCHE BLEUE**

Une marche bleue est organisée avec le club Ambroise Croizat et la participation de 2 classes de l'école Joliot Curie.

📍 Club Ambroise Croizat - Avenue de la Résistance

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

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

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 17H30**

## **DANSONS AU BROADWAY !**

Tarif comprenant : entrée, vestiaire et collation.

Transport : Réservé aux Romains (Places limitées).

📍 Dancing «Le Broadway» - Zone commerciale Nationale 7, Rue Georges Charpak

**Payante 12,00 € sur inscription à la Villa Boréa, le mardi 17 et mercredi 18 septembre 2024 de 9h00-11h30 et de 14h00-16h30**

Sur réservation au 04 75 71 37 26

*Organisé par le Pôle seniors du CCAS de la Ville de Romans*

## PORTES-LÈS-VALENCE

**DIMANCHE 06 OCTOBRE 2024 DE 14H À 18H**

### **GALA CHANSONS FRANÇAISES**

Gala de chansons autour des années sixties  
avec une évocation de Dalida en première partie.

📍 Espace Cristal - 450, avenue de Général De Gaulle

**Payante 15,00 €**

Contact : **06 09 83 36 67**

*Organise par le Club Ambroise Croizat*

## SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 10H À 16H30**

### **JOURNÉE PRÉVENTION ET SANTÉ**

Visite d'un « mini-logement » par l'équipe du TRUCK  
SOLIHA pour repenser et améliorer son logement  
et connaître les dispositifs d'aides aux travaux.

Conseils et démonstration d'accessoires innovants  
par l'ergothérapeute SOLIHA. Atelier domotique  
« Facilitez-vous la vie : venez découvrir les secrets de  
la domotique » animé par SOLIHA. Atelier « Musique  
et Mouvement » autour des risques de chutes par  
une méthode innovante animé par RE CREA SON.

📍 Salle des fêtes - derrière la Mairie de Saint-Marcel-lès-Valence

**Gratuit | Contact : 06 66 19 56 85**

*Organisé par SOLIHA DROME*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 16H30**

## **LES JEUX DE COUR DE RÉCRÉATION**

Cette animation met en valeur la façon dont le jeu peut ouvrir un espace de partage et illustre par la pratique les échanges entre les générations.

📍 Ecole Jean Louis Bouvier - Place de la Mairie

**Gratuit** | Contact : **04 27 24 06 64**

*Organisé par le CCAS*

## **VALENCE**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H30 À 16H30**

## **TU DANSES ?**

Dansons pour préserver l'équilibre, éviter les chutes et pour passer un moment agréable ensemble.

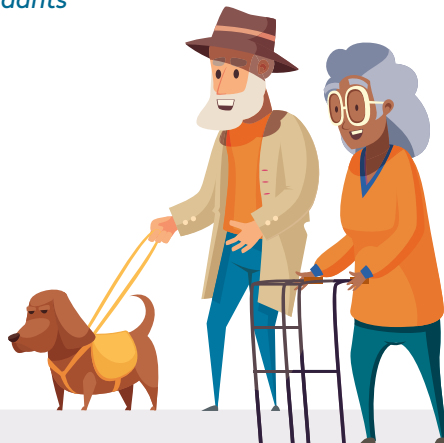
Pour le Binôme Aidant - Aidé.

Suivi d'un temps de convivialité.

📍 Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants - 4 rue de la Cécile

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

*Organisé par la plateforme de repit et d'accompagnement des aidants*



## VALENCE

**MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### **FILM, RENCONTRE ET EXPOSITION À LUX**

Nous proposons au public sénior de venir passer une après-midi à LUX en assistant à la projection d'un film (dont le titre sera communiqué ultérieurement) suivie d'un goûter, puis par la visite de l'exposition. Les 100 premières places de cinéma sont gratuites, prises en charge par le Département de La Drôme. La visite de l'exposition en entrée libre. Au-delà de la centième place : cinéma au tarif groupe, 6,00 € sur place. Réservez au **04 75 82 44 15**.

