

CONTACTS

CAP VALLÉE DE LA DRÔME

Mélanie KRIER

Direction Territoriale Vallée de la Drôme

cap-valleedeladrome@ladrome.fr

06 61 22 10 33

RAV - RÉSEAU DES ACTEURS DU VIEILLISSEMENT / ESCDD

Florence ELDIN

rav@escdd.fr

06 64 71 50 77

LES PARTENAIRES

Accorderie du Pays Diois, Agnès Moulin, Ananda, Audrey Avoledo, Buen'Aventure, Association du café du Pestel, Carole Chapeau, Centre Hospitalier de Die, Charlène Siniscalchi, Cinéma Le Pestel, Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, Croix-Rouge de Recoubreau-Jansac, Écologie au Quotidien, EHPAD le Fil de Soi, Jacques Mouriquand, Jeannot Margier, l'Escapade, Les Aires - Théâtre de Die et du Diois, Mairie de Die, Maison du Rocher, MARPA Résidence Le Lucquet, Médiacitoyens-diois, Médiathèque Diois Vercors, Musica Vostra, Petits Frères des Pauvres du Diois, Philippe Lamotte, Préfecture de Valence, Résidence Autonomie les Genêts, Résonance, SURYA, Sylvaine Mauplot, Trajet Spectacle

SEMAINE BLEUE

**Vieillir ensemble,
une chance à cultiver !**



PROGRAMME DIOIS

Du 13 septembre au 29 octobre 2023



**MERCREDI 13 SEPTEMBRE
AU MERCREDI 18 OCTOBRE**
DE 10H00 À 13H00

EXPOSITION PHOTOS AUDREY ALVOLEDO

📍 **Accorderie du pays Diois - 25, rue Camille Buffardel - Die**
Gratuit | Contact : 06 41 39 98 80

La question de la vieillesse et de l'accompagnement de nos aîné.es est actuellement au cœur des débats. Comment appréhender la vieillesse ? Avec bienveillance ? Avec empathie ? Peut-on la sublimer ? Qu'ont à nous dire, à nous transmettre les personnes âgées ? C'est à ces questions que je tente de répondre par cette exposition. Je vous convie à porter un regard tendre sur ces êtres qui nous entourent et en allant à leur rencontre, à nous rencontrer nous-même...

Audrey Alvoledo, en partenariat avec L'Accorderie du Pays Diois

SAMEDI 30 SEPTEMBRE
DE 9H00 À 13H00
LES FLEURS DE LA FRATERNITÉ

📍 **Marché de Die - Place du marché - Die**
Gratuit | Contact : 06 29 99 76 88

Dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées, l'équipe des Petits Frères des Pauvres du Diois organise l'opération « les Fleurs de la Fraternité » sur le marché. Ils offriront une rose aux passants qui se chargeront à leur tour de l'offrir à une personne âgée isolée. Cette opération a pour vocation de favoriser le lien intergénérationnel et alerter sur l'isolement des aînés. Et pour accompagner le geste, la chorale de l'Escapade "Le Coeur en Fête" interprètera quelques chansons françaises aux parfums grisants !

*Association des Petits Frères des Pauvres du Diois
et la chorale "Le coeur en fête" de l'Escapade*

LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE
DE 9H30 À 12H30

EXPOSITION PHOTOS
« BIEN VIVRE, BIEN VIEILLIR, BIEN MOURIR »

📍 **Les Aires - Théâtre de Die et du Diois - Rue Kateb Yacine - Die**
Gratuit | Contact : 04 26 58 80 35

Au printemps 2023, la Compagnie Tungstène Théâtre a animé un atelier intergénérationnel sur le thème « Bien vivre, bien vieillir, bien mourir ! ». Pendant deux semaines, des collégiens et des adultes, âgés de 12 à 92 ans ont travaillé ensemble à la création d'un spectacle pour oser parler de la Mort, et de ses acolytes, la Vie et la Vieillesse. Compagnon photographe du Théâtre les Aires, Philippe LAMOTTE propose ici une sélection d'images pour une exposition en noir et blanc de cette joyeuse expérience.

Philippe Lamotte, en partenariat avec Les Aires - Théâtre de Die et du Diois

LUNDI 2 AU DIMANCHE 22 OCTOBRE
DE 14H00 À 18H00

EXPOSITION PHOTOS
« ET L'AMOUR D'AILLEURS »

📍 **Cinéma Le Pestel - Avenue de la Division du Texas - Die**
Gratuit | Contact : 06 79 68 40 77

Philippe LAMOTTE, photographe Diois, porte son regard sur la vie locale et la vieillesse. Depuis le confinement, il saisit des instants partagés pendant les rencontres autour du projet artistique de Trajet Spectacle, animé par Blandine et Anita.

