

LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Voici le temps de la Semaine Bleue, le temps de se pencher sur nos aînés et de partager avec eux des moments forts, conviviaux, ouverts à la famille, mais aussi aux acteurs professionnels et institutionnels qui œuvrent chaque jour pour construire un cadre de vie, proposer des activités, un accompagnement.

Fortifier l'autonomie, éloigner la dépendance, promouvoir un bien vieillir en pays Royans-Vercors, telles sont les actions que tous, séniors, personnes âgées, aidants, associations, praticiens, institutions, mettent chaque jour en œuvre.

Cette année c'est sans restriction COVID que nous pourrons partager les actions de cette semaine bleue, nous espérons votre présence.

La CCRV et le Collectif Part'âge vous proposent ce programme dense et diversifié. Nous vous y attendons nombreux, pour rencontrer, rire et réfléchir ensemble la place de nos aînés dans la cité.

Fabienne Béguin

Vice-Présidente de la CCRV en charge des Affaires sociales

- LA SEMMAINE - BLEUE - EN ROYANS-VERCORS

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES AGÉES
DU 03 AU 07
OCT. 2022

LE MOT DE M^{ME} BEGUIN,
VICE-PRÉSIDENTE *en page 4*



**Mobilisation de tous les véhicules
des transports partagés et celui de la CCRV**
(soit 25 places possibles sur un trajet)
pour permettre à tous de se rendre
sur les différents temps.

Sur réservation minimum 72 h à l'avance
Service Gratuit

Contact : Jean Christophe
au Centre Social la Paz
au 04 75 47 76 55.



Cette semaine est financée par
La Communauté de Communes du Royans Vercors et le Département de la Drôme
et coproduite avec le Collectif Part'âge

Merci pour leur soutien et leur participation :
les communes du Royans Vercors, le Département de la Drôme
ainsi que tous les bénévoles et acteurs professionnels.

LA SEMAINE BLEUE EN ROYANS-VERCORS

LUNDI 03 OCTOBRE

MÉDITER POUR BIEN VIEILLIR ATELIER DÉCOUVERTE

— La méditation est une pratique mentale qui consiste à être attentif à ses sensations, ses pensées, sa respiration, l'instant présent... Elle permet de développer l'estime de soi et le bien-être, de ralentir le déclin des fonctions cognitives et favoriser le maintien du lien social.

10h à 12h - St-Jean-en-Royans

Salle La Parenthèse

Animé par Sophie Doll Boulanger

Inscriptions auprès de Sophie au 06 87 74 27 02

ATELIER BRAIN BOUGE BALL

— Activité ludique basée sur des mouvements en solo, en duo ou en groupe qui permettent d'améliorer l'équilibre, la concentration, la coordination, la coopération et la confiance en soi.

14h à 15h30 - Vassieux-en-Vercors

Salle des fêtes

Animé par Carole Henry de "Graines à Positiver"

VERCORS OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE EN PRÉSENCE DES ÉLUS ET DES MEMBRES DU COLLECTIF PARTÂGE

Goûter offert

15h30 à 16h - Vassieux-en-Vercors

Salle des fêtes

MICROFOLIE

DÉCOUVERTE DU MUSÉE NUMÉRIQUE ET DES RÉALITÉS VIRTUELLES

— Micro-folie propose des contenus culturels, ludiques et technologiques dont un espace de réalité virtuelle, un espace de convivialité, et un musée numérique, pour découvrir les chefs d'œuvre des musées du monde numérisés en très haute définition.

16h à 17h30 - Vassieux-en-Vercors

Maison de la chasse

Proposé par l'association "Les Tracols"

MARDI 04 OCTOBRE

ATELIER BRAIN BOUGE BALL

— Activité ludique basée sur des mouvements en solo, en duo ou en groupe qui permettent d'améliorer l'équilibre, la concentration, la coordination, la coopération et la confiance en soi.

10h à 11h15 - St-Jean-en-Royans

Salle La Parenthèse

Animé par Carole Henry de "Graines à Positiver"

ROYANS OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE EN PRÉSENCE DES ÉLUS ET DES MEMBRES DU COLLECTIF PARTÂGE

Apéritif offert

11h15 - St-Jean-en-Royans

Salle La Parenthèse

LES PETITS GESTES DE SÉCURITÉ INTERVENTION DE LA GENDARMERIE DE LA CHAPELLE EN VERCORS

— Échanges avec un membre de la Gendarmerie sur les réflexes à adopter pour se prémunir face aux cambriolages, aux arnaques, les bonnes pratiques au niveau des moyens de paiement, etc.

10h30 à 12h - St-Julien-en-Vercors

Salle des fêtes

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE BIEN-ÊTRE PAR LA NATURE

— Des ateliers créatifs, ludiques et sensoriels avec les éléments de la nature pour favoriser l'échange et le partage entre les aînés et les enfants.

