

GRAND
VALENTINOIS

3 > 9
OCTOBRE
2022



- LA
D R O
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 Grand
Valentinois

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 Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

BEAUMONT-LÈS-VALENCE

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 11 H À 13 H

BOCOLILA VERRINES DE MIXÉS GOURMANDS

Dégustation de la nouvelle version des recettes issues du test sensoriel réalisé de janvier à septembre, et restitution de l'enquête de satisfaction.

📍 Salle des Fêtes Belli Montis - espace Charles de Gaulle
6 chemin des Fontaines

Gratuit | Ouvert à tous sur réservation

Contact | **Camille Corfa** 07 48 88 90 92 contact@tastem.fr

Organisé par TASTEM, Camille Corfa, en partenariat avec la mairie de Beaumont-les-Valence et le CCAS, avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme.

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 17 H 30 À 18 H 30

AIDANCE ET RURALITÉ

La Macif présentera à la rentrée une enquête avec IPSOS sur les aidants et la ruralité. Comment se traduit le soutien aux proches aidants en milieu rural ? Y a-t-il une différence entre milieu urbain et milieu ? Quelles sont les particularités du milieu rural sur le soutien aux aidants ?

📍 Lieu non défini à ce jour, merci de vous rapprocher de l'organisateur

Gratuit | Ouvert à tous sur réservation

Contact | **Patrice Gonzalez** 06 26 38 21 60 / pgonzalez@macif.fr

Organisé par La Macif.

CHABEUIL

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H 30

RÉUNION D'INFORMATION SUR LE PROGRAMME DES ATELIERS ALIMENTATION

Les CCAS de Malissard et Chabeuil associés à Liziane Vert, diététicienne à Malissard et Hélène Bottet-Chalançon, infirmière Asalée à Malissard, vous proposent une réunion d'information sur les ateliers alimentation. Ils se tiendront en octobre et novembre sur les communes de Malissard et Chabeuil. Les inscriptions à ces ateliers se feront à l'issue de cette réunion.

📍 Salle des fêtes de Malissard

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **MAIRIE de Malissard 04 75 85 22 00**
CCAS DE CHABEUIL 04 75 59 93 53

Organisé par le CCAS de Malissard en partenariat avec le CCAS de Chabeuil.

SAMEDI 8 OCTOBRE - DE 10 H À 12 H

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le CCAS de Chabeuil, en collaboration avec le service Éducation, Jeunesse vous propose une activité physique adaptée aux personnes âgées et aux enfants afin de favoriser le lien intergénérationnel.

📍 Gymnase communal - rue des écoles

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **CCAS de Chabeuil 04 75 59 93 53**

Organisé par le CCAS de Chabeuil.



ÉTOILE-SUR-RHÔNE

MARDI 4 OCTOBRE - DE 13 H 30 À 15 H

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 !

 Lieu non défini à ce jour, merci de vous rapprocher de l'organisateur

Gratuit | Ouvert à tous sur inscription par mail ou téléphone
Contact | **06 70 09 67 77 - contact.coala26@gmail.com**

Organisé par COALA 26.

MALISSARD

LUNDI 3 OCTOBRE - DE 15 H À 16 H 30

RÉUNION D'INFORMATION SUR LE PROGRAMME DES ATELIERS ALIMENTATION

Ces ateliers se tiendront en octobre et novembre sur les communes de Malissard et Chabeuil (inscriptions aux ateliers à l'issue de la réunion).

 Salle des fêtes de Malissard - Place Émile Courthial

Gratuit | Ouvert à tous
Contact | **Mairie de Malissard 04 75 85 22 00**
CCAS de Chabeuil 04 75 59 93 53

Organisé par le CCAS de Malissard en partenariat avec le CCAS de Chabeuil.

MONTÉLÉGER

DU MARDI 4 AU VENDREDI 7 OCTOBRE

DE 10 H À 12 H ET DE 15 H À 18 H

VENDREDI 7 OCTOBRE - À 16 H

RESTITUTION DU PROJET

- **VERCORS, MÉMOIRES ET MOUVEMENT**
- **POUR DU BEAU ET DU BON**

De mardi à jeudi, présentation au public des sorties organisées pour le projet Vercors, avec les lycéens et personnes âgées concernées à travers des photos, enregistrements et textes.

Vendredi, conférence/partage sur le Vercors en présence d'un écrivain.

