

Du 23 septembre
au 10 octobre 2025
à Fontaine

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !





VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Rejoignez les animations dédiées aux seniors dans le cadre de la Semaine Bleue !

PROGRAMME

MARDI 23 SEPTEMBRE

14h30

→ **Maison des habitants
Romain Rolland**

- **Conférence sur la prévention des chutes**

Animée par des kinés de l'association KPAURA

Suite à cette conférence, il sera possible de s'inscrire à un cycle d'ateliers.

MARDI 30 SEPTEMBRE

9h > 12h

→ **Place Louis Maisonnat**

- **Simplifier son quotidien en aménageant son logement**

Camion de l'association Soliha
« Solidaires pour l'habitat »

LUNDI 6 OCTOBRE

10h > 13h

→ **Résidence autonomie
La Cerisaie**

- **Atelier cuisine santé avec une diététicienne**

MARDI 7 OCTOBRE

10h30 > 11h30

→ **Maison des associations**

- **Découverte de la danse équilibre**

16h > 18h

→ **Résidence autonomie
La Roseraie**

- **Mettre en place une aide à domicile pour les personnes âgées ou handicapées vieillissantes**

Temps d'information et d'échanges

JEUDI 9 OCTOBRE

9h > 10h

→ **Parc Jean Moulin**

- **Découverte de la marche active**

10h > 12h

→ **Résidence autonomie**

La Cerisaie

- **Mettre en place une aide à domicile pour les personnes âgées ou handicapées vieillissantes**

Temps d'information et d'échanges

10h30

→ **Maison des habitants**

Romain Rolland

- **Atelier remue-méninges**

13h30 > 17h

→ **38 Bis**

- **Découverte des activités dédiées aux seniors**

Présentation des animations proposées par la Ville :

- **13h30 : Vernissage de l'exposition**

La puissance des liens en présence de la photographe

- 14h : Chorale

- 14h30 : gym

- 15h30 : sophrologie

- 16h : goûter, et tout l'après midi des jeux autour de la santé

13h30 > 17h30

→ **Maison des habitants**

Romain Rolland, salle Émile Bert

- **Thé dansant**

Organisé par l'association

Thé dansant de Fontaine

Tarif : 5 euros

VENDREDI 10 OCTOBRE

10h > 11h

→ **Maison des habitants**

Romain Rolland

- **Ateliers de sophrologie**

1^{ère} séance d'un cycle d'ateliers de sophrologie (sur inscription)

14h > 15h15

→ **Salle Pierre Fugain**

- **Découverte de la gym dynamique**



ÇA SE PASSE ICI !

→ **Maison des habitants
Romain Rolland**

113 boulevard Joliot Curie
04 76 27 13 09

→ **Résidence autonomie
La Roseraie**

17 rue Jules Guesde
04 76 26 65 44

→ **Résidence autonomie
La Cerisaie**

40 impasse de Chartreuse
04 76 27 44 84

→ **Maison des associations**

30 rue de la Liberté
04 85 59 00 03

→ **38 Bis**

38 bis mail Marcel Cachin
04 76 56 21 91

→ **Salle Pierre Fugain**

36 avenue Jean Jaurès

Avec le soutien de la CNSA,
dans le cadre de la Conférence
des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie des
personnes âgées de l'Isère

