

# RENSEIGNEMENTS

Auprès de l'*Espace Culturel Louis Aragon*

03 85 67 78 20

ou de la *Résidence autonomie des Tilleuls*

03 85 69 07 30



## INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

À TOUTES LES ACTIVITÉS

Auprès de l'*Espace Culturel Louis Aragon*

22 rue Victor Hugo 71230 Saint-Vallier

▶ 03 85 67 78 20



Semaine Nationale des Retraités et Personnes Âgées

# Semaine Bleue

▶ DU 1<sup>ER</sup> AU  
7 OCTOBRE

**PROGRAMME**  
*Animations - Ateliers - Spectacle*



# Toutes les activités sont gratuites, ouvertes à tous et sur inscriptions !

## DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE À L'ECLA

- ▶ À 14H30 : *Inauguration* en présence des élus.
- ▶ À 15H : *Miss Lulu* spectacle cabaret burlesque (durée 1h15) à l'occasion du Festival TSB.
- ▶ APRÈS LE SPECTACLE : *Apéritif* et échange avec la troupe du cabaret.

## LUNDI 2 OCTOBRE À L'ECLA

- ▶ À 15H : *Danse country* et atelier *portrait caricature* - Apportez un accessoire rose ou bleu !

## MARDI 3 OCTOBRE

- ▶ DE 15H À 17H - À LA RÉSIDENCE DES TILLEULS : *Café des nouveautés* avec la Médiathèque municipale.
- ▶ À 18H - À L'ECLA : *Bientraitance de la personne vieillissante* conférence par le Docteur Gérard.

## MERCREDI 4 OCTOBRE

- ▶ À 10H - À L'ECLA : Atelier *Les bons gestes qui sauvent* avec la Croix Rouge.
- ▶ À 10H - À LA RÉSIDENCE DES TILLEULS : Atelier *Mémoire intergénérationnelle*.

- ▶ À 14H - AU CENTRE RENÉ ROUSSEAU : *Dictée* intergénérationnelle, à la plume.

## JEUDI 5 OCTOBRE À LA RÉSIDENCE DES TILLEULS

- ▶ À 9H30 ET 10H30 : *Gym douce* (2 séances) avec un éducateur sportif.
- ▶ DE 14H À 16H30 : *Bien-être sous toutes ses formes*
  - ⇒ Ateliers sophrologie, relaxation et massages.
  - ⇒ Beauté des mains : massages et soins des mains, avec les élèves de l'école d'esthétique de Gourdon.

## VENDREDI 6 OCTOBRE À LA RÉSIDENCE DES TILLEULS

- ▶ À 10H : Atelier *Code de la route*.
- ▶ À 14H : *Marche bleue* sur le circuit des Baudins, avec l'Association des Marcheurs, suivie d'une dégustation de soupes et d'un apéritif sous les tilleuls du parc.  
**Rendez-vous sur le parking de la Résidence pour le départ de la marche.**

## SAMEDI 7 OCTOBRE À L'ECLA

- ▶ À 10H : Projection *Les enfants de Timpelbach*  
Film fantastique / aventure / intergénérationnel  
Durée 1h32
- ▶ APRÈS LE FILM : *Apéritif* pour clôturer la Semaine Bleue.