

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Du 5 au 9 octobre 2026

PROGRAMME

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopss depuis 1951



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



ÉDITO

Être sénior aujourd'hui, c'est aborder une nouvelle étape de la vie avec un autre rythme, mais une énergie intacte. C'est l'opportunité de continuer à agir, apprendre et s'engager, tout en profitant pleinement de chaque moment du quotidien.

À Montélimar, nous sommes convaincus que nos aînés constituent une richesse inestimable pour notre territoire, et nous avons à cœur d'être quotidiennement à leurs côtés.

C'est dans cet esprit d'écoute et d'accompagnement qu'a été conçue cette nouvelle édition de la Semaine Bleue. Du 5 au 9 octobre 2026, la Ville de Montélimar et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous proposent un programme articulé autour de quatre grandes thématiques complémentaires :

- Le bien-être et la santé, car prendre soin de soi et préserver son capital santé est essentiel.
- La culture et la découverte, pour nourrir sa curiosité et explorer le patrimoine local.
- La convivialité et le lien social afin de partager des moments d'échanges chaleureux et festifs.
- Le numérique et la vie quotidienne, pour mieux comprendre les nouvelles technologies et se familiariser avec leurs usages.

Ateliers pratiques, conférences, visites guidées ou moments de convivialité : c'est un vaste éventail d'activités riches et complémentaires qui vous attend lors de ces cinq journées.

La Semaine Bleue est avant tout la vôtre. Nous vous y attendons nombreux pour faire vivre ensemble ces moments privilégiés de partage et de convivialité qui font la force de notre communauté.

Julien Cornillet
Maire de Montélimar

Catherine Matsaert
Conseillère municipale
déléguee aux Retraités et aux Séniors

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ



ATELIER BIEN-ÊTRE : « MIEUX VIVRE LE STRESS À L'HEURE DU VIEILLISSEMENT »

Animé par : Lise MEUNIER (sophrologue)

Nombre de places : 20

MERCREDI 7 OCTOBRE : 14h-15h30

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire



① Description :

Un atelier pour apprendre à gérer le stress lié au vieillissement à travers des exercices de sophrologie et des techniques de relaxation adaptées. Idéal pour retrouver sérénité et équilibre émotionnel.

CONFÉRENCE : « PRÉVENTION DES CHUTES ET PRÉSENTATION DU PROJET ÂGE'ILITÉ

Animé par : Juliette BIDAUT – Kiné Prévention

Nombre de places : 100

VENDREDI 9 OCTOBRE : 14h-16h

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire



① Description :

Une conférence pour sensibiliser aux risques de chutes chez les seniors et présenter les bonnes pratiques pour les éviter. Cette séance sera aussi l'occasion de découvrir le projet Âge'ilité, un cycle d'ateliers qui en découlera (voir programme des activités seniors de mi-septembre à décembre 2026).



CULTURE ET DÉCOUVERTE

VISITE IMMERSIVE GUIDÉE DE LA GROTTÉ DE LA COCALIÈRE

Nombre de places : 100

LUNDI 5 OCTOBRE : 14h-16h30

Lieu : Maison Espoulette, salle Gisèle Didier

Inscription : Obligatoire



① Description :

Une expérience unique ! Un intervenant spécialisé a scanné la vraie grotte de la Cocalière en haute définition et recrée l'ambiance dans la salle Gisèle Didier de la Maison Espoulette. Vous serez plongés dans une visite guidée comme si vous y étiez, avec un guide pour vous expliquer les formations géologiques et répondre à vos questions.

SÉANCE DE MUSICOTHÉRAPIE AU CONSERVATOIRE DE MONTÉLIMAR

Nombre de places : 10

VENDREDI 9 OCTOBRE : 10h-11h

Lieu : Conservatoire de Montélimar,
5, rue Bouverie

Inscription : Obligatoire



① Description :

Plongez dans une expérience apaisante et créative grâce à la musicothérapie, en collaboration avec le Conservatoire de Montélimar.



CULTURE ET DÉCOUVERTE



BALADE EN PETIT TRAIN TOURISTIQUE

Nombre de places : 55

LUNDI 5 OCTOBRE : 10h30-11h15

Lieu : Départ à l'Office du Tourisme de Montélimar

Inscription : Obligatoire

① Description :

Une balade immersive à bord d'un petit train pour découvrir ou redécouvrir Montélimar sous un angle original !

