

SAMEDI 11 OCTOBRE



DE 14H À 17H :

Marche, course rose

Dans le cadre de la
prévention du cancer du sein

Au parc Saint-Exupéry.
Gratuit, sans inscription.
Si possible, venir en rose.



Rassemblement intergénérationnel autour d'un
thème qui nous touche toutes et tous : la Santé.

Vos pas seront transformés en euros, et la somme
sera versée à deux associations qui oeuvrent 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.

Nouveau : gymnastique douce seniors à Pontcharra

À compter du retour des vacances d'automne, le
CCAS de Pontcharra vous propose gratuitement
un créneau de gymnastique douce seniors avec
son éducateur sportif Tony.

20H30 :

Contact

Spectacle de cirque acrobatique, dès 5 ans

Proposé dans le cadre de la programmation
culturelle 2025-2026

Au Coléo. Billetterie : en mairie ou pontcharra.fr

En amont de la Semaine Bleue,
Le salon de l'autonomie
et des handicaps
le samedi 4 octobre à Bernin

Inscriptions Semaine Bleue :

Toutes les animations se font sur inscription
auprès du CCAS de Pontcharra.

Contact :

Claudine Peirazeau - tél. **04 76 97 11 66**

Catherine Trechaud - tél. **04 76 97 82 02**

Mairie de Pontcharra

95 avenue de la gare
38530 Pontcharra

Programme sur pontcharra.fr



Concept réal. : M. Burci - mairie de Pontcharra - septembre 2025



Semaine Bleue

Animations pour les seniors

DU 6 AU 11 OCTOBRE 2025

Vieillir, une force à partager

ANIMATIONS

ATELIERS

FRESQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

EXPOSITION



MARCHE, COURSE ROSE



PROGRAMME

La Semaine Bleue 2025 sera comme chaque année le rendez-vous incontournable de la convivialité pour tous les seniors de Pontcharra.
« Vieillir, une force à partager ».

LUNDI 6 OCTOBRE

À 9h30 : ouverture de la Semaine Bleue en mairie.

DE 10H À 11H :

Collation et atelier de remise en forme

*Collation organisée par Jeanne, diététicienne.
Atelier animé par Christelle, kinésithérapeute.*

Sur inscription.

14H30 :

Animation musicale

Avec Marco et son accordéon.

À l'Ehpad le Granier. Réservée aux résidents, leur famille et aux résidents de la Petite Unité de Vie.

MARDI 7 OCTOBRE

MATIN :

Distribution d'un goûter aux bénéficiaires du service du portage de repas de l'ADMR.

14H30 :

Ciné seniors

Au cinéma Jean Renoir.
Séance gratuite.

MERCREDI 8 OCTOBRE

14H30 :

Création d'une fresque intergénérationnelle

À la Maison des Jeunes, rue du 19 Mars 1962.

*En partenariat avec la Maison des Jeunes,
le Conseil Municipal des Jeunes et le Conseil Municipal des Sages.*

Goûter offert.

JEUDI 9 OCTOBRE

9H :

Marche avec le CAPRG

Dans le cadre du Cap Form Seniors.

Départ de la mairie. Tenue de marche appropriée.

DE 14H À 16H30 :

Jeux et animations

Avec le Club du Bréda.

En mairie, salle du rez-de-chaussée.

Goûter offert.

DE 17H À 17H30 :

Yoga du rire

En mairie, salle du rez-de-chaussée.

Sur inscription.

VENDREDI 10 OCTOBRE

DE 10H15 À 11H30 :

Découverte yoga sur chaise

En mairie, salle du rez-de-chaussée.
Sur inscription.

14H30 :

Musique et chanson

Avec Thierry Bouvier.

À la Petite Unité de Vie Le Foyer Soleil.

16H :

Exposition des créations de l'atelier Art-Thérapie

En collaboration avec l'Accorderie.

En mairie, salle du rez-de-chaussée.

18H :

Pot de clôture

Préparé par l'association Équilibre.

En mairie.