

# Renseignements

# La semaine bleue

« Semaine nationale des retraités et personnes âgées »

1<sup>er</sup> > 7 octobre 2022  
**BELLEY**

L'accès à l'ensemble de ces actions est **GRATUIT**  
dans le cadre de la **Semaine Bleue**  
(sauf la séance de cinéma)

Vous souhaitez participer mais vous n'avez pas de moyen de transport,  
n'hésitez pas à contacter le centre social.

**CENTRE SOCIAL**

170 avenue Paul Chastel

04 79 81 26 56

centresocial-accueil@ccas-belley.fr

Facebook :

Centre social Escale de Belley

## Les différents acteurs ayant contribué à ce programme

Centre Communal d'Action Sociale de Belley  
Mairie de Belley - Maison France Services  
Communauté de communes Bugey-Sud  
Département de l'Ain - Adapa - Ain Domicile  
Service - UIAB - Résidence Aquarelles Semcoda  
Maison Marguerite - Ehpad Bon Repos  
Club d'Animation Sportive des Retraités  
de Belley (CASR) - Médiathèque de Belley  
ADMR - Claire Guillaume (musicothérapeute)  
Céline Bonnevide (éducatrice sport et santé)  
Colette Sonzogni (artiste)



Brisons  
les idées  
reçues !



# 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

LUNDI 3 OCT.

**CINÉMA**  
Film : "Une belle course"  
de Christian Carion, avec  
Dany Boon et Line Renaud  
Cinéma l'Arlequin | 15 h  
4 €

MERCREDI 5 OCT.

**LUDOTHÈQUE**  
découverte de jeux de société  
en famille ou entre amis &  
découverte du casque réalité virtuelle  
Médiathèque (rez-de-chaussée)  
9 h 30 - 12 h / 14 h - 16 h

**L'HEURE DU CONTE**  
grands-parents / petits-enfants  
Médiathèque  
10 h 30 : 3-6 ans | 11 h : 6 ans et +  
Inscriptions 04 79 81 47 70  
mediatheque@belley.fr  
(palais épiscopal, rue des Cordeliers)

VENDREDI 7 OCT.

**APÉRO TRICOT**  
(débutants, petits et grands bienvenus)  
(don de laine par le Secours Populaire)  
Salon de la médiathèque  
18 h - 20 h  
(palais épiscopal, rue des Cordeliers)



**DÉCOUVREZ ET TESTEZ DES ACTIVITÉS  
TOUTE LA SEMAINE**  
(inscriptions sur les stands lors du forum)

- CASR (tir à l'arc, marche adaptée, marche nordique, pétanque, activ mémoire, danse, yoga, tennis de table, natation, ski, gymnastique...)
- Gym Forme Détente
- Karaté bien-être

# Animations

MARDI 4 OCT.

**ATELIER DANSE**  
animé par Pascale Bal  
Résidence Aquarelles (Vieille porte)  
10 h - 11 h 30  
**VISITE ACCUEIL DE JOUR  
& EHPAD**  
(40 rue du Bon repos)  
14 h 30  
**VISITE MAISON MARGUERITE**  
(90 rue Saint-Jean)  
16 h

JEUDI 6 OCT.

**VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE**  
& présentation des collections  
et services suivi d'une lecture à voix  
haute et du verre de l'amitié  
Médiathèque (palais épiscopal) | 10 h - 12 h  
**CONFÉRENCE**  
"Nostradamus, le gourmet étoilé"  
de Sylvain Bouchet (proposé par l'UIAB)  
Sans inscription  
Cinéma l'Arlequin | 15 h (place Baudin)

