

## Jeudi 9 octobre

De 14h à 16h

### Atelier intergénérationnel école Chabestan

Venez réaliser une œuvre artistique avec les enfants de l'école primaire Chabestan, dans le cadre de l'événement « La grande lessive ». Places limitées, réservées aux bénéficiaires de l'AVI, sur inscription par mail

> Contact : m.perrier@avi26.org

De 18h à 20h30

### Théâtre musical « La dernière nuit de Carroll's »

Un cabaret loufoque et masqué

qui revisite la chanson française et internationale d'après-guerre. Anna, Lola, Dolores, Utta, Conchita et les autres font revivre l'atmosphère festive et impertinente des cabarets parisiens des deux rives. Leur répertoire de Suzy Solidor à Anne Sylvestre en passant par Trenet et Brassens est empreint d'une indicible nostalgie.

Les Aires-Théâtre de Die et du Diois

Entrée payante 10 € sans inscription

> Contact : Lerayonvert.26@gmail.com

Organisé par le Rayon Vert

De 14h à 18h

### Projection Film Mamie-sitting

À Dublin, Edward, un romancier introverti au grand cœur, touche enfin du doigt le succès. Mais alors qu'une prestigieuse tournée promotionnelle se profile, il doit s'occuper, le temps d'un week-end, de quatre femmes âgées hautes en couleur – dont sa propre mère. Entre situations improbables et révélations émouvantes, cette cohabitation imprévue pourrait bien changer leur vie.

Pestel Cinéma, séance suivie d'un goûter convivial.

Accueil 14h, projection 14h30

Ouvert à tous / gratuit pour les +60 ans

De 20h à 22h30

### Théâtre musical « La dernière nuit de Carroll's »

Un cabaret loufoque et masqué qui revisite la chanson française et internationale d'après-guerre. Anna, Lola, Dolores, Utta, Conchita et les autres font revivre l'atmosphère festive et impertinente des cabarets parisiens des deux rives. Leur répertoire de Suzy Solidor à Anne Sylvestre en passant par Trenet et Brassens est empreint d'une indicible nostalgie.

Les Aires-Théâtre de Die et du Diois

Entrée payante 10 € sans inscription

> Contact : Lerayonvert.26@gmail.com

Organisé par le Rayon Vert

## Vendredi 10 octobre

De 10h à 12h

### Qi GONG et Santé Autonomie

Comment s'approprier des pratiques de santé, de vitalité et de bien-être avec des auto-massages et des mouvements doux pour faire circuler l'énergie.

Mireille Giles Professeur de Qi Gong

Le Qi Gong est issu de la Médecine Traditionnelle chinoise et apporte de nombreux bienfaits dont la détente du corps et de l'esprit et la vitalité  
Salle Séverine Beaumier - 1 rue Joseph Reynaud • Die

Gratuit sur inscription

> Contact : 06 83 01 62 99 contact@ecologieauquotidien.fr

Structure organisatrice : Association Souffle et santé et Ecologie au Quotidien

De 14h à 18h

### Balade intergénérationnelle de 30 minutes pour 2 personnes en triporteur

Le départ de la balade se fait Porte St Pierre, en face du collège, et vous choisissez le circuit, dans le centre ville ou aux alentours. C'est un temps de partage agréable à deux, dans les vieilles rues de Die ou la nature toute proche, au rythme doux du triporteur.

Gratuit sur inscription

> Contact : 07 57 18 25 70

bonjour@biclouetvous.fr

Organisé par l'Association

« Tout à Biclou »

De 14h à 16h

### Qi GONG et Santé Autonomie

Comment s'approprier des pratiques de santé, de vitalité et de bien-être avec des auto-massages et des mouvements doux pour faire circuler l'énergie.

Mireille Giles Professeur de Qi Gong

Salle Séverine Beaumier - 1 rue Joseph Reynaud • Die

Gratuit sur inscription

> Contact : 06 83 01 62 99

contact@ecologieauquotidien.fr

Structure organisatrice : Association

Souffle et santé et Ecologie au

Quotidien



création de couverture : agence Boilvie

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées  
Du 6 au 10 octobre 2025

VIEILLIR  
UNE FORCE  
À PARTAGER !

PROGRAMME  
DIOIS

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



LE DÉPARTEMENT

Ville de Die  
ville du Die



Prix Chronos  
de Littérature

LA MARCHÉ  
BLEUE

## Lundi 6 octobre

De 9h30 à 11h30

### Groupe de parole à destination des aidants

Ce groupe de parole est destiné aux aidants non professionnels, qui accompagnent un proche dépendant et qui ressentent le besoin d'être soutenus dans ce moment de vie et d'échanger avec d'autres aidants sur leur situation.

Maison de santé de Die  
28 rue Louise Giry • Die

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 07 67 13 97 43

schallerjuliette@gmail.com

Organisé par « L'Ecoute essentielle »

De 14h à 16h

### La mort : si on en parlait ?

Un espace d'échanges pour sortir la mort du silence

Une rencontre en toute simplicité pour parler de la mort sans tabous.

Un moment pour partager ou pas nos expériences, nos interrogations, nos ressentis sur le thème de la mort dans une écoute bienveillante.

