

LA SEMAINE
Bleue

DU 6 AU 10 OCTOBRE 2025

**OUVERT À TOUS LES
VILLARDS DE + 60 ANS,
SUR INSCRIPTION**

Animations

Atelier pâtisserie

Atelier bien utiliser
les réseaux sociaux

Repas dansant

Aidants : se
ressourcer et
partager



Programme

Lundi 6 octobre 2025

- **Atelier pâtisserie**
pour préparer le goûter de l'après-midi de 9h à 12h
- **Atelier composition florale** de 14h à 16h

Mardi 7 octobre 2025

*Proposé par le groupe « Bien vivre en autonomie »
à Saint-Quentin-Fallavier dans la salle Le Médián*

- **Conférence « Aider un proche au quotidien : comment préserver la relation et prendre soin de soi ? »**
Animée par Mireille TROUILLOUD, psychologue et responsable du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Grenoble de 14h à 15h30
- **Forum d'échanges avec des professionnels à votre écoute**
de 15h30 à 19h
- **Spectacle « Alzhei'mère », le One Woman Show de Sophie Belvisi**
de 19h30 à 20h45

Mercredi 8 octobre 2025

- **Atelier « Bien utiliser les réseaux sociaux »** de 10h à 11h
accueil avec petit-déjeuner à partir de 9h
- **Yoga du rire** de 14h à 15h30

Jeudi 9 octobre 2025

- **Repas dansant au restaurant L'Idéal à Frontonas**, de 12h à 17h
Inscriptions avant le 30 septembre, 26€ à régler sur place