13h30 à 15h30 - St-Nazaire-en-Royans

Parc St Laurent

Animé par Virginie Grassin d'« ArbrORêves » avec la participation des enfants de l'école primaire de St Nazaire et de l'association des "Fleurs bleues".

MICROFOLIE

DÉCOUVERTE DU MUSÉE NUMÉRIQUE ET DES RÉALITÉS VIRTUELLES

— Micro-folie propose des contenus culturels, ludiques et technologiques dont un espace de réalité virtuelle, un espace de convivialité, et un musée numérique, pour découvrir les chefs d'œuvre des musées du monde numérisés en très haute définition.

14h à 16h - St-Laurent-en-Royans

Place des Possibles

Proposé par l'association "les Tracols"

L'ÉPICERIE SOCIALE DE LA CROIX ROUGE

— Présentation et goûter festif

16h à 18h - St-Jean-en-Royans

«Au p'tit plus» 6 rue des planches

MERCREDI 05 OCTOBRE

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE BIEN-ÊTRE PAR LA NATURE

— Des ateliers créatifs, ludiques et sensoriels avec les éléments de la nature pour favoriser l'échange et le partage entre les aînés et les enfants.

9h45-11h45 - St-Jean-en-Royans

EHPAD de la Matinière

Animé par Virginie Grassin d'« ArbrORêves »

Avec la participation des enfants du "Centre Social La Paz". Ouvert à tous à partir de 8 ans.

EL FUMISTA

SPECTACLE DE LA "CIE DONDAVEL"

— El Fumista, Collectionneur de Souvenirs, est un spectacle qui raconte la fragilité de la mémoire, l'importance et l'unicité de toutes les expériences qui écrivent notre histoire personnelle au sein de l'histoire humaine. Peut-être que les grands-parents sont des bocaux remplis de souvenirs qui, dans notre lointaine enfance, nous confient leur fumée avant de partir, nous laissant une empreinte qui peut marquer toute une vie.

15h - St-Jean-en-Royans

Salle La Parenthèse

Tout public à partir de 6 ans. Durée 1h.

Transport partagé organisé depuis le Vercors

JEUDI 06 OCTOBRE

ATELIER CUISINE ET REPAS COULEUR

— Venez concocter un repas de saison seul ou accompagné. Du choix des produits à leur cuisine. Ouvert aux seniors seuls ou accompagnés d'un aidant.

9h30 à 14h - La-Chapelle-en-Vercors

Maison de l'aventure

Inscription auprès de Kinou au 04 75 48 22 38

ATELIER MÉMOIRE

— Atelier ludique pour entretenir ses neurones et découvrir des techniques utiles au quotidien.

10h à 11h30 - St-Jean-en-Royans

Activ' Royans

Animé par Carole Henry de "Graines à Positiver"

LES PETITS GESTES DE SÉCURITÉ INTERVENTION DE LA GENDARMERIE DE ST-JEAN-EN-ROYANS

— Échanges avec un membre de la Gendarmerie sur les réflexes à adopter pour se prémunir face aux cambriolages, aux arnaques, les bonnes pratiques au niveau des moyens de paiement, etc.

14h à 15h30 - St-Thomas-en-Royans

Mairie

VENDEDI 07 OCTOBRE

MÉDITER POUR BIEN VIEILLIR ATELIER DÉCOUVERTE

— La méditation est une pratique mentale qui consiste à être attentif à ses sensations, ses pensées, sa respiration, l'instant présent... Elle permet de développer l'estime de soi et le bien-être, de ralentir le déclin des fonctions cognitives et favoriser le maintien du lien social.

10h à 12h - La Chapelle-en-Vercors

Maison de l'aventure

Animé par Sophie Doll Boulanger

Inscriptions auprès de Sophie au 06 87 74 27 02

RENCONTRES AUTOUR DES TRAJECTOIRES RÉSIDENTIELLES DES PERSONNES ÂGÉES

— Un après-midi d'échanges et de réflexions autour de la trajectoire résidentielle des personnes âgées, avec la participation d'habitants, d'usagers et de nombreux acteurs : représentants du projet de « Maison des Générations », élus de la commune de Bourg les Valence, de la commune de Ste-Eulalie-en-Royans pour la future MARPA, des communes de St-Jean-en-Royans et la Chapelle-en-Vercors pour les projets de création d'habitats inclusifs, de l'EPHAD de jour itinérant, de l'ARS, du CD 26, de la MSA, CAR-SAT, SDH...

13h30 à 17h - St-Jean-en-Royans

Salle La Parenthèse

— **Toutes les activités
de la Semaine Bleue
sont gratuites** —