

PONTCHARRA

Le programme de la Semaine bleue charrapontaine 2025 s'affine



Le rendez-vous avec Marco est annuel. Photo mairie

Cette année, la Semaine bleue de Pontcharra aura lieu du 6 au 11 octobre, sur le thème “Vieillir, une force à partager”.

► **Lundi 6 octobre** , à 9 h 30, 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 h à 11 h par la kinésithérapeute Christelle Chopart.

À 14 h 30, l'Ehpad sera animé par Marco et son accordéon.

► **Mardi 7 octobre** , le matin sera consacré à une distribution de goûter aux bénéficiaires du service de portage de repas de l'ADMR.

À 14 h 30, le ciné seniors sera une séance gratuite au cinéma Jean-Renoir.

► **Mercredi 8 octobre** , à 14 h 30, la Maison des jeunes organisera avec le conseil municipal jeunes et le conseil des sages la création d'une fresque intergénérationnelle, avec goûter offert aux participants.

► **Jedi 9 octobre** , à 9 h, la marche Cap Form' Seniors partira de la mairie, encadrée par le Club athlétique Pontcharra la Rochette Grésivaudan (CAPRG).

De 14 h 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 surprise offert par la municipalité.

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

► **Vendredi 10 octobre** , de 10 h à 11 h, du yoga sur chaise sera proposé au rez-de-chaussée de la mairie, sur inscription au 04 76 97 82 02 ou au 04 76 97 11 66.

A 14 h 30, Thierry Bouvier animera avec musique et chansons la Petite Unité de Vie le Foyer Soleil.

A 16 h, les créations de l'atelier d'art-thérapie seront exposées au rez-de-chaussée de la mairie.

A 18 h, le pot de clôture de la semaine sera élaboré par l'association Equilibre, au rez-de-chaussée de la mairie.

► **Samedi 11 octobre** après-midi, le parc Saint-Exupéry accueillera la marche/course rose.



En 2024, c'est l'atelier d'art créatif de Saint-Maximin qui avait exposé. Photo mairie