

## 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<sup>ME</sup> 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** —