

VALLÉE DE  
LA DRÔME



# SEMAINE BLEUE

DANS LA DRÔME

du 30 sept. au 6 oct. 2024

Bouger ensemble...  
Pour entretenir la flamme !



ladrome.fr   

- L A  
D R Ô  
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 Vallée  
de la Drôme**

Création  
couverture  
Agence bolivie.fr



# SOMMAIRE

**PAGE 4**

---

ALLEX

**PAGE 5**

---

AOUSTE-SUR-SYE  
BOURDEAUX

**PAGE 6**

---

CHABRILLAN

**PAGE 7**

---

CREST

**PAGE 8**

---

DIE

**PAGE 16**

---

GRÂNE

**PAGE 17**

---

LIVRON-SUR-DRÔME

**PAGE 21**

---

LORIOI-SUR-DRÔME

**PAGE 23**

---

MENGLON  
SAILLANS

**PAGE 25**

---

SAINTE-CROIX

**PAGE 26**

---

SAINT-JULIEN-EN-QUINT



**ALEX**

**JEUDI 3 OCTOBRE DE 18H30 À 20H30**

## **« DIS-COURIR » AVEC LA FLAMME QUI NOUS ANIME**

Atelier d'expression créative inter-génération pour décrire,  
lire et même rire... de vieillir, d'agir et un jour de mourir !

Animation : Michèle Geoffroy, écrivain public  
et animatrice d'ateliers d'écriture.

📍 **Café associatif Le Phare - 6 Rue du Premier Syndicat**

**Gratuit sur réservation : 06 89 27 96 05**

Ou par mail : [asso.thanatosphere@gmail.com](mailto:asso.thanatosphere@gmail.com)

*Organisé par Thanatosphère*



## AOUSTE-SUR-SYE

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 10H À 17H**

### **L'OPTIMISME, C'EST BON POUR LA SANTÉ !**

La résidence Blanchelaine s'ouvre à tous pour une journée de partage.

À 10h, venez participer à la conférence de Sylvie Espellet « l'optimisme, c'est bon pour la santé », suivie d'une séance de yoga du rire.

À 12h, vous aurez la possibilité de manger sur place :

> en réservant votre repas préparé par l'Elabo de Paulette au prix de 15€ | Inscription obligatoire avant le 20/09/2024 au 04 75 25 04 21 ou par mail [accueil.blanchelaine@udaf26.fr](mailto:accueil.blanchelaine@udaf26.fr)

> en apportant votre pique-nique

Tout au long de la journée : sourire et rire avec les Clowns z'hopitaux, expo photos (Solidarité Habitats, Services Civiques, les Amis de Beaufort, Cir Clips), ateliers animés par les acteurs locaux (lecture, écriture, peinture, sport...) mais aussi jouer, chanter, danser.

📍 Résidence Blanchelaine - 10 rue Pasteur Boegner

**Gratuit** | Contact : Résidence Blanchelaine 04 75 25 04 21

## 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*

## BOURDEAUX

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 16H30 À 18H**

### ATELIER JEUX

📍 l'Oustalet 5 route de Nyons

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

*Organisé par la commission action sociale  
de la Mairie de Bourdeaux et ADMR*

## CHABRILLAN

**MARDI 01 OCTOBRE DE 14H30 À 18H**

### ANIMATION MUSICALE CONVIVIALE

Avec l'orchestre Danse en Chansons : saxophoniste, batteur, pianiste, chanteuse.

Avec la chorale du Club de l'Amitié : chansons en karaoké.

Brioche offertes par le Club de l'Amitié, boissons et friandises offertes par la Mairie.

📍 Salle polyvalente – Entre la Mairie et l'Église

**Gratuit | Contact : 04 75 62 60 13**

*Organisé par la Mairie de Chabrillan*

**MARDI 01 OCTOBRE DE 18H À 20H**

### LA DERNIÈRE FLAMME

Légalisée en 1887, la crémation ne conquiert cependant pas les Français : la barre du 1 % d'incinérations, sur le nombre annuel des décès, ne fut franchie qu'en 1980 ! En 2023, le taux de crémation est estimé à 50%. A travers l'observation de ce phénomène, nous explorerons l'évolution des attitudes face à la mort, mais aussi les facteurs économiques et environnementaux dans le choix du traitement de nos corps.

