

DRÔME
DES COLLINES
ROYANS-VERCORS

4 > 10

OCTOBRE
2021



- LA
DRO
ME -

LE DÉPARTEMENT

SEMAINE BLEUE

DANS
LA
DRÔME

ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE,
BIEN DANS SON TERRITOIRE.

UN ENJEU POUR L'APRÈS COVID.

ÉDITO

Le Département, chef de file des Solidarités, accompagne ses seniors sur tout le territoire drômois. Avec une politique volontaire, innovante et collaborative, en lien avec les acteurs et partenaires du secteur, il permet à nos aînés de participer pleinement et activement à la vie économique, sociale et culturelle de la Drôme.

Depuis le début de la crise de la COVID-19, le Département a démontré qu'il était une collectivité de proximité, agile et réactive. Des actions concrètes ont été mises en place auprès des plus fragiles : dotation de tablettes numériques dans les EHPAD afin que les résidents et leurs proches gardent le contact, démarches simplifiées pour les usagers, demandes liées à la situation pandémique traitées sans délais, Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) mobilisée... Le Département a également soutenu financièrement et matériellement les auxiliaires de vie afin d'assurer la continuité des soins quotidiens auprès des personnes âgées et handicapées. Enfin, le plan de modernisation des EHPAD est passé de 20 à 25 M€ et se déploie pour permettre la réalisation d'aménagements conséquents et innovants.

Bien que le contexte sanitaire demeure complexe, la Semaine Bleue devrait permettre de mettre en exergue de nombreux projets issus des territoires. Pour sa part, le Département continuera à promouvoir les actions intergénérationnelles qui renforcent le lien social et soulignent l'importance de la participation de nos seniors à la vie de tous, tous les jours.

Marie-Pierre MOUTON

Présidente du Conseil départemental de la Drôme

Françoise CHAZAL

Vice-présidente du Conseil départemental de la Drôme chargée des solidarités humaines, de l'autonomie, de l'enfance, de la prévention, de la parentalité et de la santé

Michel BRUNET

Conseiller départemental délégué à l'action sociale

Rédactionnel
brochure
**Coordination
Autonomie
Prévention
CAP Drôme
des collines
Royans Vercors**

Crédit photo
Adobestock

DRÔME DES COLLINES ROYANS-VERCORS

Selon les règles sanitaires en vigueur liées à la COVID 19, le port du masque peut être obligatoire. Merci de vous en munir pour participer aux différentes actions. Le programme est susceptible d'être modifié ou annulé selon l'évolution de la situation sanitaire.

POUR TOUS

Valence

DU LUNDI 4 AU SAMEDI 9 OCTOBRE
DE 14H30 À 16H30

Exposition temporaire

LES 70 ANS DE LA SEMAINE BLEUE AUX ARCHIVES DÉPARTEMENTALES

Les trésors des Archives départementales de la Drôme à travers diverses activités pour découvrir, comprendre et s'approprier les archives.

Lundi 4 et vendredi 8 : **atelier d'initiation à la paléographie**

Mardi 5 et jeudi 7 : **visite découverte des bâtiments**

d'archives et visite commentée de l'exposition temporaire

Mercredi 6 et samedi 9 : **atelier d'initiation à la généalogie**
(Les petits-enfants sont bienvenus!)

Archives Départementales | 4 rue de la Manutention

Gratuit | Sur inscription

Contact et inscription : Hanna Bianne **04 75 82 44 80**

archives@ladrome.fr

Organisé par les Archives départementales de la Drôme
(pôle des publics).

DU MARDI 5 AU VENDREDI 8 OCTOBRE

WEBCONFÉRENCES ET ATELIERS EN VISIO

POUR Y ACCÉDER : [HAPPYVISIO.COM](https://happyvisio.com)

CODE : HAPPY26

Mardi 5 octobre de 15h30 à 16h30

A la découverte des champignons

Mercredi 6 octobre de 11h à 12h

Entretenir sa souplesse, comment, pourquoi ?

Les 13 bonnes raisons !

Mercredi 6 octobre de 15h30 à 16h30

Des voltigeuses au septième ciel : la voltige en avion

Vendredi 8 octobre de 11h à 12h

Cycle Mémoire : le fonctionnement de la mémoire

Vendredi 8 octobre de 15h30 à 16h30

La sérénité, une clé du bonheur !

