



## Semaine Bleue 2024 « Bougeons ensemble pour entretenir la flamme »

Du lundi 30 septembre au vendredi 4 octobre, Grenoble organise la Semaine Bleue, semaine nationale des retraité-es et des personnes âgées, pour porter un autre regard sur le vieillissement et la vieillesse. Elle a pour thème cette année « Bougeons ensemble pour entretenir la flamme », en lien avec l'année olympique et à la suite des jeux populaires et intergénérationnels du printemps dernier. Cette semaine permet de renforcer les liens entre générations. La Ville de Grenoble et son CCAS, avec la démarche Ville Amie des Aînés, invitent à découvrir les équipes qui interviennent toute l'année auprès des aîné-es, des aidantes et des aidants.

### Temps Fort

#### ► **Mardi 1<sup>er</sup> octobre - Place aux Aîné-es, forum intergénérationnel des Aîné-es et des Aidant-es**

*Hôtel de Ville  
Salon de réception*

- **9h30** / Ouverture du forum et des stands
- **10h** / Prise de parole officielle
- **10h30** / Conférence sur la Prévention, du Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc Arrco
- **14h** / Atelier prévention des chutes, de l'équipe spécialisée Alzheimer, en salle 2
- **15h** / Lecture immersive sous casque «80 ans de la Libération», par Anagramme, en salle 3B
- **17h** / Conférence « Entretien la flamme: désirer, moissonner et semer encore » par Catherine Gucher, Maîtresse de conférences émérite en sociologie, Université Grenoble Alpes



## Lundi 30 septembre

► **Marche «A chacun son rythme»,**  
10h-11h30 / Résidence autonomie Le Lac, 109 Galerie de l'Arlequin

Marche conviviale ouverte à toutes et tous dans le parc de la résidence.

Inscriptions auprès de Najat / 04 76 23 32 81

► **Gym et Chorégraphie**

14h30-16h / EHPAD André Léo, 20 rue Eugène Sue  
Atelier gym et chorégraphie suivi d'un goûter.

## Mardi 1<sup>er</sup> octobre

► **Visite guidée de la cuisine centrale**

9h-10h / Cuisine Centrale, 57 rue Général Mangin

► **Atelier aide aux aidant-es, adapter son logement et sa posture**

10h / Résidence autonomie Saint-Laurent, 56 rue Saint Laurent

► **Ca swing à l'accueil de jour**

14h30-16h30 / Résidence autonomie Les Alpains, 5 chemin des Alpains

Visite de l'établissement et temps festif ouvert à tous-tes.

## Mercredi 2 octobre

► **Portes ouvertes**

14h-17h / Résidence autonomie Saint Laurent, 56 rue Saint Laurent

► **Temps de sensibilisation : perte d'autonomie et droits sociaux**

14h-16h / Résidence autonomie Saint-Laurent, 56 rue Saint Laurent

► **Atelier aide aux aidant-es, les différents métiers de l'aide à domicile**

14h-16h / Ancien EHPAD Saint-Bruno, 47 place Saint Bruno

## Jeudi 3 octobre

► **Danse sur chaise**

10h-11h / Résidence autonomie Les Alpains, 5 chemin des Alpains

► **Goûter olympique**

15h / Résidence autonomie Les Alpains, 5 chemin des Alpains

► **Atelier aide aux aidant-es, nutrition et santé bucco-dentaire, une préoccupation quotidienne**

14h / Résidence autonomie Montesquieu, 1 rue Montesquieu

► **Matinée portes ouvertes**

10h-12h / Maison des Aidant-es Denise Belot, 18

Allée de l'École Vaucanson

Temps d'accueil, de présentation, d'échange et de visite de la Maison des Aidant-es. Ouvert aux aidants et aux professionnel-les.

► **Temps d'information pour les aidant-es**

13h30-15h30 / Maison des Aidant-es Denise Belot, 18

Allée de l'École Vaucanson

Présentation des associations Bulle d'air, Maison Blandine et du dispositif Accueil séquentiel du CCAS de Grenoble.

► **Temps de ressourcement pour les aidant-es**

15h30-16h30 / Maison des Aidant-es Denise Belot, 18

Allée de l'École Vaucanson

Intervention de l'association Vers l'essentiel, pour un moment de répit.

## Vendredi 4 octobre

► **Gym douce au jardin**

10h-11h / Résidence autonomie Saint Laurent, 56 rue Saint Laurent

► **Temps de sensibilisation : perte d'autonomie**

9h30-12h / Marché de la Place aux Herbes

Présentation du Service Social Personnes Agées, accès aux droits, Allocation Personnalisée d'Autonomie, etc.

