



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

DU 6 AU 13 OCTOBRE
+ d'infos montelimar.fr

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



agence-maline.fr

www.semaine-bleue.org



"Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir"

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^{er} octobre

**LA MARCHE
BLEUE**

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

Lundi 6 octobre

10h-12h Atelier numérique
"Mon espace santé"
CAMPUS MONTÉLIMAR
AGGLOMÉRATION (20 places)
Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés

9h30-11h30 Séance de
sophrologie : Favoriser une
meilleure qualité de sommeil
CHAPELLE DES CARMES (12 places)
Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés



14h-16h Séance cinéma «Les
Musiciens»
CINÉMA LES TEMPLIERS (115 places)
Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 7 octobre

10h-12h Dictée géante
THÉÂTRE (100 places)
Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés



7h30-19h Sortie à Montpellier et
visite du Planet Océan
INSCRIPTIONS DÈS LE 23/09 (104 places)
Départ Palais des Congrès 7h30
Inscription (20€*) et renseignements Service
de la Retraite Active et des Aînés
*Paiement chèque ou carte bleue

14h30-16h Visite guidée :
Découverte de l'histoire du jardin
public de Montélimar
OFFICE DU TOURISME (places illimitées)
Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 8 octobre

10h-12h Marche Bleue : Comment
circuler en ville en toute sécurité
DÉPART CMS 27 RUE PIERRE JULIEN-
CENTRE VILLE (15 places)
Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

13h30 - 18h30 Forum des seniors

SALLE SAINT MARTIN

Jeudi 9 octobre

9h-12h Atelier réalité virtuelle

MÉDIATHÈQUE (12 places)

Inscription et renseignements

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-17h Jeu interactif

CHEZ EUSTACHE (18 places)

Inscription et renseignements

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h30-16h Visite guidée sur le thème de la Nationale 7

OFFICE DU TOURISME (places illimitées)

Inscription et renseignements

Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 10 octobre

9h30-12h Sortie Bowling

Montélimar

INSCRIPTIONS DÈS LE 23/09 (16 places)

Départ Palais des Congrès 9h15

Inscription (10€*) et renseignements

Service de la Retraite Active et des Aînés

*Paiement chèque ou carte bleue



14h - 15h Visite du musée d'art contemporain : Exposition Amazonia de Dalva DUARTE

MUSÉE (25 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés



Dimanche 12 octobre

9h Spectacle "Le petit déjeuner" THÉÂTRE (15 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

Atelier numérique "Mon espace santé" : Découverte de l'espace santé, comment est -il géré, qui y a accès et pourquoi ? Le centre municipal de santé et les conseillers numériques seront là pour répondre à vos questions.

Séance cinéma : Envie de vibrer au rythme des émotions et des cordes sensibles ? Ne manquez pas cette comédie dramatique pleine d'humanité, où quatre virtuoses doivent surmonter leurs désaccords pour créer l'harmonie. Entre tensions, musique et humour, ce film vous embarque dans les coulisses d'un concert unique. Une belle leçon de vie portée par des personnages attachants. Rendez-vous au cinéma Les Templiers pour une séance inoubliable — inscrivez-vous vite !

Visite guidée : Découverte de l'histoire du jardin public de Montélimar : Plongez dans l'histoire du jardin public de Montélimar à l'occasion d'une visite guidée enrichissante animée par un guide passionné de l'Office de Tourisme. Une balade culturelle idéale pour redécouvrir ce patrimoine vivant, entre nature et mémoire locale.

Marche Bleue : Comment circuler en ville en toute sécurité : Parcours urbain de prévention des chutes, cette marche accompagnée propose des conseils concrets pour circuler en toute sécurité avec canne, déambulateur ou autre aide à la mobilité. Encadrée par des professionnels du Centre municipal de santé et de la CPTS, elle mêle équilibre, repères en ville et bons réflexes. Départ devant le CMS, arrivée à l'Hôtel de Ville.

Atelier réalité virtuelle : Embarquez pour un voyage à l'autre bout du monde sans bouger de votre siège ! Une initiation à la réalité virtuelle tout en douceur. Plusieurs expériences vous seront proposées, du voyage contemplatif au casse-tête à résoudre en équipe.

Visite guidée sur le thème de la Nationale 7 : Partez à la découverte de la mythique Nationale 7 à travers une visite guidée menée par un guide de l'Office de Tourisme de Montélimar. De son tracé historique aux souvenirs de vacances d'antan, cette balade urbaine vous plonge dans l'ambiance rétro de la "route des vacances". Anecdotes, patrimoine et esprit vintage rythmeront ce voyage au cœur de l'histoire locale.

Sortie Bowling Montélimar : 2 parties de bowling avec boissons, location de chaussures et challenge organisé avec récompense à la clé.

Spectacle le petit-déjeuner : venez le ventre vide !

6 - 12 octobre Semaine Bleue : Ça se passe aussi dans l'Agglo !

Lundi 6 octobre

9h-10h Activité physique adaptée 1/3
SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

Mardi 7 octobre

14h-16h Atelier la mémoire résultante de la bonne santé
SAUZET (15 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

Mercredi 8 octobre

8h45-9h45 Activité physique adaptée 2/3

SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

9h30-17h Animations intergénérationnelles

SAVASSE (places illimités)

Renseignements à la mairie de Savasse

10h-11h30 Protéger son périnée en vieillissant

SAUZET (8 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

14h30-17h Goûter karaoké

MARSANNE (45 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Marsanne

Jeudi 9 octobre

9h-10h Activité physique adaptée 3/3

SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

14h-16h30 Après-midi jeux

intergénérationnel

ALLAN (places illimités)

Renseignements à la mairie d'Allan

Vendredi 10 octobre

10h-11h30 Réveil du corps, se poser et écouter son corps

SAUZET (12 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

19h Apéro dînatoire & pièce de théâtre

MONTBOUCHER (Espace Agora)

Inscription et renseignements à la mairie de Montboucher-sur-Jabron

Cafés Littéraires :

Les auteurs à votre rencontre !

Jeudi 9 octobre

> Possibilité de manger dès 19h (sur réservation)

> Rencontre avec les auteurs dès 20h

Guillaume POIX

MARSANNE (Chez l'Aubergiste)

Informations à venir

PUY-SAINT-MARTIN (Le Bistro'c)

Corinne ROYER

ALLAN (Caveau Almoric)

20h Guillaume VIRY

SAUZET (La maison Hirsute)