

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Commune d'Heyrieux a décidé de reconduire

« La Semaine Bleue des Heyriards » qui se déroulera du lundi 7 au dimanche 13 octobre 2019.

Ce sont sept jours consécutifs pour informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle.

C'est aussi le moment privilégié pour se préoccuper des difficultés rencontrées par nos aînés.

Cet événement permet à tous les acteurs qui œuvrent auprès de nos anciens d'organiser des animations de découvertes mais aussi de créer des liens intergénérationnels, l'objectif étant d'inviter le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les retraités dans notre société.



Modalités d'inscription aux activités :

**Ateliers ouverts à tous sur inscription
au CCAS : 04 78 40 00 70**

Programme disponible :

www.mairie@heyrieux.fr



Mairie d'Heyrieux
Le Centre Communal d'Action Sociale
de la Commune d'Heyrieux organise

LA SEMAINE BLEUE
du 7 au 13 OCTOBRE 2019

dépistage audio-optique
rencontres intergénérationnelles
spectacle « mémé casse-bonbons »
karaoké
phytothérapie
thé dansant
massages énergétiques
jeux
lecture
bien-être
réflexologie magnétisme
sommeil

LA MARCHÉ BLEUE

SAUVONS LA PLANÈTE :
- zéro déchet
- les éco-gestes

Le Club du 3^{ème} âge avec les enfants
des Ecoles, la Médiathèque, les
résidents de l'EHPAD, les Associations
d'Heyrieux...

Ateliers ouverts à tous sur inscription au CCAS : 04 78 40 00 70
programme disponible : www.mairie@heyrieux.fr

PROGRAMME LA SEMAINE BLEUE

LUNDI 7 OCTOBRE

- 10h à 11h30 :** Kinésiologie (12 personnes maximum) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Patricia CLAR
- 10h à 11h30 :** Détente et harmonie avec les massages ayurvédiques et le magnétisme (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Claire GENIN
- 10h à 12h :** Atelier mémoire et expression verbale et corporelle au Foyer Rural par Nicole Gros
- 11h30 à 13h30 :** Tous à la cantine - Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire
- 14h à 17h :** Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE
- 14h à 17h :** Les éco-gestes en Salle du Conseil Municipal par EDF



MARDI 8 OCTOBRE

- 9h à 11h :** Quiz de chansons françaises sur vinyles à la Médiathèque avec les enfants de l'Ecole Don Bosco et le Club du 3^{ème} âge
- 9h à 12h30 :** Atelier sensibilisation sommeil au Foyer Rural par SOLIMUT
- 10h à 12h :** Atelier mémoire et expression verbale et corporelle au Foyer Rural par Nicole Gros
- 10h à 12h :** Massage énergétique chinois (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Marion ESTABLE
- 11h30 à 13h30 :** Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au Restaurant Scolaire
- 12h à 12h30 :** Sieste guidée au Foyer Rural par SOLIMUT
- 14h à 16h :** Karaoké intergénérationnel à l'Automne Ensoleillé avec les enfants de l'Ecole DON BOSCO et le Club du 3^{ème} âge
- 14h à 16h :** Massage énergétique chinois (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Marion ESTABLE

MERCREDI 9 OCTOBRE

- 9h30 à 12h30 :** Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE
- 10h à 11h :** Atelier Naturopathie et les séniors (15 personnes maximum) en Salle du Conseil Municipal par Anaïs BASSET - CLARESENS
- 10h à 12h :** Atelier origami à la Médiathèque par Nadia PEREZ et les enfants de l'Ecole DON BOSCO
- 10h à 12h :** Atelier phytothérapie et aromathérapie à l'Automne Ensoleillé par Mme ROMBA
- 14h30 à 17h :** Jeux anciens à l'EHPAD par le Centre Social et Culturel et Association Famille & des amis « Les Colombes »
- 15h à 17h :** Apprendre à prendre soin de soi au Foyer Rural par Sophie MICHAUD – TAO DAO
- 16h à 17h :** Atelier Naturopathie et les séniors (15 personnes maximum) en Salle du Conseil Municipal par Anaïs BASSET – CLARESENS



JEUDI 10 OCTOBRE

- 9h00 à 12h :** Initiation à l'informatique au Club Informatique
- 9h30 à 11h30 :** Atelier calligraphie à la Médiathèque par Mme LARAMAS avec les enfants de l'Ecole DON BOSCO
- 9h30 à 12h30 :** Présentation moyens de paiements, frais bancaires au Foyer Rural par BANQUE DE FRANCE
- 10h à 12h :** Réunion d'information dépistage audio-optique au Foyer Rural par SOLIMUT
- 10h à 12h :** Massage énergétique chinois au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle (séance individuelle de 30 minutes) par Marion ESTABLE
- 10h à 14h30 :** Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE
- 11h30 à 13h30 :** Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire
- 14h à 16h :** Massage énergétique chinois au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle (séance individuelle de 30 minutes) par Marion ESTABLE
- 14h à 17h :** Porte ouverte à l'EPHAD Association Famille & des amis « Les Colombes »
- 14h30 à 16h :** Tables de multiplication à l'Automne Ensoleillé par le Club du 3^{ème} âge et les enfants de l'Ecole DON BOSCO
- 15h à 17h :** Atelier mémoire et expression verbale et corporelle au Foyer Rural par Nicole Gros
- 15h à 17h :** Apprendre à prendre soin de soi au Foyer Rural par Sophie MICHAUD – TAO DAO

VENDREDI 11 OCTOBRE

- 9h à 11h :** Stimulation goût, toucher à la Médiathèque par Nadia PEREZ et les enfants de l'Ecole DON BOSCO
- 9h à 11h30 :** Détente et harmonie avec des massages (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Claire GENIN
- 10h à 11h :** Gymnastique douce à l'EHPAD avec les résidents par la JAH Gymnastique Volontaire
- 10h à 14h :** Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE
- 11h30 à 13h30 :** Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire
- 14h à 16h30 :** Bilan + Thé dansant intergénérationnel au Foyer Rural par La Fabrique Musicale avec l'Ecole DON BOSCO, le COPIL et l'Automne Ensoleillé
- 15h à 16h :** La Vie d'Autrefois à l'EHPAD par Nadia PEREZ



SAMEDI 12 OCTOBRE

- 9h à 12h :** Les gestes qui sauvent à la Salle d'Evolution par le Centre de secours d'Heyrieux
- 10h à 12h :** Sauvons la planète : Atelier zéro déchet et fabrication de produits ménagers au Centre Social et Culturel via la Sauvegarde de la Nature par Karine SAPIN
- 14h30 à 16h00 :** Kinésiologie (12 personnes maximum) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Patricia CLAR



DIMANCHE 13 OCTOBRE

- 10h à 12h :** Marche bleue : (le lieu sera communiqué ultérieurement) marchons ensemble tout en découvrant l'histoire d'Heyrieux par le Centre de Recherche historique du Nord-Dauphiné
- 14h à 17h :** Spectacle « Mémé casse-bonbons » au Foyer Rural par Anne CANGELOSI et pot de clôture