À retrouver directement sur happyvisio.com

Gymnastique du lundi au vendredi à 9h

Bien-être (Tai Shi, stretching, yoga...) du lundi au vendredi à 10h

Activités ludiques récurrentes quiz de culture générale, dictée, atelier d'écriture...

Les rendez-vous diététiques Papote et popote avec Silver Fourchette

Les rendez-vous hypnose vendredi après-midi

Gratuit

Organisé par Happy Visio et financé par la conférence des financeurs de la Drôme.

Anneyron

LUNDI 4 OCTOBRE

16H

« PAS SI BÊTE ! »

Un spectacle avec des lectures, chansons, musiques et des animations sur des « à vivre ensemble » avec les animaux.

MARPA

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : mediatheque.anneyron@orange.fr

Organisé par la médiathèque, la MARPA en partenariat avec le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

MARDI 5 OCTOBRE

DE 10H À 12H

ATELIER : APPRENDRE LES BONS GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN

Recommandations pratiques pour éviter les douleurs articulaires (dos, épaules, poignets, etc.) avec exercices de renforcement musculaire, placement, étirement et gestes simples pour aider un proche dans sa mobilité quotidienne. Atelier proposé dans le cadre du programme « Aidants, votre santé parlons-en ».

Salle Jean Monnet

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Aurélie Plenet (Mutualité française) **06 34 45 52 31**

a.plenet@mfar.fr

Organisé par la Mutualité française, le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors, l'EPGV, la commune d'Anneyron.

MERCREDI 6 OCTOBRE

DE 10H À 12H

RENFORCER LE MAINTIEN À DOMICILE ET LA QUALITÉ DE VIE DES SENIORS ET DE LEURS AIDANTS

Recommandations pratiques sur l'aménagement du logement et les aides possibles en lien lors d'une restriction d'autonomie ou d'un handicap : favoriser la participation de la personne dans son milieu de vie ou faciliter l'intervention des aidants. Atelier proposé dans le cadre du programme «Aidants, votre santé parlons-en».

Salle Jean Monnet

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Aurélia Plenet (Mutualité française) **06 34 45 52 31**

a.plenet@mfara.fr

Organisé par la Mutualité française, le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors, Soliha, la commune d'Anneyron.

VENDREDI 8 OCTOBRE

DE 10H À 12H

LE STRESS, MIEUX LE COMPRENDRE ET MIEUX LE RÉDUIRE

Mieux comprendre le phénomène de stress (fatigue, stress, pensées envahissantes, gestion des émotions etc...) dans la relation d'aide : que se passe t-il dans notre corps en situation de stress, ses impacts sur notre quotidien et notre santé, la manière de prendre soin de soi... Techniques simples de réduction du stress.

Atelier proposé dans le cadre du programme «Aidants, votre santé parlons-en».

Salle Jean Monnet

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Aurélia Plenet (Mutualité française) **06 34 45 52 31**

a.plenet@mfara.fr

Organisé par la Mutualité française, le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors, le centre de prévention bien vieillir, la commune d'Anneyron.

VENDREDI 8 OCTOBRE

DE 14H À 15H

PRENDRE SOIN DE L'AUTRE, PRENDRE SOIN DE MOI. RETROUVER L'ÉQUILIBRE... ALIMENTAIRE

« Les autres d'abord, moi après ». Ce principe altruiste a souvent pour conséquence que nous ne trouvons plus le temps de prendre soin de nous, et notamment de notre alimentation. Comment trouver l'élan et les solutions pour ne plus mettre de côté notre équilibre alimentaire ? Atelier proposé dans le cadre du programme « Aidants, votre santé parlons-en ».

En visio (le lien vous sera transmis suite à votre inscription).

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Aurélia Plenet (Mutualité française) **06 34 45 52 31**

a.plenet@mfara.fr

Organisé par la Mutualité française, le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors, Anne-Line Thevenoux (diététicienne), la commune d'Anneyron.