Philippe Lamotte, en partenariat avec le Cinéma Le Pestel et Trajet Spectacle

LUNDI 2 AU DIMANCHE 29 OCTOBRE

DE 9H00 À 17H00

EXPOSITION PHOTOS « RÉMINISCENCES »

📍 Centre Hospitalier de Die (galerie rez-de-chaussée)

2, rue Bouvier - Die

Gratuit | Contact : 06 79 68 40 77

A travers cette exposition, le projet de Philippe LAMOTTE, photographe Diois, est de rendre visible les multiples actions qui se déroulent de manière régulière à l'Ehpad du Centre Hospitalier de Die : médiation animale, médiation artistique au son de la harpe, atelier de redynamisation sensorielle.

Philippe LAMOTTE en partenariat avec le Centre Hospitalier de Die, Charlene Siniscalchi, Musica Vostra, Trajet Spectacle

LUNDI 2 OCTOBRE

DE 14H15 À 16H30

CINÉ DÉBAT :

« JEUNES ET VIEUX : GRANDIR ENSEMBLE »

📍 Cinéma Le Pestel - Avenue de la Division du Texas - Die

Gratuit | Contact : 04 75 22 20 45

Maison de retraite, un film de Thomas Gilou avec Kev Adams, raconte l'histoire d'un trentenaire qui se retrouve employé dans un EHPAD au service d'une sacrée bande de résidents : "une comédie qui promet de dépoussiérer les maisons de retraite"

Le débat sera suivi d'un goûter au café du cinéma le Pestel

RAV - Réseau des Acteurs du Vieillissement et Mathieu Poujol, Résidence Autonomie Les Genets à Marignac, en partenariat avec le cinéma Le Pestel

DE 14H00 À 18H00

ATELIER MARIONNETTES « LA HORDE DES VIEUX ! »

📍 Les Aires - Théâtre de Die et du Diois - Rue Kateb Yacine - Die

Gratuit sur réservation | Contact : 04 26 58 80 35

Mail : marion.blangenais@theatre-les-aires.com

Un atelier intergénérationnel de fabrication et de manipulation de marionnettes à taille humaine. Venez inventer votre propre marionnette avec la Compagnie la Cour Singulière et donnez-lui vie à l'occasion d'une présentation publique en préambule du spectacle « Josette et Mustapha ». Cet atelier rassemblera 10 participant.e.s de 15 à 105 ans pour 3 séances et une représentation.

Date des ateliers :

lundi 2 octobre : 14h à 18h

mardi 3 octobre : 10h à 12h et 11h à 16h

mercredi 4 octobre : 14h à 18h

Restitution publique le jeudi 5 octobre à 18h00 - Rendez vous à 17h

Les Aires - Théâtre de Die et du Diois

MARDI 3 OCTOBRE

DE 14H30 À 16H30

CHROMOTHÉRAPIE :

BIEN-ÊTRE PAR LA LUMIÈRE DE COULEURS

📍 Ehpad le Fil de Soi (salle d'animation) - Rue de l'Aiglette - Die

Gratuit sur réservation | Contact : 07 67 39 08 41

Mail : carolec190374@gmail.com

Les couleurs parlent : interprétation des couleurs, leurs rôles dans nos vies et notre environnement... Bilan chromatique (test des couleurs), échanges et partage.

Carole Chapeau, en partenariat avec l'EHPAD Le Fil de Soi

DE 16H00 À 17H30

LES FILMS DU VAL DE DRÔME : GOÛTER / RENCONTRE

📍 Médiathèque Diois Vercors – 2, av. de la Division du Texas - Die
Gratuit | Contact : 04 75 22 22 32

Rencontre avec Jacques Mouriquand, journaliste et fondateur de la plateforme Vidéos Val de Drôme qui propose de nombreux films porteurs de la mémoire de la région. Les films seront diffusés toute la semaine à la médiathèque

Jacques Mouriquand et la Médiathèque Diois Vercors

DE 17H00 À 18H30

TABLE RONDE

📍 Accorderie du pays Diois - 25, rue Camille Buffardel - Die
Gratuit | Contact : 06 41 39 98 90

Invitation à croiser nos expériences et à se questionner sur notre désir à créer et à inventer de nouveaux tissus intergénérationnels, à appréhender un "Vivre Ensemble"... Que pouvons-nous mettre en place aujourd'hui pour demain ?