Animé par Ecologie au Quotidien

(Estelle Gilliot) et Résonance

(Anne Tesson)

Salle Séverine Beaumier  
1 rue Joseph Reynaud • Die

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 65 76 24 33

04 75 21 00 56

contact@ecologieauquotidien.fr

De 14h à 16h

### Mémoires vivantes

Cet atelier créatif permettra de recueillir et de partager vos souvenirs, tout en témoignant de votre époque.

Transmission et convivialité seront les maîtres mots de cette séance qui se conclura avec la parution du roman-photo réalisé lors des ateliers polar menés à Luc en Diois.

Trajet Spectacle

2 chemin de la Fontgiraude • Die

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 41 36 00 89

trajet.spectacle26@gmail.com

De 14h30 à 16h30

### Groupe de Parole pour les aidants de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées

Espace social - 1 place de l'Evêché

Espace Social Culturel

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 75 56 59 35

Organisé par France Alzheimer

**16H30 - Lancement officiel  
de la Semaine Bleue :**

Goûter offert à partir de 16H30

Salle Séverine Beaumier



## Mardi 7 octobre

De 9h à 17h

### Modelages bien être

Marie Flora (socio-esthéticienne) et Alexia (psychomotricienne) vous invitent à bénéficier d'un moment bien-être. Vous êtes aidants, aidés, n'hésitez pas à venir vous faire cocooner.

Au programme : modelages des mains et des avant-bras ou modelages du visage.

Maison des usagers (à droite

dans le hall d'accueil de l'Hôpital)

17 rue Léon Archimbaud

**Gratuit sur inscription**

> Contact : direction@ch-die.fr

Organisé par le Centre Hospitalier du Diois

De 14h à 16h

### Atelier intergénérationnel – école Chabestan

Venez réaliser une œuvre artistique avec les enfants de l'école primaire Chabestan, dans le cadre de l'événement « La grande lessive ». Atelier accessible à tous.

Places limitées, réservées

aux bénéficiaires de l'AVI,

sur inscription par mail

> Contact : m.perrier@avi26.org

De 14h30 à 16h30

### Respirons ! Yoga Doux pour les proches aidants

Vous accompagnez un proche, parent, ami, voisin...et vous avez besoin d'une petite pause ? Retrouvons-nous pour un temps de Yoga, respectueux et adapté, pour relâcher les tensions, respirer, et trouver un espace apaisé en soi-même pour mieux être au quotidien.

La Source 14 rue du Viaduc • Die

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 28 04 18 45

Organisé par « L'Ecoute essentielle »

De 14h à 16h

### Relaxation et Eveil des Sens

Pratiques de Pleine Conscience pour se détendre et éveiller les sens afin de vivre chaque instant pleinement. Développer une qualité de présence à nos actions et nos relations et habiter chaque instant du mieux possible à travers l'éveil des sens. Animé par Anne Tesson- Association Résonance

**Gratuit**

Salle Séverine Beaumier

1 rue Joseph Reynaud • Die



## Mercredi 8 octobre

De 9h30 à 11h30

### Atelier Aromathérapie Ressource pour les proches aidants

Vous accompagnez un proche, parent, ami, voisin...et vous avez besoin d'une petite pause ? Venez bénéficier des bienfaits de l'aromathérapie associés à des techniques de méditation et de respiration, pour un temps de détente et de ressourcement partagés.

Centre de santé de Châtillon en Diois

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 20 91 61 86

Organisé par « L'Ecoute essentielle »

De 11h à 11h45

### Concert

Chorale « le cœur en fête » et son répertoire de chansons françaises. Parvis devant la médiathèque

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 06 77 48 25 85

jf.chaix@wanadoo.fr

Organisé par l'Association l'Escapade- UNRPA

De 14h à 16h

### Lecture de paysages

Une balade pour découvrir l'histoire, la géographie, la géologie, l'agriculture, l'économie, l'environnement de notre pays Diois. L'occasion d'échanger nos connaissances et nos expériences du Diois.

Animé par Claude Veyret- Associations

Écologie au Quotidien & MCD

Rdv au Pont rompu près de la piscine à Die (annulé si pluie)

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 04 75 21 00 56

contact@ecologieauquotidien.fr

De 14h à 18h

### Balade intergénérationnelle de 30 minutes pour 2 personnes en triporteur

Le départ de la balade se fait Porte St Pierre, en face du collège, et vous choisissez le circuit, dans le centre ville ou aux alentours. C'est un temps de partage agréable à deux, dans les vieilles rues de Die ou la nature toute proche, au rythme doux du triporteur. Porte St Pierre en face du Collège.

**Gratuit sur inscription**

> Contact : 07 57 18 25 70

bonjour@biclouetvous.fr

Organisé par l'Association

« Tout à Biclou »

De 15h à 16h

### Chorale des résidents de l'EHPAD

Chorale des résidents, animée par JP Teyssier, avec la participation de quelques membres de la chorale de l'UNRPA.

EHPAD Les Fleurs - les Ombelles  
(2<sup>e</sup> étage)

**Gratuit et Ouvert à tous**

financée par l'association  
APACH (chorale hebdomadaire  
tous les mercredis)

