

## Pourquoi venir et vous inscrire à la semaine Bleue du 5 au 9 octobre ?

La semaine Bleue 2020 à Pontcharra est une semaine pour développer et valoriser la place des aînés dans la commune quels que soient l'âge et l'autonomie.

Ce programme vise à lutter contre l'isolement social, favoriser l'intergénérationnel, remercier et valoriser particulièrement cette année les initiatives solidaires ainsi que les associations qui se sont mobilisées durant la période de confinement liée à la situation sanitaire.

Inscrivez-vous aux activités de la semaine Bleue! "c'est une belle manière de bien vivre son âge, de participer à la vie sociale et culturelle de son territoire au contact et en relation avec les autres générations, tout en respectant les gestes barrières".



Notre partenaire:



Nous remercions les commerçants de Pontcharra de leur générosité:

Amplifion, Art'M, Aux comptoirs des arômes, Aux saveurs d'Orient, Boulangerie Secret, Boulangerie Tsitoglou, Cave Cellier Bayard, Chatain Chausseur, Cinéma Jean Renoir, chez Mimi, Coiffeur Effet « M » hair, Crédit Mutuel, Institut Annabelle, Institut Sophie beauté, Jérôme d'Angéli coiffure, La vie Claire, Librairie Bel'Ysere, Les Jardins de Laurette, Marie Blachère, Mille et une coupes, Mr Bricolage, Optique 2000, Optique Levasseur, Parapharmacie, Pharmacie Bourdariat, Pharmacie Bayard, Salon de Mag, Super U.

!! EN RAISON DE LA SITUATION SANITAIRE CE PROGRAMME POURRA ÊTRE MODIFIÉ OU CERTAINES ACTIONS ANNULÉES !!

**Renseignements semaine Bleue**  
Téléphone CCAS  
04 76 97 82 02



**Mairie de Pontcharra**

95, avenue de la gare 38530 Pontcharra

## Programme



## Semaine Bleue

Animations pour les seniors

**DU 5 AU 9 OCTOBRE 2020**

**MARCHES BLEUES POUR TOUS**

**CONFÉRENCE**

**PROJECTION DE FILM**

**ATELIER DE PRÉVENTION**

**SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL**



Informations : tél. 04 76 97 11 65  
[www.pontcharra.fr](http://www.pontcharra.fr)

## Lundi 5 octobre

### MARCHE BUCOLIQUE ET DYNAMIQUE LE MATIN

#### Itinéraire didactique autour du plan d'eau des Lônes avec :

- ◆ LPO (Ligue protectrice des oiseaux)
- ◆ Pêche, poissons et champignons
- ◆ Botanique autour des Lônes

#### 2 Parcours :

##### Parcours 9km

Départ 9h30 de la mairie à pied

##### ou

##### Parcours 3km

10h au plan d'eau des Lônes (9h 45 parking de la mairie pour co-voiturage)

Rafraîchissement à l'arrivée et tirage au sort de la tombola pour les participants inscrits à la marche du matin.

**Inscription Marchés Bleues :** du lundi au vendredi de 9h à 17h  
Au 06 47 89 73 60  
Mme Dumoulin

### MARCHE PREVENTION ET MIEUX ETRE L'APRES-MIDI

RDV 14h devant la mairie. Départ par groupe pour les

#### 3 pôles d'activité

- ◆ Au Secours Populaire (place du Pontet) : Mobilité de la personne (Métro vélo, Soliha: habitat adapté, yoga du rire)
- ◆ A l'Accorderie (335 rue des Méttanies) : Utilisation d'une tablette avec un quizz numérique sur l'histoire culturelle de Pontcharra
- ◆ A l'Association équilibre (68, place du Terrail) : dégustation de produits locaux et présence d'une diététicienne, pour des conseils sur l'alimentation, indispensable au bien vieillir.

16h30 parking de la mairie :  
Rafraîchissement et tirage au sort de la tombola pour les inscrits à la marche de l'après-midi.

!! Annulation en cas de forte pluie !!

## Mardi 6 octobre

Rions un peu !!

### CINEMA Jean Renoir

Séance spéciale 14h15

#### « Joyeuse retraite »



Tarif unique : 6€



## Mercredi 7 octobre

CONFERENCE gratuite organisée par l'association « Mieux Vieillir en Grésivaudan » en partenariat avec le CCAS 14h au Coléo

Inscription auprès de Mme Sylvie MARTAIN : mveg38@gmail.com ou auprès du CCAS au 04 76 97 82 02 à partir du 7 septembre.

#### « La dépression »

Intervention du Docteur ALOUI  
La définition de la dépression – le mécanisme – les symptômes – les chiffres en France – Le dispositif de prévention possible – le traitement

Puis

Intervention de Mme Dany HECQUET sur la psychologie positive

## Jeudi 8 octobre

ATELIER D-MARCHE sur les bienfaits de la marche quotidienne  
jeudi 8 octobre  
mardi 3 novembre  
mardi 24 novembre.  
De 9h à 12h en mairie.  
Uniquement sur inscription auprès de Mme Sylvie MARTAIN au 06 10 73 05 44

!! Places limitées !!

#### !! BONUS !!

Mardi 20 octobre  
14h00 cinéma Jean Renoir de Pontcharra

Film conférence de Edouard Carrion  
Sur l'isolement social  
« Un jour tu vieilliras »



## Vendredi 9 octobre

SPECTACLE au COLEO

20h30 LES MADELEINES DE POULPE (cirque acrobatique)  
Spectacle intergénérationnel organisé par le service culture de la commune en partenariat avec le CCAS.

Ce spectacle s'inscrit dans la programmation 2020/2021 du Coléo. Dans le cadre de la Semaine Bleue, les plus de 65 ans disposent d'un tarif préférentiel de 14 € pour ce spectacle (sur présentation de la carte d'identité).

Billetterie ouverte à partir du 5 septembre  
Soit en ligne  
www.pontcharra.fr

Soit au bureau d'Information Touristique du Grésivaudan :  
04 76 97 68 08,  
21 rue Laurent Gayet  
38530 Pontcharra.

Billetterie ouverte mercredi, jeudi, vendredi de 14h à 17h30.  
Et en septembre, les samedis 5 et 12, les mercredis 23 et 30, de 9h à 11h30.