



**Nicolas Daragon**  
Maire de Valence



**Peggy Obert**  
Adjointe au maire en charge  
des solidarités, des seniors,  
de la cohésion sociale

Quel bonheur de nous retrouver et de pouvoir profiter des rendez-vous estivaux, enfin de retour après deux années perturbées par la crise sanitaire ! L'agenda des événements organisés par la Ville est rempli d'expositions, de spectacles, de marchés semi-nocturnes... qui sont autant d'occasions de sorties entre amis ou en famille car la plupart des animations sont intergénérationnelles. Cependant, il est une sortie qui vous est réservée, celle proposée à l'occasion de la Journée du maire. Le Centre communal d'action sociale vous a concocté un programme local, pour éviter la fatigue liée aux longs déplacements : il comprend un spectacle, un repas et une après-midi dansante ; il vous permettra de (re)découvrir notre nouveau Palais des congrès et des expositions Jacques-Chirac.

Autre occasion de sorties et de rencontres, les séjours organisés par le CCAS en partenariat avec l'ANCV et la Carsat : vous étiez une centaine à apprécier quelques jours de vacances à La Baule, début juin.

Afin de continuer à répondre au mieux à vos envies, nous vous encourageons à répondre au questionnaire figurant au dos de cette Lettre : il porte sur les activités que notre CCAS vous propose ponctuellement avec la mutuelle Aesio. Nous vous invitons à profiter pleinement de tous ces petits bonheurs dont nous avons trop longtemps été privés et vous souhaitons de passer un bel été.

► **CHANTEZ, DANSEZ...**

Pour permettre aux seniors de profiter au maximum de la Journée du maire, la Ville et son Centre communal d'action sociale (CCAS) ont choisi de l'organiser cette année sur le territoire valentinois.

L'évasion et le rêve seront au rendez-vous avec, première étape de la journée, à 10 h, au Théâtre le Rhône (Bourg-lès-Valence) le spectacle *Made in France*, de la compagnie Tacinelli. Ses 12 chanteurs, danseurs et musiciens proposeront un spectacle qui rend hommage à notre pays et aux artistes qui ont marqué le répertoire musical français.

Les seniors rejoindront ensuite le nouveau Palais des congrès et des expositions Jacques-Chirac, que certains découvriront à cette occasion.

Ils seront accueillis par le maire, Nicolas Daragon, entouré d'une partie des élus valentinois.

Après le repas qui leur sera servi sur place, ils seront invités à participer, dès 14 h, à une après-midi dansante, animée par l'orchestre Alain Poulakis.



Cette journée s'achèvera à 17 h 30. Comme pour l'aller, les personnes qui le souhaitent pourront reprendre le chemin de leur quartier dans des cars spécialement affrétés.

**Journées du maire, 26, 27, 28 ou 29 septembre.**  
Inscription du 22 août au 9 septembre de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

CCAS, immeuble Le Forum, 7, avenue de Verdun (entrée C) ; 04 75 79 21 64 ; du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, sauf les mercredis matins et les jeudis après-midis.  
Tarif : 20 € par personne.



## AGENDA

### ► Hervé Di Rosa

Il vous reste deux mois pour découvrir l'exposition *Hervé Di Rosa. Ses sources. Ses démons* au Musée de Valence, art et archéologie. Un musée largement ouvert aux œuvres de cet art-trotteur à l'univers foisonnant, créateur du Musée international des Arts Modestes de Sète. 4, place des Ormeaux, jusqu'au 28/08 ; [musee.devalence.fr](http://musee.devalence.fr)

### ► Artistes et créateurs

Les places des Clercs et des Ormeaux accueillent, le mardi de 18 h à 23 h (+ les 20, 21, 22 et 23 juillet), un marché réunissant artisans et créateurs. L'occasion de belles découvertes, à offrir ou à s'offrir.

### ► Sur le champ !

**SUR LE CHAMP!**  
20 > 23 JUILLET  
4 SOIRÉES / 13 CONCERTS GRATUITS  
VALENCE  
Festival surlechamp.fr

VALENCE/DRÔME  
BON ENTEDEUR  
ANNE SILA  
DELGRES  
BARBARA PRAVI  
NEMIR  
POUPIE

Le festival *Sur le champ !* revient, du 20 au 23 juillet, sur le Champ de Mars. Quatre soirées gratuites, quatre thématiques, 13 artistes en concert... Avec notamment, le 20 juillet, la Valentinoise Anne Sila et Barbara Pravi, révélation féminine des Victoires de la musique et 2<sup>e</sup> du concours de l'Eurovision en 2021. [festival-surlechamp.fr](http://festival-surlechamp.fr) ou [valence.fr](http://valence.fr)

### ► Jeune public

Les enfants (et leurs parents et grands-parents) ont rendez-vous dans le parc Jouvet, les 6 et 27 juillet, 10 et 24 août, pour des spectacles proposés par la Ville en partenariat avec la FOL 26. C'est gratuit et toujours enthousiasmant. [valence.fr](http://valence.fr)

### ► Forum des associations

Il aura lieu le 3 septembre, de 10 h à 18 h, à la Halle Chaban-Delmas. Une journée pour aller à la rencontre des associations valentinoises, tout en s'initiant à une nouvelle discipline au sein du village sportif, sur le stade Colette-Besson voisin. [valence.fr](http://valence.fr)

## ÉVASION



100 seniors valentinoises ont profité du 2<sup>e</sup> séjour organisé en 2022 par le Centre communal d'action sociale.