📍 A l'Orangerie du mardi au jeudi

📍 Vendredi - Salle trait d'union de l'EHPAD
Le Château, 5 montée du château

Gratuit | Ouvert à tous | Libre accès

Contact | **04 75 59 45 18**

Organisé par le Château.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

ACTION SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Participez à différents ateliers : simulateur de conduite, réactiomètres pour mesurer votre temps de réaction au freinage, vos réflexes, atelier santé, remise à niveau du code de la route...

📍 Espace Cathelin (salle des fêtes) - 6 rue des Remparts

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Sécurité routière 04 75 79 28 33**

Organisé par le CCAS de Montéluéger.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 9 H 30 À 17H

LE TRUCK SOLIHA

Avec le truck SOLIHA découvrez des solutions d'aménagement pour votre domicile, des astuces pour faire des économies d'énergie, et prenez connaissance des aides financières. Testez des équipements et accessoires qui facilitent et sécurisent les gestes du quotidien avec un Ergothérapeute.

 Espace Cathelin (salle des fêtes) - 6 rue des Remparts

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **SOLIHA 04 75 79 04 45**

Organisé par le CCAS de Montéléger.

MONTMEYRAN

MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

ATELIERS DE BOCAUX CUISINE

L'association Silver Fourchette propose l'Action Parcours Alimentaire et Petit Budget. Financée par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme, cette action vise à sensibiliser à l'alimentation les seniors de plus de 60 ans par la pratique de la cuisine et la découverte de produits locaux.

 A la cantine scolaire du Groupe Scolaire Roger Marty
10 avenue du Vercors

Gratuit | Ouvert à tous sur inscription

Contact | **Pauline RONZY Silver Fourchette 07 87 17 63 95**

Bernard CROZAT Mairie de Montmeyran 04 75 59 30 26

Organisé par Silver Fourchette - CCAS Montmeyran

En partenariat avec Jethica Bocaux & des producteurs locaux.

MONTMEYRAN

VENREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

FORUM DES AIDANTS

En présence d'associations spécialisées, les aidants pourront se renseigner sur les aides proposées, les dispositifs d'accompagnement (structure de répit, formation, soutien).

📍 Salle des Fêtes de Montmeyran - Accessibilité PMR

Gratuit | Accès libre à tous. Possibilité de transport sur inscription pour les habitants de Montmeyran.

Contact | **Bernard CROZAT Mairie de Montmeyran 04 75 59 30 26**

Organisé par le CCAS de Montmeyran en partenariat avec l'ADMR d'Upie, l'association d'infirmières AICCCA de Malissard, France Alzheimer, Bulle d'Air, Centre de Prévention Agirc Arcco de Bourg-lès-valence, plateforme de répit de Valence.

PORTES-LÈS-VALENCE

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 14 H 30

ANIMATION MUSICALE

En EHPAD aussi, on organise la semaine bleue : animation musicale destinée aux résidents du foyer Louise Michel avec ENTR'AMIS.

📍 Au Foyer Louise Michel - Rue Auguste Delaure

Gratuit | Réservé aux résidents du foyer

Contact | **Mme Bayle 04 75 57 95 32**

Organisé par le C.C.A .S de Portes-lès-Valence.

DIMANCHE 16 OCTOBRE - À PARTIR DE 14 H

GALA CHANSONS FRANÇAISES

Première partie chansons de Jean FERRAT et chansons d'hier et d'aujourd'hui en seconde partie.

📍 Espace CRISTAL

Payant 10 € (achat des billets sur place ou en amont au siège du club Ambroise CROIZAT (rue Aragon) | Ouvert à tous

Contact | **06 09 83 36 67**

Organisé par le Club Ambroise CROIZAT en partenariat avec la municipalité.

SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE

MARDI 4 OCTOBRE - DE 10 H 30 À 11 H 30

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SANTÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES VIEILLISSANTES

Présentation et découverte de l'activité physique adaptée à travers différents ateliers. L'activité permet de se maintenir en forme et de garder son autonomie quel que soit l'âge !

📍 Stade de Foot Saint-Marcel-lès-Valence

Gratuit | Ouvert à tous

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

Organisé par COALA 26.

VALENCE

LUNDI 3 OCTOBRE - À 20 H

PROJECTION UNIQUE AU CINÉMA

« LE NAVIRE » DU FILM « THE FATHER »

Avec Anthony Hopkins, l'histoire de la trajectoire intérieure d'un homme de 81 ans atteint de la maladie d'Alzheimer et de sa fille Anne qui tente de l'accompagner.

