

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Commune d'Heyrieux a décidé de reconduire

« La Semaine Bleue des Heyriards » qui se déroulera du lundi 7 au dimanche 13 octobre 2019.

Ce sont sept jours consécutifs pour informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle.

C'est aussi le moment privilégié pour se préoccuper des difficultés rencontrées par nos aînés.

Cet événement permet à tous les acteurs qui oeuvrent auprès de nos anciens d'organiser des animations de découvertes mais aussi de créer des liens intergénérationnels, l'objectif étant d'inviter le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les retraités dans notre société.

Modalités d'inscription aux activités :

**Ateliers ouverts à tous sur inscription
au CCAS : 04 78 40 00 70**

**Programme disponible :
www.heyrieux.fr**



Le Centre Communal d'Action Sociale
de la Commune d'Heyrieux



LA SEMAINE BLEUE du 7 au 13 OCTOBRE 2019

dépistage audio-optique
rencontres intergénérationnelles

spectacle « mémé casse-bonnons »
karaoké

phytothérapie

thé dansant

lecture

bien-être

sommeil

massages énergétiques
jeux

ergothérapie
magistère

LA MARCHÉ
BLEUE



SALVONS LA PLANÈTE :
- zéro déchet
- les éco-gestes

Le Club du 3^{ème} âge avec les enfants
de l'Ecole DON BOSCO, la
Médiathèque, les résidents de
l'EHPAD, les Associations d'Heyrieux.

Ateliers ouverts à tous sur inscription au CCAS : 04 78 40 00 70
programme disponible : www.heyrieux.fr

PROGRAMME LA SEMAINE BLEUE

LUNDI 7 OCTOBRE

9h à 11h30 : Détente et harmonie avec les massages ayurvédiques et le magnétisme (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Claire GENIN

10h à 11h30 : Kinésiologie (12 personnes maximum) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Patricia CLAR

10h à 12h : Atelier mémoire et expression verbale et corporelle (15 personnes maximum) au Foyer Rural par Nicole Gros

11h30 à 13h30 : Tous à la cantine - Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire

14h à 17h : Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE

14h à 17h : Les éco-gestes en Salle du Conseil Municipal par EDF

14h à 20h : Initiation à la dentelle aux fuseaux - après-midi porte ouverte au BPOS (salle 1^{er} étage) par l'association Heyrieux croise les fuseaux



MARDI 8 OCTOBRE

9h30 à 10h30 : Découverte des chansons françaises sur vinyles à la Médiathèque avec les enfants de l'Ecole DON BOSCO et le Club du 3^{ème} âge

10h à 12h : Atelier sensibilisation sommeil au Foyer Rural par SOLIMUT

10h à 12h : Atelier mémoire et expression verbale et corporelle (15 personnes maximum) au Foyer Rural par Nicole Gros

10h à 12h : Massage énergétique chinois (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Marion ESTABLE

11h30 à 13h30 : Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au Restaurant Scolaire

12h à 12h30 : Sieste guidée au Foyer Rural par SOLIMUT

14h à 16h : Karaoé intergénérationnel à l'Autisme Ensoleillé avec les enfants de l'Ecole DON BOSCO et le Club du 3^{ème} âge

14h à 16h : Massage énergétique chinois (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Marion ESTABLE

17h à 18h : Sophrologie au BPOS (salle 1^{er} étage) (8 personnes maximum) par Estelle SERVE - Prévoir plaid et coussin

MERCREDI 9 OCTOBRE

9h30 à 12h30 : Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE

10h à 11h : Atelier Naturopathie et les séniors (15 personnes maximum) en Salle du Conseil Municipal par Anaïs BASSET - CLARESENS

10h à 12h : Atelier origami à la Médiathèque par Nadia PEREZ et les enfants du Centre de loisirs

10h à 12h : Atelier phytothérapie et aromathérapie à l'Autisme Ensoleillé par Mime ROMBA

14h à 17h : Initiation à la dentelle aux fuseaux - (10 enfants maximum) au BPOS (salle 1^{er} étage) par l'association Heyrieux croise les fuseaux

14h30 à 17h : Jeux anciens à l'EHPAD par le Centre Social et Culturel et Association Famille & des amis « Les Colombes »

15h à 17h : Apprendre à prendre soin de soi (20 personnes maximum) au Foyer Rural par Sophie MICHAUD - TAO DAO

16h à 17h : Atelier Naturopathie et les séniors (15 personnes maximum) en Salle du Conseil Municipal par Anaïs BASSET - CLARESENS



JEUDI 10 OCTOBRE

9h00 à 12h : Initiation à l'informatique au Club Informatique

9h30 à 11h30 : Atelier calligraphie chinoise à la Médiathèque par Mime LARAMAS avec les enfants de l'Ecole DON BOSCO

