

## La semaine bleue, qu'est-ce que c'est ?

Lancée en 1951, la Semaine Bleue est la semaine nationale dédiée aux personnes âgées.

Une semaine pendant laquelle des événements sont organisés partout en France.

L'objectif est de sensibiliser l'opinion :

- sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle,
- sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées,
- sur les réalisations et projets des associations, aidants et professionnels qui travaillent pour elles.

Cette année, à Laval-en-Belledonne, **4 ateliers sont proposés gratuitement** aux personnes de plus de 70 ans prioritairement et, selon les places disponibles, aux plus jeunes retraités et aux aidants.

Trois de ces ateliers seront menés par **des professionnelles, lavalloises**, impliquées dans la vie locale.

**Nous vous attendons nombreuses et nombreux !**

### Inscriptions obligatoires (places limitées) :

En mairie, aux horaires d'ouverture  
ou 04 76 71 42 88

ou

valerie.damon@laval-en-belledonne.fr  
avant le 30 septembre

N'hésitez pas à nous faire part de vos difficultés de déplacement, nous nous organiserons pour venir vous chercher.



*Application des mesures sanitaires  
Covid-19 à cette date.*

Du 04 au 08  
octobre 2021 :

## C'est la Semaine bleue !



**Des ateliers pour les Seniors  
dans toute la France...  
et à Laval-en-Belledonne**

# Le programme à Laval

Lundi 4 octobre 2021 à 10 h - Salle Beldina

**Atelier Jeu : « La Maison à jouer »  
par Jessica Gaillard**

C'est un jeu de société pensé pour les personnes de plus de 60 ans. En équipe pendant 1h30 à 2h, c'est l'occasion de partager un moment de rire et de convivialité et de réfléchir, de relever des défis et d'aborder les difficultés du quotidien, les fragilités de chacun.

*Venez partager un bon moment autour d'une étonnante maison !*

Jeudi 7 octobre 2021 à 10 h - Salle Planeysard

**Atelier Bien-être : « École du dos »  
par Julie Horny**

C'est un atelier pour découvrir des stratégies de prévention des douleurs du dos, pour lutter contre les troubles de l'équilibre et se familiariser avec le sport-santé. C'est un accompagnement pour trouver des postures adaptées.

*Venez combattre le mal au dos et le risque de chute !*

Mardi 5 octobre 2021 à 10 h - Salle Planeysard

**Atelier Bien-être : « Qi gong »  
par Claire Chauvin**

Cet atelier va mettre en mouvement tout le corps afin de le détendre et d'apaiser votre esprit. Art millénaire chinois, le Qi gong (prononcez Tchi Kongue) développe l'énergie vitale de chacun pour trouver l'harmonie par des mouvements simples et lents et par le travail de la respiration.

*Venez découvrir comment vitaliser votre corps et détendre votre esprit!*

Vendredi 8 octobre 2021 à 10 h - Salle Beldina

**Atelier Mémoire : « Coaching Cognitif »  
par Sandrine Locatelli**

Cet atelier permet de stimuler sa mémoire et de comprendre la façon dont fonctionne le cerveau à travers des jeux. Les objectifs : reprendre confiance en soi, apprendre quelques astuces utiles au quotidien, créer du lien social et s'enrichir des autres !

*Venez booster votre cerveau !*

