

PONTCHARRA

## Le programme de la “Semaine bleue” dévoilé



*De gauche à droite, Monique Gerbelli et Frédérique Murigneux.*

Dès cet été, Monique Gerbelli, troisième adjointe au maire de Pontcharra en charge des affaires générales et du Centre communal d'action sociale (CCAS), et Frédérique Murigneux, responsable du CCAS, organisent la “Semaine bleue” pour les seniors qui aura lieu du 4 au 10 octobre.

En tout, 845 courriers sont déjà partis chez les Charrapontains concernés. En effet, les inscriptions aux animations commenceront dès le 1<sup>er</sup> septembre auprès du CCAS au 04 76 97 82 02, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h.

► **Lundi 4 octobre**, une marche inaugurera le nouveau parcours Générations sport santé, encadrée par Lou Carretero, éducatrice d'activité physique et sportive.

Le rendez-vous est donné à 9 h 30 au square Jean-Ménétreay, à proximité de la mairie, pour un petit-déjeuner proposé aux participants par le Secours populaire.

À 10 h, le maire inaugurera officiellement le parcours long de 6,9 km, en partant du square vers les cités de la Viscamine, l'Île Fribaud, le plan d'eau des Lônes, la plaine de Villard-Benoît, le centre-ville pour arriver au parc de Saint-Exupéry. On peut le suivre sur un smartphone avec l'application Isère outdoor. Ce service est développé par la commune de Pontcharra, le département de l'Isère et la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme.

À 10 h 15, les participants s'échaufferont en musique. À 10 h 30, ce sera le départ sur le parcours. À 12 h, un pot sera proposé à l'arrivée par l'association Équilibre. La matinée pourra être annulée en cas de fortes pluies.

► **Mardi 5 octobre** , une marche se déroulera avec les écoles de Pontcharra, encadrée par Lou Carretero. À 14 h 30, une séance au cinéma Jean-Renoir fera découvrir "Un tour chez ma fille", en tarif réduit.

► **Mercredi 6 octobre** , une marche intergénérationnelle sera encadrée par Lou Carretero. À 14 h 30, après un échauffement musical, l'animation Les petits aventuriers fera suivre le parcours Générations sport santé avec des énigmes à résoudre tout au long. Au plan d'eau des Lônes, le club Vol libre 38 fera une démonstration de modélisme. L'association Handy'namic Grésivaudan mènera une sensibilisation au handicap. Un goûter fruits sera proposé par le Secours populaire.

► **Jeudi 7 octobre** , le matin, les seniors pourront s'initier à la marche nordique.

► **Vendredi 8 octobre** à 14 h, la Gymnastique volontaire de Pontcharra initiera au bodyzen, une gymnastique douce et tonique pour tous. À 14 h 30, l'animatrice de l'association encadrera une marche active.