

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

SEMAINE BLEUE

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

DU 30 SEPT. AU 6 OCT. 2024

Ateliers et animations
à Varcès-Allières-et-Risset



Voir le programme au dos

SEMAINE BLEUE

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Atelier réflexologie plantaire	Centre socioculturel (CSC)	8 h 30-12 h 30
Tests auditifs gratuits	Espace Charles-de-Gaulle	10 h - 16 h 30
Marche bleue suivie d'un goûter	Départ : Résidence autonomie (RA). Arrivée : Centre socioculturel (CSC)	15 h (marche) 16 h (goûter)
Conférence sur la sédentarité (durée : 1h env.)	Centre socioculturel (CSC)	16 h 45

MARDI 1^{er} OCTOBRE

Atelier réflexologie plantaire	Centre socioculturel (CSC)	8 h 30 - 12 h 30
Food truck «Green Mountains»	Résidence autonomie (RA)	12 h - 14 h
Atelier jeux de mémoire et attention	Résidence autonomie (RA)	15 h - 17 h

MERCREDI 2 OCTOBRE

Projet artistique*	Centre socioculturel (CSC)	9 h - 11 h
Atelier dessin créatif* - Les lignes de Charly	Centre socioculturel (CSC)	14 h - 15 h 30
Atelier chant	Résidence autonomie (RA)	15 h 30 - 17 h

JEUDI 3 OCTOBRE

Cours de cuisine suivi du repas avec le chef	Centre socioculturel (CSC)	9 h - 14 h
Activité « Boule santé »	Boulodrome	9 h 15 - 11 h 15
Massage kobido (visage)	Centre socioculturel (CSC)	14 h - 18 h

VENDREDI 4 OCTOBRE

Soin des mains	Centre socioculturel (CSC)	9 h - 13 h
Thé dansant et goûter	Oriel	14 h 30-17 h 30

Toute la semaine au centre socioculturel : exposition Portraits de la dessinatrice et illustratrice grenobloise Capucine Chauvin.

* Tous publics
[Programme sous réserve de modifications]

Inscriptions obligatoires.

Renseignements au Centre socioculturel : 04 76 72 80 14 / c.socioculturel@varces.fr