



SATOLAS-ET-BONCE
Le village où il fait bon vivre !

CCAS

PROGRAMME

du 5 au 9
octobre 2021

LA SEMAINE BLEUE des satolassiens

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES



La Semaine Bleue approche... 5 jours consécutifs durant lesquels le CCAS souhaite vous faire découvrir diverses animations, créer des liens intergénérationnels, rassembler, inviter le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les retraités dans notre société.

Les thèmes abordés cette année : « Bien vivre avec son corps » et « Bien vieillir, Bien vivre son âge c'est participer à la vie sociale, économique et culturelle »

Mardi 5 octobre

- **10h15-11h Séance découverte « Gestes et Postures »** par Claire DUMONT, Ostéopathe
> Foyer, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **11h15-12h Séance découverte « Étirements »** par Claire DUMONT, Ostéopathe
> Foyer, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **14h-15h Atelier « Les gestes qui sauvent »** par les sapeurs-pompiers de Satolas-et-Bonce
> Foyer, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **15h15-16h15 Découverte « Gym douce, yoga, étirements »** par l'Association Abyasa yoga
> Foyer, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.

Mercredi 6 octobre

- **10h-18h en continu Exposition sur les thèmes « L'histoire du Village » et « L'eau »** par le Centre de Recherche Historique Nord Dauphiné (CRHND). Un concours gratuit à l'attention de tout public est organisé pour retrouver les lieux de 12 photos actuelles prises dans le village. Un lot sera offert au gagnant !
> À l'église, ouvert à tous.
- **10h-12h Atelier « Plaisir d'écrire : quand jouer avec les mots permet de s'évader »** par l'Association Loisirs et Culture
> Médiathèque, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **14h30-15h30 Conférence sur « l'Histoire du Village »** par le Centre de Recherche Historique Nord Dauphiné (CRHND), à l'église, ouvert à tous. Pas d'inscription nécessaire.
- **14h30-16h Atelier d'échanges « Jeux intergénérationnels »** organisé par le Centre Aéré avec 10/12 enfants. Venez avec d'anciens jeux à faire découvrir aux enfants ! Goûter offert.
> École élémentaire, salle du périscolaire, ouvert aux retraités et aux séniors, sur inscription.

Renseignements mairie : 04 74 90 22 97 - fiche d'inscription à rendre en mairie :
159, allée du Château - 38290 SATOLAS-ET-BONCE

Jeudi 7 octobre

- **10h-18h en continu** Exposition sur les thèmes « L'histoire du Village » et « L'eau » par le Centre de Recherche Historique Nord Dauphiné (CRHND). Un concours gratuit à l'attention de tout public est organisé pour retrouver les lieux de 12 photos actuelles prises dans le village. Un lot sera offert au gagnant !
> À l'église, ouvert à tous.
- **10h-11h** Atelier «Plaisir de lire et d'écouter lire pour échanger autour d'histoires courtes » par l'Association Loisirs et Culture
> Médiathèque, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **14h-15h** Intervention par la Gendarmerie de La Verpillière sur « la sécurité, les arnaques téléphoniques, le porte à porte »
> Mairie, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **15h-16h30** Ateliers créatifs divers par l'Association Loisirs Créatifs
> Foyer, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.
- **16h-17h** Conférence sur « l'Histoire du village » par le Centre de Recherche Historique Nord Dauphiné (CRHND)
> À l'église, ouvert à tous, pas d'inscription nécessaire.

Vendredi 8 octobre

- **9h-10h30/10h30-12h** Un orgue de barbarie pour chanter oui, mais comment ça marche ?
> Médiathèque, ouvert à tous, uniquement sur inscription.
- **14h-15h et 15h15-16h15** Séances d'Activités Physiques Adaptées par l'Association SIEL BLEU
> Gymnase, ouvert aux retraités et aux séniors, uniquement sur inscription.

Samedi 9 octobre

En calèche ou à pied, retrouvons-nous tous ensemble, toutes générations confondues, en famille, entre voisins, entre amis, ou les personnes avec qui vous partagez un loisir, une passion ou un engagement associatif !

- **10h-11h/11h-12h/14h-15h/15h-16h** Balades en calèche adaptée par Les Ateliers Dompierrois (pour chaque tour de calèche : 10 à 12 personnes et 5 fauteuils handicapés).
Durée de chaque tour : environ 1h pour 3 kms.
> Départ et retour au Clos des marronniers, ouvert à tous, sur inscription.
- **14h-17h** Marche bleue pour tous avec 2 joëlettes.
> Départ et retour au Clos des marronniers, ouvert à tous, sur inscription
- **17h** Goûter pique-nique offert par l'association des Dauphins argentés.

Le CCAS est heureux de fêter le 70ème anniversaire de la Semaine Bleue des retraités et des personnes âgées et nous vous attendons nombreux !



- Pass sanitaire exigé pour chaque manifestation
- Merci de respecter les gestes barrières (port du masque et distanciation).

www.semaine-bleue.org