SORTIES DU DIMANCHE

SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

- 📍 : Visites guidées du musée et du village médiéval
- ✎ : Sur inscription le mardi 1er septembre de 9h à 10h30, salle Marcelle Boudias
- € : 25€

Nécessite une bonne endurance et une bonne capacité de marche en ville (rues pavées, sols irréguliers et escaliers).

ROMANS : SAVEURS ET ARTISANAT

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

- 📍 : Cité de la Raviole et Musée de la Chaussure
- ✎ : Sur inscription le vendredi 6 novembre de 9h à 10h30, salle Marcelle Boudias
- € : 25€

Accessible, avec un rythme de marche doux et des pauses régulières.

DÉJEUNER CABARET LE BONGO

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

- ✎ : Sur inscription le lundi 30 novembre de 9h à 10h30, salle Marcelle Boudias
- € : 25€

Très accessible

- Choix à faire parmi les trois sorties proposées dans la saison ;
- Se munir d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile de - 3 mois et d'un chèque pour le paiement ;
- Pas d'inscription par téléphone ou par un tiers le jour de la permanence ;
- En cas de forte demande, la priorité sera donnée aux personnes n'ayant pas participé aux dernières sorties.

Certains ateliers affichent déjà COMPLET suite aux inscriptions du printemps. N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente : des places peuvent se libérer.

INFOS PRATIQUES

VENIR EN BUS

- Salle Marcelle-Boudias **(Arrêt Georges Frier)**
- Salle ancienne caserne **(Arrêt Gare Sud)**
- Espace William Gozzi / Salle des fêtes **(Arrêt Centre social)**

CCAS DE VOIRON
PÔLE « VOIRON ET SES SENIORS »
Espace CEVE - 58 Cours Becquart Castelbon
Tél. : 04 76 67 27 39

**Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.*

Programme d'activités réservé aux seniors voironnais.
Ateliers et conférences gratuits (hors sorties du dimanche).

ATELIERS SUR INSCRIPTION AU CCAS :

À partir du lundi 17 août 2026

VOIRON
Ville Amie des Aînés

Conception 2026 : Service communication de la Ville de Voiron. Ne pas jeter sur la voie publique.

De septembre à décembre 2026

Programme D'AUTOMNE DU CCAS

CCAS DE VOIRON
Espace CEVE - 58 Cours Becquart Castelbon
Tél. : 04 76 67 27 39

VITALITÉ COGNITIVE

ATELIER MÉMOIRE

COMPLET

LES JEUDIS MATIN
À PARTIR DU 17 SEPTEMBRE

Groupe 1 : 9h45-10h45 / Groupe 2 : 11h-12h

: Salle Marcelle Boudias
: Inscription possible sur liste d'attente
Cycle de 8 séances

FORUM 2E ÉDITION

VENDREDI 16 OCTOBRE
APRