

JEUDI 6 OCTOBRE

9H : Marche

Rendez-vous devant la mairie.

Animée et encadrée par Pierre Arnould, entraîneur au CAPRG.



11H : Flash mob

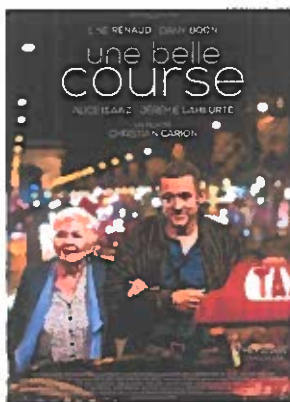
Place du marché.
Ouvert à tous.

Présenté par l'association Mieux Vieillir en Grésivaudan

À 14H30 : Film

Au cinéma Jean Renoir.

Une Belle Course
avec Line Renaud , Dany Boon



Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie, pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, au détour des rues de Paris, surgit un passé hors du commun qui bouleverse Charles. Il y a des voyages en taxi qui peuvent changer une vie...

VENDREDI 7 OCTOBRE

À 18H : Défilé de mode seniors

Proposé par l'association Mieux Vieillir en Grésivaudan.
En mairie.

Venez assister au défilé préparé par les membres de Mieux Vieillir en Grésivaudan : un moment festif, rempli de surprises, pour changer le regard sur nos aînés.

Un cocktail, préparé par les membres de Mieux Vieillir en Grésivaudan, sera servi à l'issue de ce défilé.

Places limitées, sur inscription.

Inscriptions Semaine Bleue :

Toutes les animations (sauf la séance au cinéma du 6 octobre et le flash mob) se font sur inscription auprès du CCAS de Pontcharra.

Contact :

Claudine Peirazeau - tél. **04 76 97 11 66**
Frédérique Murigneux - tél. **04 76 97 82 02**

Mairie de Pontcharra
95 avenue de la gare
38530 Pontcharra

Programme sur pontcharra.fr



Semaine Bleue

Animations pour les seniors

DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022

*Changeons de regards sur nos aînés
et brisons les idées reçues.*

MARCHE BLEUE

ANIMATIONS

ATELIERS

DÉFILÉ DE MODE

PROJECTION DE FILM



PROGRAMME

Événement de l'automne, la Semaine Bleue vous invite à participer à une semaine distrayante, ludique, instructive, intergénérationnelle. Vous pourrez pleinement vous accomplir dans de multiples domaines, accompagné par une équipe de professionnels et de bénévoles motivés. De belles journées pour se retrouver en toute convivialité.

LUNDI 3 OCTOBRE

9H : Initiation à la gym douce

Animée et encadrée par Lou Carretero, éducatrice d'activité physique et sportive.

En mairie.

Un petit déjeuner sera proposé avant l'initiation.



APRÈS-MIDI, 2 SESSIONS :

SESSION N° 1 : DE 14H À 15H30

SESSION N° 2 : DE 16H À 17H30

Atelier découverte des outils numériques :

« Les mots de passe, les spams, les arnaques »

À l'accorderie, 335 rue des Mettanies.



MARDI 4 OCTOBRE

DE 9H À 12H : Fresque du climat

À l'accorderie, 335 rue des Mettanies.

Inscription obligatoire au 04 76 97 11 65.

Café à partir de 8h30.

La fresque du climat est un jeu collectif afin de comprendre les tenants et aboutissants du changement climatique. Basé sur les données scientifiques du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), il présente de façon factuelle les enjeux collectifs et individuels de cette situation inédite pour l'humanité.

Repas partagé à l'issue pour ceux qui souhaiteraient poursuivre les échanges.

Durée de l'atelier 3h.

Atelier annulé si moins de 4 personnes.

Limité à 20 personnes.

14H30 : Conférence : prévention « Seniors, pour votre sécurité ayez les bons réflexes »

Animée par la Police Municipale et la Gendarmerie.

Au cinéma Jean Renoir.

MERCREDI 5 OCTOBRE

10H-12H : Animations autour de la lecture et du jeu

Dans les locaux de l'association ALIR (347 rue du Bréda).



14H30-16H30 : « Jeux d'autrefois »

Dans la cour de l'école César Terrier.

Goûter d'antan.



Avec la participation de l'association ALIR, de la ludothèque municipale, du Conseil Municipal des Enfants, du Conseil des Sages, des centres de loisirs, de l'association Handynamic.