Chantemerle-les-Blés

DIMANCHE 10 OCTOBRE

DE 14H30 À 18H

ONE MAN SHOW LES SOUVENIRS SE FONT LA MALLE

Spectacle interactif pour tout public, écrit et mis en scène par Denis Deroux, drômois de la Drôme des Collines. Il vous accueille dans sa petite baraque, vous fait revivre des périodes de sa vie, mais aussi des vôtres.

Salle polyvalente

Ouvert à tous

Contact : **06 75 51 08 60**

Organisé par la commune de Chantemerle-les-Blés, le club Epi d'or Ensemble et solidaire, l'UNRPA et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Châteauneuf-de-Galaure

MARDI 5 OCTOBRE

DE 15H À 17H

PHOTOS D'ARCHIVES : QUELS SOUVENIRS ?

Affichage de photos d'archives de Châteauneuf-de-Galaure et ses alentours. Un temps pour se remémorer des souvenirs, faire des liens avec les villages d'aujourd'hui.

La ronde des services

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La ronde des services **04 27 45 74 29**

Organisé par La ronde des services et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

MERCREDI 6 OCTOBRE

DE 15H À 17H

LE CHANT DES COLLINES

Atelier chant pour partager un temps convivial en chanson.

La ronde des services

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La ronde des services **04 27 45 74 29**

Organisé par La ronde des services et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Chatuzange-le-Goubet

MERCREDI 6 OCTOBRE

9H (1^{ER} DÉPART) ET 10H30 (2^E DÉPART)

RANDONNÉE DOUCE SUR LES BORDS DE L'ISÈRE

Halle des sports | 150 rue des sports

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : C' La forme **04 75 47 23 33 - 06 11 71 36 03**

Organisé par la commune de Chatuzange-le-Goubet, C' La forme, Zen Altitude 26/07 et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

VENDREDI 8 OCTOBRE

DE 8H À 16H

ATELIER NUMÉRIQUE

Utilisation d'un téléphone portable et d'un smartphone.

Ensemble Charles Bringuier (Salle des aînés)

14 place du 19 mars 1962

Gratuit | Ouvert à tous, sur réservation avant le 24/09/21

Contact : C' La forme **04 75 47 23 33 - 06 11 71 36 03**

Organisé par la commune de Chatuzange-le-Goubet, C' La forme et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Génissieux

MARDI 5 OCTOBRE

DE 14H À 17H

VOYAGE À BORD DU PETIT TRAIN DES VIGNES

Découvrez la commune et son patrimoine à bord du petit train des Vignes. Une balade à pied est organisée pour les plus courageux, associée ou pas au parcours en train.

Place du marché

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 02 60 99**

Organisé par le CCAS de Génissieux et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors par La ronde des services.

Le Grand-Serre

MARDI 5 OCTOBRE

DE 13H30 À 16H30

BILAN DU RESSENTI DE LA POPULATION SUITE À L'ÉPIDÉMIE COVID

Moment d'échange intergénérationnel suivi d'un moment convivial.

Résidence Thiollier ou salle des Cloîtres

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 68 83 71**

Organisé par la commune du Grand-Serre, le club Les sans soucis, les écoles et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Pont-de-l'Isère

MERCREDI 6 OCTOBRE

DE 14H30 À 16H

ATELIER THÉÂTRE ENFANTS ET GRANDS-PARENTS

De façon très conviviale et ludique, jouez avec les émotions et l'imaginaire avec un cours de théâtre partagé entre retraités et petits enfants (de 7 à 18 ans). Avec Noémie Terrail de la compagnie Kaféine.

Salle associative | Place Charles Servan

Gratuit | Ouvert à tous, limité à 20 personnes, sur réservation

Contact : Mairie **04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère, la commune de Pont-de-l'Isère, la compagnie Kaféine et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

JEUDI 7 OCTOBRE

DE 14H À 17H

CHANTONS ENSEMBLE

Petit récital par un ensemble vocal puis chansons populaires chantées ensemble.

Salle associative | Place Charles Servan

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère, la commune de Pont-de-l'Isère, le club UNRPA et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

SAMEDI 9 OCTOBRE

DE 14H À 17H

APRÈS MIDI JEUX DE SOCIÉTÉS DE 7 À 107 ANS

Les personnes de plus de 107 ans seront bien accueillies ! Les enfants devront être accompagnés d'un adulte responsable. Beaucoup de jeux sur place, mais possibilité d'en apporter. Temps convivial selon la situation sanitaire.