📍 **LUX SCENE NATIONALE - 36 Boulevard du Général de Gaulle**  
Contact : **04 75 82 44 15**

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### **PARCOURS DE LA FLAMME OLYMPIQUE**

Les 2 EHPAD Marie France Prévault et Bernard Eyraud se rejoignent pour organiser une rencontre sportive au parc de la marquise à Valence en relayant jusqu'au parc la flamme olympique. 5 Ateliers seront installés au parc (vélo à jus, basket ball, bottle flip, chamboule tout, jeux de cibles).

📍 **Parc de la Marquise - 33 Rue Edouard Branly**

**Gratuit | Contact : Romain 04 75 78 42 00**

*Organisé par le CCAS de Valence*

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 15H30 À 16H30**  
**CONFÉRENCE DE PRÉVENTION  
CONTRE LA DÉNUTRITION**

Présentée par une diététicienne  
de prévention contre la dénutrition.

« Bien manger pour bien vivre » suivie d'une collation.

📍 **LES MENUS SERVICES - 13 rue Jean Bertin**

**Gratuit sur réservation au 04 81 16 11 45**

*Organisé par LES MENUS SERVICES*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 16H30**  
**DE TOI À NOUS : QUAND LES  
SOUVENIRS SE CROISENT ET  
DESSINENT UNE NOUVELLE CARTE**

Imaginez : deux personnes, l'une ayant grandi ici, l'autre  
venue d'ailleurs, se rencontrent. Ensemble, elles explorent  
une carte numérique et se racontent  
leurs souvenirs d'enfance.

📍 **salle B - 30 rue Henri Dunant**

**Gratuit sur réservation au 04 75 43 48 52**

*Organisé par MPT Petit Charran*



## VALENCE

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

### **ET LA TENDRESSE...**

Groupe d'échanges thématique sur la tendresse dans le couple quand la pathologie s'installe. Entre Aidants.

📍 Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants - 4 rue de la Cécile

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

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 10H À 17H**

La CPTS Grand Valence et l'association Petits Frères des Pauvres vous invitent pour la Semaine Bleue :

### **STAND PETITS FRÈRES DES PAUVRES «LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES AÎNÉS»**

- Présentation de l'association et de ses actions pour rompre l'isolement des personnes âgées.
- Sensibilisation aux difficultés des personnes âgées vivant sous le seuil de pauvreté (9ème rapport national des PFP).

### **STAND CPTS GRAND VALENCE**

#### **«BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE !»**

- Diététicien : Conseils pour adapter son alimentation à l'avancée en âge.
- Orthophoniste : Comment préserver ses capacités cognitives et favoriser le bien-être.
- Atelier «Entretenir ses jambes, c'est entretenir sa tête» : Pédalez sur le vélo à jus pour rester en forme !
- Simulateur de vieillissement : «Vieillir, ça fait quoi ?» Expérimentez les effets du vieillissement.
- Distribution de plaquettes informatives et échanges personnalisés.

📍 En plein air, centre-ville de Valence - Place de la Porte Neuve

**Gratuit | Contact : 07 78 41 83 28**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE**

**ET JEUDI 3 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30**

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

Après une visite guidée, les archives n'auront plus de secret pour vous !

📍 14 rue de la Manutention

**Gratuit** | Contact : 04 75 82 44 80

*Organisé par les Archives départementales de la Drôme*



## CONTACT

### **CAP GRAND VALENTINOIS**

Maison Départementale de l'Autonomie

Mme Philomène LEROY

Service Gouvernance et Animation Territoriale

Plateau de Lautagne

42 C - avenue des Langories

26000 VALENCE

**04 81 66 88 76 / 07 65 16 62 53**

**cap-grandvalentinois@ladrome.fr**

## LES PARTENAIRES

L'ensemble des acteurs gérontologiques des 19 communes du territoire grand valentinois : EHPAD de Beauvallon, Agence AZAE, EHPAD LES JARDINS DE L'ALLET, Club Ambroise Croizat, Dancing «Le Broadway», Ecole Jean Louis Bouvier, Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants, LUX SCENE NATIONALE, LES MENUS SERVICES, EHPAD de Montéleger, CAP COLISEE, BENOIT HOUSSIER, CCAS de Malissard, Les opticiens mobiles, RE-CREA-SON, ASSOCIATION THANATOSPHERE, Chauffe Citron, Ecole Joliot Curie, CCAS de Portes-lès-Valence, CCAS de Saint-Marcel-lès-Valence, Comité Départemental Olympique Sportif Drôme.

## 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