📍 Cinéma Le Navire

Gratuit | Ouvert à tous sur réservation (100 places offertes par l'association les zAZa's avec le concours financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme).

Contact | **Réservation obligatoire auprès de Joel Ducros 06 21 08 51 07**

Organisé par Les zAZa's / Le Navire.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H

CONFÉRENCE DÉBAT « BOUGEONS POUR NOTRE SANTÉ »

Temps d'échanges sur les bienfaits de l'activités physique sur les ALD, les maladies chroniques et la perte d'autonomie.

📍 Maison de la Vie Associative de Valence

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Comité EPGV Drôme-Ardèche 06 87 68 16 81**

Comité France Parkinson Drôme 06 38 59 98 17

Organisé par le Comité et Club Rester Jeune de EPGV 2607 et Comité France Parkinson de la Drôme.

MARDI 4 OCTOBRE - DE 14 H À 16 H

LECTURE D'OUVRAGES PAR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE PRIMAIRE RENAN AFIN DE METTRE EN VALEUR LES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS

Les élèves de CM1 et CM2 de l'école Renan vous donnent rendez-vous pour un évènement intergénérationnel en 4 temps :

- Une dictée « Et si les petits faisaient la leçon aux grands »
- Une lecture et des scenettes à réaliser ensemble
- Une poésie : travail intergénérationnel sur la mémoire
- Des jeux : cadavre exquis et autres jeux de mots et d'esprit.

📍 Médiathèque de Latour-Maubourg, dans les salons du 2^e étage

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Possibilité de vous inscrire sur les différentes animations**
Carole les zAZa's 06 60 36 92 07

Organisé par Les zAZa's / Médiathèque de Latour-Maubourg.

DU MARDI 4 AU SAMEDI 8 OCT. - DE 10 H À 19 H

UNE SÉLECTION D'OUVRAGE DÉDIÉS À LA MALADIE D'ALZHEIMER, ROMANS, ESSAIS, BD SERONT PRÉSENTÉS À LA LIBRAIRIE L'OISEAU SIFFLEUR

La librairie propose une table thématique pour les petits et pour les grands de livres choisis autour de la maladie d'Alzheimer et plus largement autour de la mémoire et de la vieillesse.

📍 Librairie L'Oiseau Siffleur - 66, avenue Victor Hugo

Gratuit | Ouvert à tous, entrée libre

Contact | **04 75 41 57 04**

Organisé par Les zAZa's / L'Oiseau Siffleur.



MERCREDI 5 OCTOBRE - DE 10 H 30 À 11 H 30

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Prévenir la dénutrition chez les séniors par une alimentation saine et équilibrée, focus sur le portage de repas comme outil de lutte contre la dénutrition.

📍 Archives départementales
Contact | **09 52 93 21 36**

Organisé par Madeline MICHEL Diététicienne chez Les Menus Services.

MERCREDI 5 OCTOBRE - À 18 H

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE NADINE BARBANÇON « LES PETITES COMBINES DE LA VIE »

À l'occasion du vernissage, les élèves de 3^e option « Théâtre » du collège Paul Valéry proposeront une lecture « Mise en regard avec les photographies ».

📍 Médiathèque de Latour-Maubourg, salle d'exposition

Gratuit | Entrée libre

Contact | **06 60 36 92 07**

Organisé par Les zAZa's / Médiathèque de Latour-Maubourg.

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 17 H 15 À 18 H 30

BALADE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Balade intergénérationnelle sur le quartier du Petit Charran. Une invitation à regarder différemment ce qui nous entoure : prises de notes et enregistrements sonores !

📍 MPT du Petit Charran - 30, rue Henri Dunant

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact | **Solidarité HABITATS 04 75 55 34 42 / 06 31 74 48 88**
contact@solhab.eu

Organisé par Solidarité Habitats et MPT du Grand Charran.



JEUDI 6 OCTOBRE - DE 16 H À 18 H

TABLES DE RENCONTRE ANIMÉES PAR DES PROFESSIONNELS

Tables de rencontres animées par des professionnels : les zAZa's, France Alzheimer, l'Équipe Spécialisée Alzheimer à Domicile (ESAD) et les cadres de l'EHPAD (La Cité des aînés).

 Médiathèque de Latour-Maubourg - Salle d'exposition

Gratuit | Entrée libre

Contact | **06 60 36 92 07**

Organisé par Les zAZa's / Médiathèque de Latour-Maubourg

JEUDI 6 OCTOBRE - DE 14 H 30 À 16 H 30

VIVRE EN SÉCURITÉ À VOTRE DOMICILE

Conférence de la police et de la gendarmerie sur les techniques de démarchage au domicile, présentation du dispositif vigidel, temps d'échanges et collation.