Salle associative | Place Charles Servan

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 84 60 13**

Organisé par le CCAS de Pont-de-l'Isère, la commune de Pont-de-l'Isère, le club UNRPA et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Romans-sur-Isère

LUNDI 4 OCTOBRE

À 10H30

**À LA DÉCOUVERTE DE LA DÉMARCHÉ
VILLES AMIES DES AÎNÉS**

Prendre en compte l'expérience des habitants âgés pour améliorer leur qualité de vie au quotidien.

La Villa Boréa | Rue Descartes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

LUNDI 4 OCTOBRE

DE 14H À 16H

**LE PROJET DE DÉCOUVERTURE
DE LA SAVASSE**

Tout comme l'Isère, la Savasse est un élément fort de l'identité de Romans-sur-Isère. Il est prévu que la Savasse soit remise à l'air libre entre l'automne 2021 et l'automne 2023.

La Villa Boréa | rue Descartes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par le service voirie-réseaux-déplacements et le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

MARDI 5 OCTOBRE

DE 9H À 13H

LA CARAVANE CAP FORM SENIOR

Découvrez le dispositif Cap Form Senior avec les coaches de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme.

Stade Guillermoz

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme - capformsenior.fr

Organisé par la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme en partenariat avec l'EARP.

MARDI 5 OCTOBRE

DE 10H30 À 16H30

REPENSER VOTRE MANIÈRE D'HABITER

Exposition photographique et sonore autour de la cohabitation intergénérationnelle et visite du truck pour le confort, l'autonomie, l'économie d'énergie. Proposée par Solidarité habitats et Soliha Drôme.

Place Jules Nadi | Parvis des Cordeliers, salon Paul Deval

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors **04 75 70 88 55**

Organisé par Soliha Drôme, Solidarité habitats et l'APF.

MERCREDI 6 OCTOBRE

DE 14H À 16H

ATELIER NATURE

Excursion au bois des Naix.

Départ de la Villa Boréa | Rue Descartes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par le CMJ, le service jeunesse et le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

JEUDI 7 OCTOBRE

DE 14H À 16H

VISITE DE LA CITÉ DE LA CHAUSSURE

Cette cité est un symbole fort du renouveau de la chaussure à Romans-sur-Isère, capitale historique de ce savoir-faire qui a brillé dans le monde entier, pendant plusieurs décennies, par ses chaussures. Visite animée par Cécile Rambaud.

Cité de la chaussure | 36 place Jean Jaurès

5€/personne | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

VENDREDI 8 OCTOBRE

DE 11H À 12H

VISITE DE LA CITÉ DE LA RAVIOLE

Au fil de l'exposition, apprenez-en plus sur les ingrédients de la raviole et leurs origines, la recette originale, les étapes de la fabrication, l'usine de la Mère Maury, le succès commercial, l'utilisation gastronomique, les conseils de cuisson et de cuisine, le plaisir de la dégustation... mais aussi sur l'histoire de la raviole, sa légende et l'histoire de la Maison Mère Maury.

Cité de la raviole | 33 boulevard Gabriel Péri

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

VENDREDI 8 OCTOBRE

À 14H

VISITE DU MUSÉE DE LA CHAUSSURE

Musée de la chaussure | 13 rue Saint-Just

Gratuit | Visite libre ou commentée (places limitées) | Sur inscription

Contact : Service culturel **04 75 05 55 40**

Organisé le service culturel de la Ville de Romans-sur-Isère et le musée de la chaussure.

SAMEDI 9 OCTOBRE

DE 14H À 16H

COUP DE PROJECTEUR SUR LES ACTIONS MENÉES PAR LA CROIX-ROUGE

Présentation des actions et la mise en place des ateliers « Connexion Part'Agée » par Régis Joly, président de l'association et par des bénévoles.

Villa Boréa | Rue Descartes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par la Croix-Rouge et le service seniors du CCAS de Romans-sur-Isère.

SAMEDI 9 OCTOBRE

DE 14H À 16H

ENVISAGER VOTRE LIEU DE VIE AUTREMENT : L'HABITAT PARTAGÉ

Tous les aspects sociaux, économiques et juridiques avec Mme Bertrand du CCAS, Mme Estrella, initiatrice occupante et Mme Bardon, notaire.