Audrey Avoledo en partenariat avec l'Accorderie du Pays Diois

DE 18H00 À 18H30

LA CIE LA COUR SINGULIÈRE LECTURE MARIONNETTE

📍 Médiathèque Diois Vercors – 2, av. de la Division du Texas - Die
Gratuit | Contact : 04 75 22 22 32

En avant-goût du spectacle Josette et Mustapha, venez écouter une lecture d'extrait du texte *Mémé*, de Philippe Torreton, donnée par... Josette, marionnette octogénaire ! Avec ce texte, Torreton donne le portrait amoureuxment ciselé de sa grand-mère, femme de peu de biens mais de beaucoup de cœur. Une nouvelle occasion pour La Cour Singulière d'interroger la place des très vieux dans notre société.

La Cie la Cour singulière et la Médiathèque Diois Vercors

MERCREDI 4 OCTOBRE

DE 10H00 À 16H00

ACTIVITES POUR TOUS ET REPAS AU RESTAURANT DU MARTOURET

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

Repas 10 € - Réservation obligatoire avant le 27 septembre.

Transport à la demande avec la navette solidaire de l'ESCDD

| Contact réservation repas : 04 75 22 20 45

| Contact réservation navette : 07 57 48 76 68 / mobilite@escdd.fr

Désormais traditionnelle à la Semaine Bleue, la journée au Martouret revient cette année, avec ses activités variées, en accès libre, ou en en petites sessions (inscriptions sur place), et son repas convivial, pour se rencontrer, se retrouver... et savourer des produits locaux préparés avec soin !

Au programme :

10h00 - 11h30 : Accueil et activités

11h30 - 12h00 : Apéro en musique, avec la fameuse chorale "Le Coeur en fête" de l'Escapade

12h00 - 13h30 : Repas

14h00 - 15h30 : activités

15h30 - 16h30 : Goûter toujours en musique, sauf que tous seront invités à participer à une chorale improvisée, avec échauffement de la voix et des sourires !

RAV - Réseau des Acteurs du Vieillissement, en partenariat avec le Service d'Activités à Temps Partiel de la Croix-Rouge de Recoubeau-Jansac, et la Chorale "Le coeur en fête" de l'Escapade

Les activités de la journée :

★ PREVENTION ROUTIERE

Animations informatives et ludiques autour de la prévention des risques automobiles. Simulateur de conduite pour tester ses connaissances et ses réflexes au volant.

Préfecture de Valence

★ YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une pratique qui s'adapte à chacun dans le respect et la bienveillance, les mouvements y sont proposés, jamais imposés. Il permet de prendre conscience de son corps, soulager les tensions corporelles, favoriser une meilleure respiration, améliorer la concentration, renforcer le lien social... Venez essayer !

Séances d'une heure : une le matin et une l'après-midi

Association SURYA, avec Jeannot Margier

★ MASSAGE DES MAINS AU SON DE LA HARPE

Séances de 20 min en binôme. Deux masseuses et une harpiste

Agnès Moulin et Marie-Flora Rey

★ LANGUE DES SIGNES

Atelier découverte de la langue des signes. Deux sessions à partir de 10h30, uniquement le matin

Sylvaine Mauplot

★ OPERATION PETITS BONNETS

Depuis 2005, les Petits Frères des Pauvres sont engagés dans l'opération Petits Bonnets, en collaboration avec la marque de smoothies Innocent, pour soutenir les personnes âgées en grand isolement. Pour participer, il suffit de tricoter ! A vos mailles !

Association Les Petits Frères des Pauvres du Diois

★ ATELIER LECTURE

Un brin de poésie et quelques extraits de textes lus par les bibliothécaires. Présentation des ressources de la médiathèque : livres en gros caractère, livres audio...

Médiathèque du Diois et du Vercors

★ BALADE SENSORIELLE « ÉVEIL DES SENS »

Éveiller nos sens par la pleine conscience permet de se mettre à l'écoute de nos ressentis corporels et vivre ainsi pleinement l'instant présent, se connecter à la nature dont nous faisons partie et faire le plein de vitalité.