📍 CaféBibliothèque – 15 Rue Revesz-Long

**Gratuit | Contact : 06 03 82 15 00**

*Organisé par Thanatosphère*

**VENDREDI 04 OCTOBRE 2024 DE 18H À 19H**

## **LES PETITES CHOSES**

Spectacle de théâtre tout public sur le charme de l'ancien, mis en corps et en voix par deux artistes. L'histoire d'une brocanteuse qui ne veut rien vendre de sa brocante à souvenirs. Son souhait est de nous emmener dans sa mémoire pour partager quelques souvenirs et peut-être ainsi, les sauver de l'oubli.

📍 **CaféBibliothèque - 15 Rue Revesz-Long**

**Gratuit | Contact : 07 69 73 87 89**

*Organisé par Archipel 427 / Radio Saint Ferreol / La Virgule Point*

## **CREST**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 17H**

## **FERME PÉDAGOGIQUE**

L'EHPAD de l'Hôpital de Crest accueille une ferme pédagogique ouverte à tous. Les animaux de la ferme «Au pré d'une évidence» seront présents : âne, poney, brebis, chèvres, chiens, lapins, animaux de basse cour... Il sera proposé aux personnes présentes d'interagir avec les différents animaux et de participer aux soins. Ce sera ainsi une occasion pour chacun de se rencontrer et de se (re)voir.

📍 **EHPAD de l'Hôpital de Crest - Rez-de-chaussée du Pavillon Armorin, devant la salle Anna Baché - Rue Sainte marie**

**Gratuit sur réservation 04 75 25 37 64**

*Organisé par le Centre Hospitalier de Crest*

## CREST

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 14H À 16H**

### **A VOS MANETTES ! PRÊTS ? BOUGEZ!**

Venez partager une expérience d'initiation autour de jeux vidéos sportifs (tennis, danse, bowling). L'occasion de venir découvrir une activité physique douce, ludique et numérique, et de se divertir.

Sessions adaptées et encadrées par des animateurs.

📍 EPI Centre - Rue Dumont

**Gratuit sur réservation 04 75 25 14 33**

*Organisé par la ville de Crest*

## DIE

**DU SAMEDI 14 SEPTEMBRE AU SAMEDI  
05 OCTOBRE**

### **LE MUSÉE ITINÉRANT DE GERMAINE**

Parcours scénographique et sonore qui nous dévoile les portraits de 12 femmes âgées, aux vies (presque) ordinaires. Après avoir traversé près d'un siècle, elles ont accepté de nous transmettre leurs vécus. À elles toutes, ces femmes nous parlent d'une condition : la condition féminine. Nous les avons écoutées tout simplement. Elles vous parlent de nous, de vous, d'un temps révolu, de notre modernité et d'une forme d'éternité.

📍 Médiathèque Diois Vercors - 2 avenue Division du Texas

**Gratuit | Contact : 04 75 22 22 32**

*Organisé par la médiathèque Diois Vercors*



**DU MARDI 01 AU JEUDI 31 OCTOBRE**

## **EXPOSITION AUTOUR DU SPORT**

Afin de raviver de nombreux souvenirs, l'établissement met en avant les expériences sportives de chacun autour d'une exposition photo des résidents, professionnels et bénévoles du centre hospitalier du Diois.

📍 Couloir vitré du Centre hospitalier du Diois  
17 rue Léon Archimbaud

**Gratuit** | Contact : **04 75 22 55 00**

*Organisé par le Centre hospitalier du Diois*

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H30**

## **DOCUMENTAIRE DÉBAT**

«Les Optimistes» est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans ! Bien que ces mamies sportives n'aient pas joué un seul vrai match en 30 ans d'entraînement, elles décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins. Mais avant cela, il faut broder les survêtements, trouver un sponsor, convaincre l'entraîneur national de les coacher, mémoriser les règles qu'elles ont oublié, se lever au petit matin pour aller courir... Croyez-les : être seniors est une chance, et ces «Optimistes» la saisissent en plein vol !

Un film documentaire (1h30) de Gunhild Westhagen Magnor incroyablement chaleureux, qui sera suivi d'un goûter débat sur le thème du pouvoir d'agir et de bouger des vieux... et des vieilles !