Villa Boréa | Rue Descartes

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : La Villa Boréa **04 75 71 37 26**

Organisé par Les retraités actifs.

DIMANCHE 10 OCTOBRE

DE 14 À 16H

SPECTACLE

animé par Alexandre Prévert

Auteur, créateur et interprète de concerts-spectacles, concertiste de premier plan en récital de piano solo et soliste avec orchestre, Alexandre Prévert est diplômé du Conservatoire de Paris & de l'Université Paris-Sorbonne.

Salle Jean Vilar | Rue Giraud

7€/personne | Ouvert à tous

Billetterie sur place 1/2 heure avant l'ouverture

Contact : Service culturel **04 75 05 55 40**

Organisé par le service culturel de la Ville de Romans-sur-Isère.

Saint-Donat-sur-L'Herbasse

LUNDI 4 OCTOBRE

DE 14H30 À 16H

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

Pratiques guidées de méditation, mouvements du corps et exercices expérientiels pour que chacun soit acteur et autonome de sa santé et de son bien être afin de favoriser une meilleur gestion des émotions et du stress. Possibilité de s'inscrire aux futurs ateliers.

Salle Villard | Rue Pasteur

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : CCAS **04 75 45 04 04** - ccas@ville-st-donat.fr

Organisé par le CCAS de Saint-Donat-sur-l'Herbasse en partenariat avec Sophie Doll-Boulangier et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Tersanne

LUNDI 4 OCTOBRE

À 14H

TERSANNE ET SES TRÉSORS

Découverte de Tersanne grâce à une balade sous forme de jeu de piste. Goûter entre les personnes du Club de la Vermeille et les enfants de l'école.

Village de Tersanne

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 68 87 04**

Organisé par la commune de Tersanne, le club de la Vermeille, l'école CP-CE1 et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

Vion

JEUDI 7 OCTOBRE

À 14H

ATELIER MELLI L'ABEILLE

Le monde des abeilles, leur rôle dans la biodiversité.

Salle Charles André

Gratuit | Ouvert à tous

Contact : Mairie **04 75 08 01 17**

Organisé par le CCAS de Vion en partenariat avec l'Arche des métiers et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

SAMEDI 9 OCTOBRE

DE 9H À 10H30, DE 11H À 12H30,
DE 14H À 15H30 ET DE 16H À 17H30

ATELIERS COSMÉTIQUES ET MIEL

Réalisation de différents produits cosmétiques encadrée par une professionnelle.

Salle Charles André

Gratuit | Ouvert à tous, sur inscription

Contact : Mairie **04 75 08 01 17**

Organisé par le CCAS de Vion en partenariat avec Christine Cornette et le pôle CAP Drôme des Collines Royans-Vercors.

CONTACT

CAP Drôme des Collines Royans-Vercors

14 rue du Cheval Blanc

26300 Bourg de Péage

04 75 70 88 55 / 06 74 61 20 95

vleydier@ladrome.fr

ladrome.fr

LES PARTENAIRES

Anneyron : la commune, la Mutualité française, Soliha, EPGV, le centre de prévention bien vieillir, la médiathèque, la MARPA • Chantemerle-les-Blés : la commune, le club Epi d'or, Ensemble et solidaire, UNRPA • Châteauneuf-de-Galaure : la ronde des services • Chatuzange-le-Goubet : la commune, C'La forme, Zen Altitude 26/07 • Génissieux : le CCAS • Le Grand-Serre : la commune, le club Les sans soucis, les écoles • Pont-de-l'Isère : le CCAS, la commune, la compagnie Kaféine, le club UNRPA • Romans-sur-Isère : le service seniors du CCAS, le service voirie-réseaux-déplacements, la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme et l'EARP, Soliha Drôme, Solidarité habitats et l'APF, le CMJ, le service jeunesse, le service culturel, le musée de La chaussure, la Croix-Rouge, les retraités actifs • Saint-Donat-sur-l'Herbasse : le CCAS, Sophie Doll-Boulangier • Tersanne : la commune, le club de la Vermeille, l'école (CP-CE1) • Vion : le CCAS, l'Arche des métiers, Christine Cornette.