Du 6 au 11 juin ils ont découvert la Bretagne : Nantes, le Golfe du Morbihan, l'Île aux Moines, le parc régional de la Brière, Guérande... tout en profitant des

activités proposées dans le village club de La Baule. Détente, sport, évasion... de quoi faire le plein de souvenirs et de rencontres.

Ce séjour a pu être proposé à un coût attractif grâce au soutien financier de l'ANCV (Association nationale des chèques vacances) et de la Carsat.

## PARLER DE LA MORT SANS TABOU

L'association Thanatosphère a pour but d'aborder les thématiques liées au décès et aux rites funéraires sous un angle pédagogique. Elle informe et renseigne pour aider à la prise de décision sur, notamment, l'organisation des obsèques, les siennes ou celles de proches.

L'association propose des rencontres thématiques. Basées sur l'échange et le partage, « toujours bienveillantes », elles permettent de comprendre ce que sont les directives anticipées, la prévoyance obsèques, les différentes formules de contrats obsèques, les prestations funéraires, les possibilités de personnaliser ses funérailles dans un cadre légal... Elles donnent des conseils sur la façon d'aborder cette thématique avec ses proches. L'une de ces rencontres s'intéresse à l'aspect psychologique de ce qui reste bien souvent un tabou : « Le deuil, pourquoi on n'ose pas en parler ? ». Animée par une psychologue, « elle interroge

sur les silences qui entourent la mort, décrit les besoins psychiques des endeuillés et des personnes en fin de vie. » Enfin, un atelier autour de la création d'une couronne funéraire favorise la discussion libre autour de la mort.

« On ne mourra pas d'en parler » : tel est le credo de Thanatosphère qui souhaite, en encourageant la parole, soulager l'angoisse et la douleur qui entourent la mort. « Loin de nous l'intention de saisir cette thématique sous l'angle du chagrin et de la gêne. La mort fait partie de la vie et, à ce titre, nous souhaitons pouvoir en parler sans tabou », présente la présidente de l'association valentinoise, Agathe Bénard.

Des ateliers seront proposés à la rentrée : les 29/09, 7/10, 13/10, 20 et 21/10, 10/11. Ils seront présentés à l'occasion d'un petit déjeuner, le 8 septembre au Technosite de Valence. Renseignements auprès de l'association : Thanatosphère, 06 03 82 15 00, [asso.thanatosphere@gmail.com](mailto:asso.thanatosphere@gmail.com)

## CANICULE : VEILLER SUR LES PLUS FRAGILES

Les Valentinoises âgées de plus de 60 ans ou souffrant d'un handicap, qui vivent seuls (ou ont très peu de visites) sont invités à s'inscrire sur le registre des Personnes isolées vulnérables du Centre communal d'action sociale.

En cas de déclenchement du Plan canicule par la préfecture, cet été, les personnes inscrites sur ce registre seront contactées quotidiennement. Un premier message enregistré par le maire leur rappellera les précautions à prendre pour se protéger. Puis, tant que le Plan canicule sera activé, elles seront sollicitées chaque jour via un automate d'appel qui les invitera à appuyer sur une touche pour indiquer que tout va bien. Dans le cas contraire, leurs proches seront avertis. En dernier recours, un agent du CCAS pourra se déplacer jusqu'à leur domicile.

Pour s'inscrire et/ou s'informer :

CCAS, immeuble Le Forum, 7, avenue de Verdun (du lundi au vendredi sauf le mercredi matin et le jeudi après-midi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h) ; 04 75 79 21 50 ; [ccas-polesolidarites@mairie-valence.fr](mailto:ccas-polesolidarites@mairie-valence.fr)

Le formulaire d'inscription peut également être téléchargé sur le site de la Ville : [valence.fr](http://valence.fr) onglet « re-découvrir la ville » puis « ville solidaire/actions pour les seniors ».

