

Semaine bleue : Relions tous les âges dans des territoires engagés

DU 05 OCTOBRE AU 11 OCTOBRE

PROGRAMME D'AUTRANS-MÉAUDRE EN VERCORS

Toutes les animations sont gratuites



LUNDI 05 OCTOBRE

➡ **Atelier Séniors & Mouvement** Avec Claire Prost

Partagez un moment de bien-être et d'activité physique adaptée.
Possibilité de venir accompagné d'un enfant, petit-enfant (à partir de 8 ans) ou d'un proche.

9h30 à 10h45

Maison des Associations - Autrans

Inscription en mairie - Places limitées (10 à 12 personnes)

MARDI 06 OCTOBRE

➡ **Café échange "Bien vieillir sur notre commune"** Animé par les élus et les membres du CCAS

Un moment de discussion libre pour partager idées, besoins et attentes.

9h00 à 10h30

Salle des mariages de Méaudre

➡ **Atelier créatif avec les Aiguilles Animées du Vercors**

Initiation au tricot, crochet, broderie et couture.

9h30 à 11h30

Mairie de Méaudre - 1er étage

Prescri'Bouges

Une reprise douce et adaptée de l'activité physique, avec l'atelier « Bouger pour sa santé » .

14h30 à 16h30

Salle des fêtes- Autrans

Inscriptions au 06 49 61 29 23

Transport organisé depuis Méaudre à 14h10 devant la mairie

Initiation au Patois Local **Avec le club du Claret**

Découvrez les mots et expressions du Vercors.

17h30 à 20h00

Salle Chabrier - derrière l'église d'Autrans

MERCREDI 07 OCTOBRE

Café échange "Bien vieillir sur notre commune" **Animé par les élus et les membres du CCAS**

Un moment de discussion libre pour partager idées, besoins et attentes.

9h00 à 10h30

Mairie d'Autrans

Atelier créatif Shashiko et arts du fil Avec les Aiguilles Animées du Vercors

Découverte de la broderie japonaise Shashiko, du tricot, du crochet et de la couture.

17h30 à 20h00

Maison des associations d'Autrans - 1er étage

Défi intergénérationnel du Code de la Route Avec Vercors Permis

Jeunes adultes et aînés s'affrontent dans un quiz convivial, suivi d'échanges sur les règles de circulation.

17h30 à 20h00

Salle des mariages - Méaudre

JEUDI 08 OCTOBRE

Le Jeu de l'Oie des Aidants

Un atelier ludique pour mieux comprendre le rôle et les réalités des proches aidants.

10h00 à 12h00

Salle des mariages - Méaudre

➡ **Parlons Santé, Pensons Demain... avec le Parcours santé de la CPTS** (communauté professionnelle territoriale de santé du Vercors)

Vos acteurs santé du territoire

Après-midi dédié au bien vieillir :

Échanges autour des parcours de santé et de la prévention.

14h00 à 16h30

Salle des fêtes - Autrans

➡ **Séance cinéma spéciale Semaine Bleue**

Proposée par le FIFMA (Festival international d'Autrans - Montagne, cinéma & culture) et le CCAS de la commune.

film sélectionné: le Chant des forêts, de Vincent Munier.

Il nous embarque dans une passion transmise de père en fils, de grand-père à petit fils, au cœur des paysages des Vosges.

18h00

Cinéma Le Clos - Autrans

VENDREDI 09 OCTOBRE

➡ **Atelier Séniors & Mouvement** Avec Claire Prost

Partagez un moment de bien-être et d'activité physique adaptée. Possibilité de venir accompagné d'un enfant, petit-enfant (à partir de 8 ans) ou d'un proche.

9h30 à 10h45

Salle des mariages - Méaudre

Inscription en mairie - Places limitées (20 personnes)

➡ **Les bons réflexes pour votre sécurité au quotidien**

Animé par la police municipale

Échange autour de la prévention contre les cambriolages, les arnaques;

la sécurité routière et autres sujets du quotidien

14h00 à 16h30

Salle polyvalente - Autrans

➡ **L'école d'autrefois**

Avec le club du Méaudret

Goûter d'antan, souvenirs d'école et ateliers d'écriture à la plume, calcul mental et leçon de morale.

16h30 à 18h30

Salle des fêtes - Méaudre

Goûter offert aux participants

SAMEDI 10 OCTOBRE

➡ **Concours de pétanque intergénérationnel**

Organisé par le club du Claret

Formez un duo parent, grand-parent, petit-enfant ou venez seul pour trouver un partenaire sur place !

14h00 à 16h30

Terrain du Claret à Autrans ou boulodrome de Cochet à Méaudre en cas de pluie

Si vous en avez la possibilité, pensez à apporter vos boules de pétanque

Goûter offert aux participants

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Portraits de famille et portraits d'aînés Avec Violaine Guitay

Notre photographe vous propose de réaliser un joli portrait ou une photo de famille, pour créer un souvenir unique à garder et à transmettre.

13h30 à 16h30

Salle des mariages - Méaudre

Sur réservation en mairie (créneau de 1/4 d'heure)

Photo numérique transmise aux familles

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscriptions et renseignements :

Auprès de l'accueil de la mairie d'Autrans-Méaudre en Vercors

 04 76 95 32 22

 mairie@autrans-meaudre.fr

Auprès de l'agence postale communale

 04 76 95 20 26

Organisé par le CCAS d'Autrans-Méaudre en Vercors, les associations locales et les partenaires du bien vieillir.

Programme Intercommunal également disponible sur le site de la CCMV.

Vous souhaitez proposer une activité l'année prochaine à l'occasion de la semaine bleue, faites-vous connaître auprès de : ccas@autrans-meaudre.fr