Écologie au Quotidien en partenariat avec l'Association Résonance

★ DÉCOUVERTE DE LA JOËLETTE

La joëlette est un fauteuil roulant de randonnée qui permet l'accès à la nature aux personnes âgées et/ou handicapées. Vous pourrez découvrir son utilisation sous forme d'ateliers, comme pilotes ou comme passagères.

Association Buen'Aventure

★ DROITS DES USAGERS DE L'HÔPITAL

Une exposition qui informe sur les droits des usagers en milieu hospitalier.

Daniel Rassat - Hôpital de Die

JEUDI 5 OCTOBRE

DE 10H00 À 17H00

SÉANCES DECOUVERTES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

📍 MARPA Résidence Le Lucquet - Luc-en-Diois

Gratuit | Contact : 04 75 21 47 81

La MARPA Résidence Le Lucquet vous invite à tester des activités intergénérationnelles, sélectionnées parmi celles proposées à l'ESCDD pour cette année 2023-2024. Au programme, découvrez la biodanza, les arts visuels, le karaté, l'art du clown, la danse contemporaine et le playback théâtre. Les animateurs ont adapté leur discipline aux personnes plus fragiles physiquement, pour créer des activités décloisonnées qui intègrent tous les publics.

La MARPA Résidence Le Lucquet et l'ESCDD - Les animateurs des activités socio-culturelles et sportives, et le RAV

DE 10H00 À 12H00

ATELIER D'ÉCRITURE : « MÉMOIRES VIVES »

📍 Salle Séverine Beaumier - 1 rue Joseph Reynaud - Die
Gratuit sur réservation | Contact : 06 04 51 39 96
Mail : sophie-do.baugier@orange.fr

S'offrir un pas de côté, une bulle hors du temps, visiter ensemble notre perception du monde, notre histoire. La mémoire au rendez-vous dans le jaillissement de l'instant. Juste partager ce qui nous habite.

Écologie au Quotidien

DE 14H00 À 16H00

ATELIER PRATIQUE « VIVRE L'INSTANT PRÉSENT »

📍 Salle Séverine Beaumier - Rue Joseph Reynaud - Die
Gratuit | Contact : 06 65 05 61 47

Les pratiques de pleine conscience nous permettent d'accueillir ce qui se vit ici et maintenant, de trouver l'action la plus appropriée, d'apprécier la vie, de réduire le stress et de gérer les émotions.

Écologie au Quotidien, en partenariat avec l'Association Résonance

DE 15H00 À 17H00

CAFÉ MORTEL

📍 Café des Lys - 111, rue Camille Buffardel - Die
Gratuit | Contact : 06 89 27 96 05

Animé par l'équipe des Cafés Mortels d'Écologie au Quotidien, sur le modèle proposé par le sociologue et ethnologue suisse Bernard Crettaz : on boit un coup et on échange... sur la mort. Parlent celles et ceux qui en ont envie. Se taisent les personnes qui préfèrent. Et tou.tes s'écoulent...

Écologie au Quotidien

DE 15H30 À 17H00

ANIMATION AUTOUR DES ANIMAUX

📍 Mairie de Die - Salon d'honneur - 7, rue Félix Germain - Die
Gratuit sur réservation | Contact : 06 21 93 32 13
Mail : cccsiniscalchi@gmail.com

Venez rencontrer l'équipe de poils et de plumes très sympathique de Charlene. Vous vivrez un moment privilégié avec des cochons miniatures, des colombes, un lapin géant, des chiens joyeux et bien d'autres animaux apprivoisés. Une animation peu ordinaire qui vous fera sourire.

Un goûter viendra clore ce moment convivial.

La réservation n'est pas obligatoire mais conseillée pour faciliter l'organisation et adapter le nombre d'animaux présents, le nombre de tables et de parts de goûter !

Charlene Siniscalchi, en partenariat avec la Mairie de Die et le RAV

À PARTIR DE 18H00

JOSETTE ET MUSTAPHA

📍 Plein air - Place Jules Plan - Die
Participation libre | Contact : 04 26 58 80 35

Avec humour et poésie, ce spectacle de marionnettes et théâtre d'objets donne à voir la force et la vulnérabilité de ceux qui atteignent le bout de leur vie. Josette, marionnette et octogénaire, s'est échappée de son Ehpad, accompagnée de son chat Mustapha. Elle installe pour quelques jours sa caravane au cœur du village...

La représentation sera précédée de la restitution d'ateliers intergénérationnels de fabrication et manipulation de marionnettes. Un moment qui ravira les spectateurs de tous âges !