📍 Cinéma Le Pestel - Avenue de la Division du Texas

**Gratuit** | Contact : **04 75 22 20 45**

*Organisé par le RAV : Réseau des Acteurs du Vieillissement*

**DIE**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 15H À 16H30**

## **ATELIER DÉTENTE ET GESTION DU STRESS PAR L'AROMATHÉRAPIE**

L'atelier associe l'aromathérapie à des techniques de relaxation, respiration, visualisation pour démultiplier les bienfaits de ces disciplines, dans un cadre sécurisé qui invite au plaisir et à la détente partagés. Nous serons soutenus par l'utilisation d'huiles essentielles et végétales choisies pour s'adapter en toute sécurité aux besoins des aidants et favoriser une meilleure gestion du stress.

📍 Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Die - 28, rue Louise Giry

**Gratuit sur réservation 06 20 91 61 86**

Ou par mail : [vudovanessa@hotmail.com](mailto:vudovanessa@hotmail.com)

*Organisé par L'Écoute Essentielle*

**MARDI 01 OCTOBRE DE 14H À 16H**

## **QI GONG ET SANTÉ AUTONOME**

Comment s'approprier des pratiques de santé et de bien-être à travers des auto-massages et des mouvements doux pour faire circuler l'énergie ? Mireille Giles  
Professeur de Qi Gong - Association Souffle et Santé.

📍 Salle de l'Avant Poste - 3 rue Notre dame

**Gratuit | Contact : 04 75 21 00 46**

*Organisé par Écologie au Quotidien*

**MARDI 01 OCTOBRE DE 15H À 16H30**

## **ELLES, BRÈVE HISTOIRE DE LEURS LUTTES**

Elles sont deux comédiennes, Laurie Brunet et Sabine Delimal, pour faire entendre les voix des femmes qui avaient 16 ans au début des années soixante. Au croisement de leurs histoires, de l'Histoire, cette création théâtrale parle de ce qui anime toujours les femmes : la lutte pour la reconnaissance de leurs droits. La force de ce spectacle pédagogique, qui questionne un sujet sociétal intemporel, est aussi de susciter les réactions, des témoignages, des rencontres, l'idéal pour rassembler des publics autour d'un temps fort comme celui de la Semaine Bleue. Le public sera associé immédiatement à chaud, par le débat prévu à l'issue de la représentation permettant les échanges et la réflexion. Les participants seront également invités le jeudi 3 octobre à 14h à un atelier ludique, théâtre, chant et écriture pour croiser les histoires et l'Histoire de figures laissées dans l'ombre de nos mémoires.

📍 **Trajet Spectacle - 2 chemin de Fontgiraude**  
(rez-de-chaussée salle polyvalente)

**Gratuit sur réservation 06 41 36 00 89**

Ou par mail : [trajetspectacle26@gmail.com](mailto:trajetspectacle26@gmail.com)

*Organisé par Trajet Spectacle*



**DIE**

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 9H À 17H**

## **RAV' PARTY : LE CORPS EN MOUVEMENT**

9h à 10h : accueil café et convivialité par les résidents de l'ESAT de Recoubeau

10h à 11h30 : table ronde sur la thématique de la perception du corps vieillissant: regards croisés de professionnels du territoire avec le public

10h à 11h30 et de 14h à 15h30 : dans une ambiance décontractée, ateliers ludiques et créatifs ouverts à tous

10h30 à 17h : massages des mains au son de la harpe

11h30 à 12h15 : apéritifs en chansons avec le Cœur en Fête

12h15 : repas préparé et servi au restaurant du Martouret.

**Tarif 12 € | Inscription obligatoire avant le 20/09/2024**

**auprès de l'ESCDD 04 75 22 20 45 | [accueil@escdd.fr](mailto:accueil@escdd.fr)**

15h30 à 17h : goûter et bal de la RAV' Party: venez guincher au Martouret !

Et tout au long de la journée : stands d'informations des acteurs du Diois.

📍 **Le Martouret - 340, route d'Ausson**

Transports possibles en voiture et en triporteur :

**Renseignements à l'ESCDD 04 75 22 20 45**

**Gratuit**

*Organisé par le Réseau des Acteurs du Vieillissement*



**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 17H**

## **ATELIER LUDIQUE ET CRÉATIF : THÉÂTRE, CHANT ET ÉCRITURE**

Croiser les histoires et l'Histoire de figures  
laissées dans l'ombre de nos mémoires.

Un atelier convivial animé par Laurie Brunet,  
comédienne et Sabine Delimal, auteur et chanteuse.

