

Actu locale | Grésivaudan

PONTCHARRA

Semaine bleue : les inscriptions sont ouvertes, demandez le programme



(De gauche à droite) Monique Gerbelli, adjointe à la maire et vice-présidente du CCAS ; Claudine Peirazeau et Catherine Trechaud, techniciennes, ont dévoilé le programme.

La semaine nationale des personnes âgées et des retraités, Semaine bleue, se déroule cette année du 6 au 11 octobre sur le thème “Vieillir, une force à partager”. Monique Gerbelli, adjointe à la maire et vice-présidente du CCAS (Centre communal d’action sociale), et les techniciennes Claudine Peirazeau et Catherine Trechaud, ont concocté un programme très fourni. Tour d’horizon.

La Semaine bleue aura lieu du 6 au 11 octobre, sur le thème “Vieillir, une force à partager”. Auparavant, le Salon de l’autonomie et des handicaps se tiendra le samedi 4 octobre à Bernin. Monique Gerbelli, adjointe à la maire et vice-présidente du CCAS, et les techniciennes Claudine Peirazeau et Catherine Trechaud, ont dévoilé le programme des animations. Des animations gratuites sur inscription au 04 76 97 11 66 ou au 04 76 97 82 02. À vos agendas.

• Lundi 6 octobre

- À 9 h 30 ce lundi, l’ouverture de la semaine se fera en mairie, avec une collation conçue par la diététicienne Jeanne Fleurent, et un atelier de remise en forme animé de 10 à 11 heures par la kinésithérapeute Christelle Chopart.

- À 14 h 30, l’Ehpad sera animé par Marco et son accordéon. Réservé aux résidents, leur famille et aux résidents de la Petite unité de vie.

• **Mardi 7 octobre**

- Le matin du mardi 7 octobre sera consacré à une distribution de goûter aux bénéficiaires du service de portage de repas de l'ADMR (Aide à domicile en milieu rural).

- À 14 h 30, le ciné seniors proposera une séance gratuite au cinéma Jean-Renoir, avec le film *Regarde*.

• **Mercredi 8 octobre**

- À 14 h 30 ce mercredi, la Maison des jeunes organisera, avec le conseil municipal jeunes et le conseil des sages, la création d'une fresque intergénérationnelle, avec goûter offert.

• **Jeudi 9 octobre**

- Jeudi à 9 heures, la marche Cap Form' Seniors partira de la mairie, encadrée par le CAPRG (Club athlétisme de Pontcharra). Tenue de marche appropriée.

- De 14 heures à 16 h 30, au rez-de-chaussée de la mairie, des jeux et animations seront proposés par le club du Bréda, suivis d'un goûter offert par la municipalité.

- De 17 heures à 17 h 30, du yoga du rire sera organisé au rez-de-chaussée de la mairie.

• **Vendredi 10 octobre**

- De 10 h 15 à 11 h 30 vendredi, du yoga sur chaise sera proposé en mairie.

- À 14 h 30, Thierry Bouvier animera musicalement la Petite unité de vie.

- À 16 heures, les créations de l'atelier d'art-thérapie seront exposées en mairie, en collaboration avec l'Accorderie.

- À 18 heures, le pot de clôture de la semaine sera élaboré par l'association Équilibre, au rez-de-chaussée de la mairie.

• **Samedi 11 octobre**

- De 14 à 17 heures, le parc Saint-Exupéry accueillera la marche/course rose, dans le cadre de la prévention du cancer du sein. Si possible venir en rose. Rassemblement intergénérationnel. Les pas seront transformés en euros, et la somme sera versée à deux associations œuvrant pour la recherche et le soutien aux malades. Un stand d'information sera tenu par l'association L'Inspir'en Grésivaudan, soutien aux hommes et aux femmes en cours de traitement ou en rémission de tous cancers.

- À 20 h 30, place à *Kontakt* , spectacle de cirque acrobatique, dès 5 ans, proposé dans le cadre de la programmation culturelle 2025-2026 du Coléo.