

# La semaine bleue

“Semaine nationale des retraités et personnes âgées”

## Forum

salle des fêtes  
10 h - 13 h / 14 h - 17 h

Samedi 1<sup>er</sup> octobre

### À découvrir & tester

#### AROM ÉVASION

(huiles essentielles) le bien-être au quotidien (Adapa)

#### ATELIER ACTIV'MÉMOIRE (CASR)

#### ZUMBA

(Céline Bonnevide, intervenante Sport et Santé)

#### DES CHIFFRES ET DES LETTRES (CASR)

#### CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE

(Conseillère numérique de Belley)



### Un autre regard sur les seniors

#### LECTURE DE TEXTES & TEXTES CHANTÉS

(UIAB) Matin

#### EXPOSITION

(lycéens Bac pro ASSP du lycée du Bugey)

### Des stands pour s'informer & échanger

#### SERVICES À DOMICILE

(Adapa, ADMR et Ain Domicile Service)

#### ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

(Maison France Services)

#### HABITAT

(Maison Marguerite, Résidence Aquarelles, Ehpad Bon Repos)

#### LOISIRS, SPORTS & CULTURE

(Médiathèque / Conseillère numérique / Université Inter-Âges du Bugey / Club d'Animation Sportive des Retraités / Atelier patchwork / Karaté Club Belleysan)

#### POUR PRENDRE SOIN DE SOI

(Claire Guillaume : présentation de la musicothérapie)



### Il n'y a pas d'âge pour être artiste & faire la fête

#### CRÉATION D'UNE ŒUVRE EN MOSAÏQUE

(Colette Sonzogni)

#### MARATHON DU TRICOT (médiathèque)

#### 16 h : MUSIQUE ET DANSE

animé par DJ Simone, Pascale Bal  
et la troupe de la résidence Aquarelles