Au programme :

- Photo-langage comme lanceur de discussion  
pour apprendre à se connaître
- Exploration d'une chanson, chanter ensemble
- Atelier d'écriture avec jeux pour libérer le crayon  
et proposition finale d'écrire, de dédier un texte à quelqu'un
- Quiz ludique sur les dates et les personnages  
qui jalonnent cette histoire
- Travail d'un texte de théâtre, lecture à haute-voix
- Goûter et clôture autour d'un jeu

Les personnes inscrites seront également invitées le mardi  
1er octobre à 15h à la représentation de « ELLES,  
brève histoire de leurs luttes ».

2, chemin de la Fontgiraude (rez-de-chaussée salle polyvalente)

**Gratuit sur réservation 06 41 36 00 89**

Ou par mail : [trajetspectacle26@gmail.com](mailto:trajetspectacle26@gmail.com)

*Organisé par Trajet Spectacle*

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H À 16H**

## **LECTURE DE PAYSAGES**

Une balade pour découvrir l'histoire, la géographie,  
la géologie, l'agriculture, l'environnement  
de notre pays Diois.

📍 Rendez-vous Porte St Marcel. En cas de pluie à l'Avant Poste  
3 rue Notre dame, derrière la Cathédrale

**Gratuit | Contact : 04 75 21 00 56**

*Organisé par Écologie au Quotidien*

**DIE**

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 20H À 22H**

## **FILM / ÉCHANGES : « L'ÉROTISME ET LE VIEIL ÂGE - ÉLOGE DE LA LENTEUR » DE FERNAND DANSEREAU**

Un bel éloge à la lenteur et la tendresse !  
Il règne dans nos sociétés un puissant tabou en ce qui concerne la sexualité des personnes âgées. Comme si l'intérêt pour la chose ne pouvait trouver justification que dans la jeunesse, l'âge de la procréation. Pourtant, l'attrait pour la sexualité ne disparaît pas avec l'âge. Un bouleversant témoignage sur l'amour et l'intimité qui lie les êtres humains. Suivi d'un échange avec le public animé par l'association Résonance - Anne Tesson.

📍 Salle Communautaire - ESCDD - 3 place de l'Evêché

**Gratuit | Contact : 04 75 21 00 56**

*Organisé par l'association Écologie au Quotidien / Résonance*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 9H À 14H**

## **CUISINONS ET MANGEONS ENSEMBLE**

Un atelier cuisine sera organisé dans les locaux de l'Accorderie pour cuisiner une ou plusieurs recettes récoltées en amont auprès de personnes âgées. L'atelier sera suivi, à 12h30, d'un repas partagé ouvert à tou.te.s les habitant.e.s. Chacun.e est invité.e à apporter son plat préféré.

📍 Accorderie du Pays Diois - 21-23 rue Camille Buffardel

**Gratuit | Contact : 04 75 21 42 49**

*Organisé par l'Accorderie du Pays Diois*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H À 17H**

## **VISITE ET RÉCOLTE DU JARDIN**

Visite du nouveau jardin intergénérationnel, collectif et vivrier de Die par un animateur. Partage sur les bienfaits du jardinage collectif : activité physique, alimentation, lien social, culture Récolte des légumes pour les cuisiner ensemble le lendemain avec l'association Les Popotes Accueil jusqu'à 20 – 25 personnes (formation de 2 groupes).

📍 Jardin Nourricier - Avant le pont de la griotte, au bout de la route du bouldrome

**Gratuit sur réservation 07 69 60 62 00**

Ou par mail : [lesjardinsnourriciers@gmail.com](mailto:lesjardinsnourriciers@gmail.com)

*Organisé par Les Jardins Nourriciers*

**SAMEDI 05 OCTOBRE À 11H**

## **SPECTACLE LE 13<sup>E</sup> PORTRAIT (MUSÉE ITINÉRANT DE GERMAINE) – LE CENTRE IMAGINAIRE**

Comédien : Pierre Dodet

Le gardien du Musée vous invite à prendre le temps. De quelques mots, de quelques souvenirs qu'il garde comme des choses insoupçonnées et précieuses au creux de la mémoire. La vie d'une femme surtout, dont il raconte la vie et vous confie l'intimité. Un préambule au musée, une autre manière d'y entrer.

📍 Médiathèque Diois Vercors - 2 avenue Division du Texas

**Gratuit | Contact : 04 75 22 22 32**

*Organisé par la Médiathèque Diois Vercors*

## DIE

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 8H30 À 12H**

### LES FLEURS DE LA FRATERNITÉ

Stand sur le marché : des fleurs sont offertes aux passants, afin qu'ils les remettent à leur tour à des personnes âgées isolées.