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION : « VOYAGE AU LEVANT » DE NICOLAS BOUVIER

Nombre de places : 24

VENDREDI 9 OCTOBRE : 11h-12h

Lieu : Musée d'Art Contemporain de Montélimar

Inscription : Obligatoire



① Description :

Découvrez l'exposition temporaire dédiée à Nicolas Bouvier, écrivain et photographe, à travers une visite guidée. Une plongée dans son voyage au Levant.

CONVIVIALITÉ ET LIEN SOCIAL

DÉJEUNER DANSANT DE L'ASSOCIATION OMRA

MARDI 6 OCTOBRE : 11h45-18h

Lieu : Palais des Congrès de Montélimar

Tarif : 20€

Inscription : auprès de l'association au
04 75 00 25 24



CONVIVIALITÉ ET LIEN SOCIAL

SORTIE À LYON : VISITE DU MUSÉE DES CONFLUENCES ET CENTRE COMMERCIAL

Nombre de places : 105

MERCREDI 7 OCTOBRE : 7h30-19h

Lieu : Départ à 7h30 au Palais des Congrès de Montélimar

Tarif : 20€

Inscription : Obligatoire (à partir du lundi 21 septembre à 9h à la Maison Espoulette)

① Description :

- Matin : Visite du Musée des Confluences (musée des sciences et des civilisations).
- Après-midi libre : Temps au centre commercial des Confluences (shopping, détente, restaurants).



NUMÉRIQUE ET VIE QUOTIDIENNE

ATELIER « AUDIODESCRIPTION »

Partenaire : Festival de l'Écrit à l'Écran
Animé par : Lisa Schuster (comédienne)

Nombre de places : 5

MARDI 6 OCTOBRE : 9h30-17h

Lieu : Médiathèque de Montélimar

Inscription : Obligatoire



① Description :

Une journée d'initiation à l'audiodescription de films, une technique qui permet de rendre les œuvres cinématographiques accessibles aux personnes malvoyantes ou non-voyantes.

- Découverte des bases de l'audiodescription.
- Exercices pratiques pour créer des descriptions sonores.
- Échanges avec une professionnelle du milieu.

CAFÉ RENCONTRE : « COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE »

Animé par : Cédric (conseiller numérique)

Nombre de places : 10

JEUDI 8 OCTOBRE : 9h-11h

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire



① Description :

Un atelier pratico-pratique pour :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence artificielle (IA).
- Identifier les dangers et les pièges à éviter.
- Apprendre à bien l'utiliser au quotidien (recherches, outils, etc.).



LES RENDEZ-VOUS PART'ÂGES — ATELIERS CRÉATIFS ET SENSORIELS

Animé par : Association
Solidarité Habitat

Nombre de places : 50

**JEUDI 8 OCTOBRE :
14h-18h15**

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire

Conférence de 17h15 à
18h15 ouverte à tous.



FAIRE SENS LES RENDEZ-VOUS PART'ÂGES

ATELIERS CRÉATIFS ET SENSORIELS

L'ODORAT

Créez votre parfum
d'ambiance et
discutez sur les
bienfaits des senteurs

L'OUÏE

Trouvez ou retrouvez
le plaisir de bouger
en musique

LA VUE

Votre vue au
quotidien : conseils
avec une opticienne

LE TOUCHER

Créez et concevez
autour de la laine
feutrée

LE GOÛT

Cuisinez et échangez sur
les bienfaits de notre
alimentation

GRATUIT ET
OUVERTS À TOUTES S

RÉSERVATION
CONSEILLÉE

JEUDI 8 OCTOBRE 2026

MONTÉLIMAR

Maison Espoulette - 29 Avenue d'Espoulette

Ateliers / Conférence ou les 2 !

Accueil café et inscriptions à 14h

2 Ateliers d'une heure aux choix
à 14h30 et 15h30

Repartez avec vos créations !

De 17h15 à 18h15

Conférence de l'association

Thanatosphère sur la mobilisation des
sens dans les situations de deuil, qu'il
soit réel ou symbolique

ET POUR FAIRE SENS DANS SON QUOTIDIEN ?

Solidarité HABITATS vous proposera
tout au long de la journée une
exposition photo et des informations
sur le vivre ensemble
intergénérationnel et solidaire
dans la Vallée de la Drôme

Des petites choses sucrées
vous seront proposées
pour le plaisir !

Financé par



Renseignements et réservations
Solidarité HABITATS : 06 31 74 48 88



RENSEIGNEMENTS

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
(Fermé les lundis matin et les mercredi après-midi).

29 avenue d'Espoulette - Tel : 04.75.00.26.52

retraite.active@montelimar.fr