Les Aires - Théâtre de Die et du Diois

VENDREDI 6 OCTOBRE

DE 10H00 À 12H00

« LES CLÉS D'UNE RETRAITE ÉPANOUIE »

📍 Mairie - Salle du Conseil Municipal - 7, rue Félix Germain - Die
Gratuit | Contact : 06 82 57 84 98

La retraite est tout simplement l'occasion rêvée de « retraiter » son quotidien. Nous verrons au cours de cette conférence comment oser vivre pleinement cette période de vie où tout peut être renouveau et découverte ! Vous découvrirez et repartirez avec différentes clés et astuces simples pour faire de chacune de vos journées un véritable jardin d'opportunité, d'épanouissement et de bien-être. Nous finirons en beauté par une dynamisation créative à travers la pratique d'une séance de relaxation et de visualisation positive issue de la sophrologie. Exercices facilement reproductibles dans votre quotidien pour faire de votre retraite un merveilleux terrain de jeu.

La Carsat

DE 11H00 À 18H00

JOURNÉE PORTES OUVERTES À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENÊTS

📍 Résidence Autonomie Les Genets - 122 chemin des Genets
- Marignac-en-Diois
Gratuit | Contact : 06 82 57 84 98

Événement articulé autour d'une exposition de photographies sur le thème de la vieillesse réalisées par des élèves de l'école Sup' de création à Paris. L'occasion de découvrir le regard que peuvent porter de jeunes artistes en devenir sur le 3ème et le 4ème âge. Cette journée permettra également aux uns et aux autres de mieux connaître le fonctionnement et le rôle des résidences autonomes.

Repas sur le pouce offert à l'heure du déjeuner / Exposition photos / Atelier écriture avec les résidents / Essai de la Joëlette (chaise à porteur) dans l'après-midi ouvert à tous les âges / Moment musical

Résidence Autonomie Les Genets, en partenariat avec l'Association Buen'Aventure

DE 14H00 À 17H00

JEUX : POUR FAVORISER L'INTERGÉNÉRATIONNEL

📍 Médiathèque Diois Vercors - 2, avenue de la Division du Texas - Die
Gratuit | Contact : 04 75 22 22 32

Des jeux traditionnels, des jeux en version géante pour une manipulation plus facile et l'occasion de tester un jeu vidéo d'entraînement cérébral.

La Médiathèque Diois Vercors

DE 19H00 À 22H00

FILM DIALOGUE «LE POTAGER DE MON GRAND-PÈRE»

📍 L'Avant Poste - 3 rue Notre Dame - Die
Gratuit | Contact : 07 86 63 55 09

Ce film « Le potager de mon grand-père » réoxygène les souvenirs, parfois enfouis. Il valorise le savoir, les savoirs-faire et savoirs-être des anciens, particulièrement sur les semences, la culture de fruits et légumes mais aussi sur la terre, les prédateurs, les outils et usages. « Papy Vincent est drôle et généreux. On prend plaisir à l'écouter délivrer son message de bon sens. Sa parole posée et authentique nous persuade sans difficulté de la nécessité de ce retour aux sources ».

Ces temps de dialogue, animés par Claude Veyret, permettront de raviver la mémoire locale et valoriser les anciens impliqués dans cette démarche.

Écologie au Quotidien, en partenariat avec Médiascitoyens-diois

SAMEDI 7 OCTOBRE

DE 17H30 À 19H00

SOIRÉE CONTES ET HISTOIRES À PARTAGER SUR LE THÈME DES GRANDS-PARENTS

📍 **Trajet Spectacle - 2, chemin de Fontgiraude - Die**
au rez de chaussée

Gratuit sur réservation | Contact : 04 75 22 05 75

Mail : trajetspectacle26@gmail.com

Venez rencontrer l'équipe de poils et de plumes très sympathique de Charlene. Vous vivrez un moment privilégié avec des cochons miniatures, des colombes, un lapin géant, des chiens joyeux et bien d'autres animaux apprivoisés. Une animation peu ordinaire qui vous fera sourire.

Un goûter viendra clore ce moment convivial.

La réservation n'est pas obligatoire mais conseillée pour faciliter l'organisation et adapter le nombre d'animaux présents, le nombre de tables et de parts de goûter !

Trajet Spectacle en partenariat, en partenariat avec la Ville de Die

ZONE DE NOTES PERSONNELLES,
PENSE-BÊTES, GRIFFONNAGES...