📍 **Marché**

**Gratuit** | Contact : **06 29 99 76 88**

*Organisé par l'Association les Petits Frères des Pauvres*

**DIMANCHE 06 OCTOBRE DE 14H À 18H**

### LA TRANSFO DES POPOTES AUX JARDINS NOURRICIERS

Les dimanches après midi, l'association les Popotes organise des sessions de transfo, afin de pouvoir redistribuer les bocaux confectionnés aux personnes dans le besoin.

Les Popotes se déplacent sur le terrain des Jardins Nourriciers, structure avec lesquelles elles sont partenaires, pour effectuer une opération de transfo avec les légumes récoltés sur place la veille. L'occasion de se retrouver, discuter, partager des connaissances et souvenirs autour de cette action collective de confection de bocaux solidaires.

📍 **Jardins Nourriciers - Chemin du Boulodrome**

**Gratuit** | Contact : **07 83 34 16 48**

*Organisé par Les Popotes*

## GRÂNE

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### OLYMPIADES AUTOUR DES MOTS

Différents ateliers, de ludiques à sérieux, ouverts à tous. Goûter offert.

📍 **Centre Rural d'Animation (CRA) - Place du Champ de Mars**

**Gratuit** | Contact : **04 75 42 92 54**

*Organisé par l'Association Vieillir au Village*



LIVRON-SUR-DRÔME

MARDI 01 OCTOBRE DE 14H30 À 15H30

**TRANSMISSION  
INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DE  
L'APPRENTISSAGE DE LA MUSIQUE**

Répétition de la section orchestre - classe  
de 4ème du collège Anne Cartier.

📍 Mairie de Livron - Salle Signoret - 90 avenue Joseph Combier

Gratuit | Contact : 04 75 61 38 70

Organisé par l'École de Musique intercommunale

MARDI 01 OCTOBRE DE 9H À 12H

**VENEZ DÉCOUVRIR LA COHABITATION  
INTERGÉNÉRATIONNELLE**

Venez vous informer sur les actions de Solidarité Habitats  
et nous rencontrer dans les espaces France Services.

Vous accompagnez et/ou vous connaissez des seniors  
à domicile souhaitant trouver des solutions de maintien à  
domicile, lutter contre l'isolement, ou s'inscrire dans  
une démarche d'échanges et d'entraide ?

Venez en parler avec nous !

📍 Espace France Services - 90 Avenue Joseph Combier

Gratuit | Contact : 06 31 74 48 88

Organisé par Solidarité Habitats



## LIVRON-SUR-DRÔME

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 10H À 17H**

### **L'OPTIMISME, C'EST BON POUR LA SANTÉ !**

Maison Cauzid s'ouvre à tous pour une journée de partage!

A 10h, venez participer à la conférence de Sylvie Espellet: « l'optimisme, c'est bon pour la santé », suivie d'une séance de yoga du rire

A 12h, vous aurez la possibilité de manger sur place

> en réservant votre repas préparé par les jeunes du CFMDA au prix de 15€ | Inscription obligatoire avant le 20/09/2024 au 04 75 61 61 55 ou par mail [accueil.cauzid@fondationdiaconesses.org](mailto:accueil.cauzid@fondationdiaconesses.org)

> en apportant votre pique-nique

Tout au long de la journée, vous pourrez

- accéder à la zone de gratuité et y déposer et/ou prendre des vêtements ou tout autre objet en bon état
- découvrir des expo photos sur les liens intergénérationnels (Solidarité Habitats, Services Civiques)
- participer aux ateliers animés par les acteurs locaux: écriture, peinture, cuisine, pâtisserie, coiffure, sport...

Mais aussi jouer, chanter, danser.

📍 Maison Cauzid - 22 rue du Perrier

**Gratuit** | Contact : 04 75 61 61 55

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### **À LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA RIVIÈRE DRÔME**

Quiz animé autour de la Rivière Drôme.

📍 Mairie de Livron - Salle Montand - 90 Avenue Joseph Combier

**Gratuit sur réservation 06 84 56 76 06**

Ou par mail : [lesrefletsdargent.26250livron@gmail.com](mailto:lesrefletsdargent.26250livron@gmail.com)

*Organisé par Les Reflets d'Argent*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 15H À 18H**

## **RENCONTRE AVEC LES ANIMAUX**

Après-midi avec les animaux de la ferme pédagogique « Au pré d'une évidence » : équidés, moutons, chèvres, lapins et autres animaux familiers et amicaux. Ouvert à tous - Merci de nous prévenir de votre venue.