 ADHAP Valence - 145, rue Faventines

Gratuit | Ouvert à tous, sur réservation auprès de l'agence ADHAP

Contact | **04 75 41 87 93**

Organisé par GUILLOU Cindy

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 10 H À 12 H

INITIATION AU « YOGA SUR CHAISE »

S'adresse aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer le Yoga traditionnel et aux personnes atteintes de polyarthrite ou arthrite rhumatoïde.

 Maison Relais Santé - 4 rue du Clos Gaillard

Gratuit | Ouvert à tous

Contact | **Maison Relais Santé Florence Goughassian 04 75 79 23 73 ou Sylviane Bégoud 06 73 44 27 59 ou sylvianebegoud@orange.fr**

Organisé par ANDAR : Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (et Polyarthrite) en lien avec la Maison Relais Santé de Valence.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 14 H À 17 H
 DES FUNÉRAILLES COMME JE VEUX !
 COMPRENDRE POUR CHOISIR

Venez vous renseigner sur l'organisation de funérailles : le cadre légal, les produits et prestations funéraires, la personnalisation...

📍 Maison de la Vie associative - 74, route de Montéliér (Salle 2)

Gratuit | Ouvert à tous - réservation obligatoire
Contact | **06 03 82 15 00** ou **asso.thanatosphere@gmail.com**

Organisé par l'association Thanatosphere.

VENDREDI 7 OCTOBRE - DE 16 H À 18 H
 CERCLE DE PAROLES POUR TOUT PUBLIC
 AUTOUR DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

📍 Médiathèque de Latour-Maubourg, salle d'exposition

Gratuit | Entrée libre Contact | **06 60 36 92 07**

Organisé par Les zAZa's / France Alzheimer Médiathèque de Latour-Maubourg.

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

ATELIER BIEN MANGER POURQUOI ? COMMENT ?

Dans cet atelier on rappellera pourquoi bien manger est essentiel pour la santé et comment faire pour équilibrer son alimentation au quotidien.

📍 Association ACTIV SENIOR - 6 rue Brunet

Gratuit | Ouvert à tous Contact | **Laurie BASSET 06 62 30 57 06**

Organisé par Essentiel Nutrition.

DU MERCREDI 21 SEPTEMBRE AU 12 OCTOBRE
 EXPOSITION PHOTOS DE NADINE BARBANÇON
 « LES PETITES COMBINES DE LA VIE »

Un regard sincère et poignant, artistique et esthétique sur les personnes âgées.

Heures | Mardi 10 h - 19 h / Mercredi 10 h - 19 h / Jeudi 12 h - 19 h

Vendredi 12 h - 19 h / Samedi 10 h - 18 h **Fermé le lundi**

L'association les zAZa's sera présente du 4 au 8 oct.
de 16 h 30 à 18 h.

📍 Médiathèque de Latour-Maubourg, salle d'exposition

Gratuit | Entrée libre Contact | **06 60 36 92 07**

Organisé par Les zAZa's / Médiathèque de Latour-Maubourg.

CONTACT

CAP GRAND VALENTINOIS

Monique TROUILLET
MDA - Lautagne
42 C avenue des Langories
26 000 Valence

06 84 31 46 71
cap-grandvalentinois@ladrome.fr

LES PARTENAIRES

TASTEM, CCAS de Chabeuil, CCAS de Malissard, COALA 26, Le Château Montéléger, CCAS de Montéléger, CCAS de Montmeyran, ADMR d'Upie, Association d'infirmières AICCD, France Alzheimer, Bulle d'Air, Centre de Prévention Agirc Arcco de Bourg-lès-Valence, Plateforme de répit de Valence, Silver Fourchette, Jethica Bocaux & des producteurs locaux, CCAS de Portes-lès-Valence, Club Ambroise CROIZAT, Archives départementales de la Drôme - Pôle des Publics, Solidarité Habitats, ANDAR (Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde et Polyarthrite), Maison Relais Santé de Valence, Comité et Club Rester Jeune de EPGV 2607, Comité France Parkinson de la Drôme, Thanatosphere, L'Oiseau Siffleur, Médiathèque de Latour-Maubourg, Le Navire, Essentiel Nutrition, ADHAP, Chez Les Menus Services.