### Que faire pour se protéger ?

> **Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.**

À Valence, l'eau du robinet est d'excellente qualité ;

> **Se rafraîchir et se mouiller le corps** (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;

> **Manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;**

> **Éviter de sortir aux heures les plus chaudes** et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, médiathèque, musée...);

> **Éviter les efforts physiques ;**

> **Porter des vêtements amples, légers et de couleurs claires ; à l'extérieur, se protéger du soleil** (lunettes, chapeau, crème solaire) ;



**Pendant les fortes chaleurs**

**Protégez-vous**

- RESTEZ AU FRAIS
- BUEVEZ DE L'EAU
- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Préférez des activités sans efforts

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit) [meteo.fr/#canicule](https://meteo.fr/#canicule)

> **Maintenir son logement frais** (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir lorsqu'il fait plus frais) ;

> **Donner régulièrement des nouvelles** à ses proches ;

> En cas de besoin, **oser demander de l'aide.**

Pour avoir une information en temps réel : **carte de vigilance de Météo-France, mise à jour a minima deux fois par jour** ([vigilance.meteofrance.com](https://vigilance.meteofrance.com))

## DES ATELIERS POUR SE SENTIR MIEUX

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de la Ville a organisé mi-mai, en partenariat avec la mutuelle Aésio, des ateliers sur le thème « Bien-être et santé ». Des ateliers auxquels les seniors valentinoises (60 ans et +) ont pu participer gratuitement et qui leur ont permis de s'initier gratuitement au yoga, à l'art-thérapie, à la méditation.

Une quarantaine de personnes ont pu découvrir et apprécier ces disciplines. Certaines ont émis le souhait de renouveler l'expérience... voire de les pratiquer sur la durée.

Afin de permettre aux résidents de l'EHPAD Marie-France-Préault/Cité des Aînés de profiter de cette action, un atelier « médiation par l'animal » leur a été proposé. Une pratique qui « s'appuie sur le rapport positif entre l'homme et l'animal, pour maintenir ou développer des capacités cognitives, sensorielles ou physiques notamment chez les personnes âgées. »





# ► SENIORS VALENTINOIS... VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Le Centre communal d'action sociale de la Ville de Valence organise régulièrement des ateliers et/ou des conférences en partenariat avec AESIO Mutuelle. Nous avons besoin de votre avis afin de répondre au mieux à vos attentes.

## QUEL FORMAT SERAIT LE PLUS ADÉQUAT ?

- Atelier
- Conférence
- Ateliers et conférences

## À QUEL MOMENT SERIEZ-VOUS DISPONIBLE ?

- Matin
- Après-midi
- Les 2

## QUELLES THÉMATIQUES VOUS INTÉRESSENT ? (3 choix maximum)

<input type="checkbox"/> <b>Santé</b>	<input type="checkbox"/> Mémoire <input type="checkbox"/> Audition <input type="checkbox"/> Vision <input type="checkbox"/> Articulations <input type="checkbox"/> Sommeil <input type="checkbox"/> Prévention des chutes / équilibre	<input type="checkbox"/> Addictions <input type="checkbox"/> Médicaments <input type="checkbox"/> Médecines douces <input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> <b>Logement</b>	<input type="checkbox"/> Adapter son logement <input type="checkbox"/> Habitat intergénérationnel/ colocation	<input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> <b>Bien être/ Activités physiques</b>	<input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Méditation <input type="checkbox"/> Pilates <input type="checkbox"/> Art thérapie <input type="checkbox"/> Sport adapté <input type="checkbox"/> Sophrologie	<input type="checkbox"/> Médiation par l'animal <input type="checkbox"/> Marche <input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> <b>Numérique/informatique</b>	<input type="checkbox"/> Aide à l'utilisation téléphone portable <input type="checkbox"/> Aide à l'utilisation tablette/ordinateur <input type="checkbox"/> Atelier pratique de logiciels (word, excel, outlook,...)	<input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> <b>Lien social/activités/loisirs</b>	<input type="checkbox"/> Comment entretenir le lien social <input type="checkbox"/> Jardinage <input type="checkbox"/> Loisirs créatifs <input type="checkbox"/> Bricolage	<input type="checkbox"/> Jeux <input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> <b>Dispositif d'aides légales</b>	<input type="checkbox"/> Présentation des différents dispositifs d'aides légales	<input type="checkbox"/> Autres, préciser : ..... ..... .....

## Souhaitez-vous suggérer d'autres thématiques à découvrir ?

.....

## Nous vous remercions de bien vouloir retourner ce coupon-réponse avant le 30/09/2022 :

- › Par voie postale au CCAS, Immeuble Le Forum, 7, avenue de Verdun - 26000 Valence
- › Par mail : [ccas-animations@mairie-valence.fr](mailto:ccas-animations@mairie-valence.fr)
- › En le remettant directement à Dan VILLIOT, animateur événementiel

**Le CCAS vous remercie de votre participation !**



INFOS SENIORS - Lettre d'information éditée par la Ville de Valence - Place de la Liberté 04 75 79 20 00 - [valence.fr](http://valence.fr)  
 Directeur de la publication : Christophe Wojcik  
 Dépôt légal : juillet 2022 - Impression Despesse

Conformément à la loi Informatique et Libertés et au règlement général sur la protection des données (RGPD) vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification de suppression et d'opposition des données personnelles qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous au Délégué à la protection des données à l'adresse suivante : Mairie de Valence BP 2119, 26021 Valence cedex. Ou par mail : [dpo@valenceromansagallo.fr](mailto:dpo@valenceromansagallo.fr)  
 Pour vous désinscrire de la lettre Infos Seniors : [ccas@mairie-valence.fr](mailto:ccas@mairie-valence.fr)