📍 Maison Cauzid - 22 rue du Perrier

**Gratuit** | Contact : **04 75 61 61 55**

*Organisé par Maison Cauzid*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 9H À 10H**

## **ATELIER DÉCOUVERTE GYM DOUCE**

Venez découvrir les bienfaits de la gym douce

📍 Mairie de Livron - Salle Brel - 90 Avenue Joseph Combier

**Gratuit sur réservation 06 74 98 59 19**

Ou par mail : [charlesrodet@aol.com](mailto:charlesrodet@aol.com)

*Organisé par UNRPA Livron*

**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 14H30 À 17H**

## **RENCONTRE ENTRE AIDANTS**

Des moments partagés entre aidants avec le support de la philosophie autour du thème

« Souplesse de l'esprit et mouvement intérieur pour être dans la vie »

Un court temps d'auto-massage

et un goûter complètent l'après-midi.

📍 Maison Cauzid - 22 rue du Perrier

**Gratuit sur réservation 07 67 67 09 19**

Ou par mail : [contact@association-diva.com](mailto:contact@association-diva.com)

*Organisé par l'Association Diva Santé naturelle*

## LIVRON-SUR-DRÔME

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 10H30 À 12H**

### LES MOTS BLEUS - DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Ouvert à tous.

📍 Médiathèque - Place de la Madeleine

**Gratuit** | Contact : **04 75 61 16 60**

*Organisé par CCAS de Livron*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 9H À 17H**

### EXPOSITION SONORE ET VISUELLE

Dans le cadre de la journée mémorielle  
du 80e anniversaire de la Libération

La vie en temps de guerre: les souvenirs,  
des témoignages sur le contexte...

📍 Mairie de Livron - Salle Signoret - 90 Avenue Joseph Combier

**Gratuit** | Contact : **06 48 00 83 43**

*Organisé par Histoire et Mémoire Livronnaise*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 17H À 19H**

### DE L'OMBRE - FEMMES EN RÉSISTANCE

Une comédienne pour évoquer une multitude  
de figures féminines de la Résistance.

📍 Mairie de Livron - Salle Signoret - 90 Avenue Joseph Combier

**Gratuit sur réservation 04 75 61 16 60**

Ou par mail : [ccas@mairie-livron.fr](mailto:ccas@mairie-livron.fr)

*Organisé par Histoire et Mémoire Livronnaise*

**DIMANCHE 06 OCTOBRE DE 14H À 17H**

### LOTO

Ouvert à tous.

📍 Mairie de Livron - Salle Signoret - 90 Avenue Joseph Combier

**Payant 3,00 € Sur place** | Contact : **06 74 98 59 19 - 06 14 24 85 33**

*Organisé par l'UNRPA Livron*

## LORIOI-SUR-DRÔME

**LUNDI 30 SEPTEMBRE - DE 14H À 15H**

### PORTES OUVERTES DE LA MÉDIATHÈQUE

Présentation de la médiathèque et annonce sur la mise en place d'un nouveau service à destination des seniors...

📍 Médiathèque - Parc Gaillard 12 avenue de la République

**Gratuit** | Contact : **04 75 85 04 50**

*Organisé par CCAS de Loriol-sur-Drôme*

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 15H À 16H30**

### CINÉMA LAST DANCE

Une séance de cinéma placée sous le signe de l'humour avec la comédie Last dance ! (1h22) de Delphine Lehericéy. Avec François Berléand, Kacey Mottet Klein, et Maria Ribot Retraité contemplatif, Germain se retrouve soudainement veuf à 75 ans. Il n'a même pas le temps de souffler que sa famille s'immisce dans son quotidien : visites et appels incessants, repas organisés à l'avance... Sa vie devient réglée comme une montre suisse ! Mais Germain a l'esprit ailleurs. Honorant une promesse faite à son épouse, il est propulsé au cœur d'une création de danse contemporaine...

📍 Cinéma Espace(s) - Parc Gaillard 12 avenue de la République

**Gratuit sur réservation 04 75 85 04 50**

Ou par mail : [ccas@loriol.com](mailto:ccas@loriol.com)

*Organisé par CCAS de Loriol-sur-Drôme*

**MARDI 01 OCTOBRE DE 14H30 À 17H30**

### THÉ DANSANT AVEC FUN-LIGHT

Bougeons ensemble sur la piste de danse, sur des titres d'hier et d'aujourd'hui !  
Pognes et boissons offertes.