9h30 à 12h : Déptage individuel audio-optique au Foyer Rural par SOLIMUT

9h30 à 12h30 : Présentation moyens de paiements, frais bancaires au Foyer Rural par BANQUE DE FRANCE

10h à 12h : Massage énergétique chinois au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle (séance individuelle de 30 minutes) par Marion ESTABLE

10h à 14h30 : Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE

11h30 à 13h30 : Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire

14h à 16h : Massage énergétique chinois au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle (séance individuelle de 30 minutes) par Marion ESTABLE

14h à 17h : Porte ouverte à l'EHPAD et Présentation de l'Association des Familles & des amis « Les Colombes »

14h30 à 16h : Tables de multiplication à l'Autisme Ensoleillé par le Club du 3^{ème} âge et les enfants de l'Ecole DON BOSCO

15h à 17h : Atelier mémoire et expression verbale (15 personnes maximum) et corporelle au Foyer Rural par Nicole Gros

15h à 17h : Apprendre à prendre soin de soi (20 personnes maximum) au Foyer Rural par Sophie MICHAUD - TAO DAO

VENDREDI 11 OCTOBRE

9h à 11h30 : Détente et harmonie avec des massages (séance individuelle de 30 minutes) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Claire GENIN

9h30 à 10h30 : Stimulation goût, toucher à la Médiathèque par Nadia PEREZ et les enfants de l'Ecole DON BOSCO

10h à 11h : Gymnastique douce à l'EHPAD avec les résidents par la Gymnastique Volontaire

10h à 14h : Réflexologie plantaire et magnétisme (séance individuelle de 20 minutes) au BPOS (bureau 2) par Chrystèle TOMASSI - L'OR DU MASSAGE

11h30 à 13h30 : Tous à la cantine : Repas (10 séniors maximum) au restaurant scolaire

14h à 16h30 : Bilan + Thé dansant intergénérationnel au Foyer Rural par La Fabrique Musicale avec l'Ecole DON BOSCO, le COPIL et l'Autisme Ensoleillé

15h à 16h : La Vie d'Autrefois (8 personnes maximum) à l'EHPAD par N. PEREZ

17h à 18h : Sophrologie (8 personnes maximum) au BPOS (salle 1^{er} étage) par Estelle SERVE - Prévoir plaid et coussin



SAMEDI 12 OCTOBRE

9h à 12h : Les gestes qui sauvent (20 personnes maximum) à la Salle d'Evolution par le Centre de secours d'Heyrieux

10h à 11h : Sophrologie au BPOS (salle 1^{er} étage) par Estelle SERVE - Prévoir plaid et coussin

10h à 12h : Sauvons la planète : Atelier zéro déchet et fabrication de produits ménagers (10 personnes maximum) au Centre Social et Culturel via la Sauvagerie de la Nature par Karine SAPIN

14h30 à 16h00 : Kinésiologie (12 personnes maximum) au Cabinet CLARESENS, 5 avenue Général de Gaulle par Patricia CLAR



DIMANCHE 13 OCTOBRE

9h30 à 11h30 : Marche bleue (30 personnes maximum) : Départ parking pompiers, environ 2 kilomètres, (déconseillé à moins de 8 ans) marchons ensemble tout en découvrant l'histoire d'Heyrieux par le Centre de Recherche historique du Nord-Dauphiné

15h à 17h : Spectacle « Mémé casse-bonbons » au Foyer Rural par Anne CANGELOSI - 8€ adultes - 3€ étudiants, mineurs, demandeurs d'emplois, bénéficiaires RSA, APA... gratuité pour les enfants de moins de 10 ans



A l'occasion de la semaine bleue,
Le CCAS et la municipalité présentent :

MÉMÉ CASSE-BONBONS
One mémé Show

MÉMÉ CASSE-BONBONS
One mémé Show

Mémé Casse-Bonbons est une provençale octogénaire. De retour chez elle après l'enterrement de son époux, la vieille déballe sa boîte à souvenirs...

L'occasion de raconter les épisodes marquants de son existence et de nous transmettre la vision caustique qu'elle porte sur la société actuelle.

Un rendez-vous drôle mais aussi parfois féroce, tendre, acide et nostalgique.

Anne Cangelosi
Mise en scène Alexandre Delmages

Coup de Coeur de l'Académie Française Festival Aire avec elles 2012

Révélation Festival d'Avignon 2012 - 2013 - 2014

Prix du Jury et du Public Festival de Cassis 2014

Prix du Jury et du Public Festival d'Arles 2014

Dimanche 13 octobre, à 15h

Foyer rural d'Heyrieux.

8 € adultes, 3 € étudiants, mineurs, demandeurs d'emplois, bénéficiaires RSA, APA... gratuité pour les enfants de moins de 10 ans