📍 Espace festif René Clot - Parc Gaillard 12 avenue de la République

**Gratuit** | Contact : **04 75 85 04 50**

*Organisé par CCAS de Loriol-sur-Drôme*

## LORIOI-SUR-DRÔME

**MERCREDI 02 OCTOBRE DE 9H À 11H**

### **MARCHE BLEUE**

Balade intergénérationnelle dans Loriol.

Tenue bleue souhaitée.

Collation offerte.

📍 Départ et arrivée à l'espace Marie-Jehanne Battesti  
(en face du CCAS) - 3, rue de la Schwalm

**Gratuit** | Contact : **04 75 85 04 50**

*Organisé par CCAS de Loriol-sur-Drôme*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 9H À 12H**

### **VENEZ DÉCOUVRIR LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE**

Venez vous informer sur les actions de Solidarité Habitats  
et nous rencontrer dans les espaces France Services.

Vous accompagnez et/ou vous connaissez  
des seniors à domicile souhaitant trouver des solutions  
de maintien à domicile, lutter contre l'isolement,  
ou s'inscrire dans une démarche d'échanges  
et d'entraide ? Venez en parler avec nous !

📍 Espace France Services - Place de la Fraternité

**Gratuit** | Contact : **06 31 74 48 88**

*Organisé par Solidarité Habitats*

## MENGLON

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 9H À 11H**

### **GROUPE DE PAROLES - AIDANTS**

Un espace de partage, d'écoute et d'expression pour échanger entre proches aidants, cheminer ensemble et trouver des informations, des conseils, des témoignages et du soutien dans un cadre sécurisé et convivial animé par une psychologue.

📍 Salle du Conseil - 5 place de la Mairie

**Gratuit sur réservation 06 20 91 61 86**

*Organisé par L'Écoute Essentielle*

## SAILLANS

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H30 À 15H30**

### **ATELIER DANSE ART THÉRAPIE**

Promouvoir la mise en mouvement du corps par la danse, le jeu, la communication non verbale avec nous-mêmes et avec les autres. Un temps d'expression libre par le dessin, l'écriture et la peinture sera proposé pour finaliser l'échange et la mise en pratique de la créativité explorée tout au long de l'atelier.

📍 Salle polyvalente - Place de la République

**Gratuit sur réservation 04 75 22 31 71**

Contact : **04 75 22 31 71** ou par mail : **contact@le-forum.info**

*Organisé par Le Forum*

## SAILLANS

**MARDI 01 OCTOBRE DE 15H À 16H30**

### **ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE**

Chaque participant peut s'amuser avec les mots, se présenter et, s'il le souhaite, lire sa création écrite

Ouvert à tous !

📍 Bibliothèque - 2 Grande rue

**Gratuit sur réservation 04 75 22 31 71**

Contact : **04 75 22 31 71** ou par mail : [contact@le-forum.info](mailto:contact@le-forum.info)

*Organisé par Le Forum*

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 10H À 11H**

### **ATELIER DANSE ART THÉRAPIE**

Dans un espace de sécurité et de confiance, l'adulte sera invité à regagner une nouvelle conscience physique, permettant de se réenchanter avec son corps et sa mobilité, et ainsi renforcer la sensation de solidité, de présence, et de stabilité au monde.

📍 Salle polyvalente - Place de la république

**Gratuit sur réservation 04 75 22 31 71**

Ou par mail : [contact@le-forum.info](mailto:contact@le-forum.info)

*Organisé par Le Forum*





**VENDREDI 04 OCTOBRE DE 10H À 11H30**

## **ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE**

Chaque participant peut s'amuser avec les mots,  
se présenter et, s'il le souhaite, lire sa création écrite

Ouvert à tous !

📍 Bibliothèque - 2 Grande rue

**Gratuit sur réservation 04 75 22 31 71**

Ou par mail : [contact@le-forum.info](mailto:contact@le-forum.info)

*Organisé par Le Forum*

### **SAINTE-CROIX**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H**

## **FIN DE VIE: RÔLE DES DIRECTIVES ANTICIPÉES ET DES DERNIÈRES VOLONTÉS**

Réunion interactive qui offre aux participants l'occasion  
de définir leurs intentions, pour eux, seul ou  
avec leurs proches, formalisées ou non. L'atelier  
permet également d'informer les participants sur  
d'éventuels changements de législation en se basant  
sur les pratiques d'autres pays européens.

Animée par l'association Thanatosphère.

📍 1 impasse des Ursulines

**Gratuit | Contact : 07 76 72 01 88**

*Organisé par EVS Valdequint*

## SAINT-JULIEN-EN-QUINT

**JEUDI 03 OCTOBRE DE 10H À 12H**

### **DEUIL ET ENDEUILLÉS**

Animé par un médecin formé à l'accompagnement des personnes en deuil, cet atelier interroge sur les silences et la gêne qui entourent la mort, décrit les besoins psychiques des personnes endeuillées mais aussi des personnes en fin de vie. Émaillée d'anecdotes, cette rencontre invite à dédramatiser notre relation à la mort et à oser aborder cette thématique avec nos proches. Animée par l'association Thanatosphère.

📍 EPI - 35 rue du village

**Gratuit** | Contact : **07 76 72 01 88**

*Organisé par EVS Valdequint*

**SAMEDI 05 OCTOBRE DE 14H À 16H**

### **PARLER DE LA PERTE ET DU DEUIL EN FAMILLE AVEC JOËLLE STAUFFACHER**

Il n'est pas toujours aisé d'ouvrir le dialogue avec les enfants à propos de la mort. Cet atelier intergénérationnel est là pour permettre de trouver les mots et d'échanger dans un cadre sécurisé. Libérer la parole entre adultes et enfants, s'offrir un espace de réflexion et de vulnérabilité, donner de la place et de l'attention aux émotions des uns et des autres permettra une ouverture et un apaisement des cœurs.

📍 EPI - 35 rue du village

**Gratuit sur réservation 07 76 72 01 88**

Ou par mail : [coordination@valdequint.fr](mailto:coordination@valdequint.fr)

*Organisé par EVS Valdequint*



## CONTACT

### CAP VALLÉE DE LA DRÔME

Maison Départementale de l'Autonomie  
Mme KRIER Mélanie

Direction Territoriale Vallée de la Drôme

12, quai Bérengier de la Blache

26400 CREST

**06 61 22 10 33**

**cap-valleedeladrome@ladrome.fr**

## LES PARTENAIRES

Accorderie du Diois, ADMR, Agirc Arrco, APAJH de Crest, Archijoux, Archipel 427, Association MCD - MédiasCitoyensDiois, Association Résonance, Atelier gouache, Biclou&Colis, Café associatif Le Phare d'Allex, Café bibliothèque de Chabrilan, CCAS de Crest, CCAS de Livron, CCAS de Loriol-sur-Drôme, Centre de Formation Multipro Drôme Ardèche de livron, Centre Hospitalier de Crest, Cinéma Espace(s), Cir Clips, Clowns z'hopitaux, Club des anciens de Beaufort, Comité Départemental Olympique et Sportif, Communauté de Communes du Diois, Communauté de Communes du Val de Drôme, Conférence des Financeurs de la prévention de la Perte d'Autonomie, Carsat, Club de l'Amitié de Chabrilan, Coop'Aire de Jeux, Croix Rouge Française, CYRANGO, Daniela Caussin Gonzalez, Dromolib, Écologie au Quotidien, Écrivains Publics de Die, EHPAD du Centre hospitalier de Crest, EHPAD du centre hospitalier de Die, EHPAD Sainte-Anne de Crest, EPGV, Espace Social et Culturel Du Diois, Espaces France Services, France Alzheimer, Gilles Bonnamy, Jeannot Margier, Juliette Raymond, l'Écoute Essentielle, l'Élabo de Paulette, l'Oustalet, la Chorale des gens heureux, la Virgule Point, le Martouret, les Carnets d'Agnès, les Jardins Nourriciers, les Popotes, Mairie de Bourdeaux, Mairie de Chabrilan, Mairie de Grâne, Mairie de Menglon, Maison de Santé de Die, Maison dei Bambini, Médiathèque Vercors Diois, MJC Nini Chaize, Musica Vostra, Orchestre Danse en Chansons, Pan Arts, Petits Frères des Pauvres, Radio Saint Ferréol, Résidence du Parc Loriol, SAB26, SC2S, Solidarité Habitats, SURYA, Thanatosphère, Théâtre Les Aires, Tours de Jeux, Trajet Spectacle, USEP, Val d'Emploi, Ville d'Aouste-sur-Sye, Ville de Die, Ville de Livron, Yuna Duo.

## 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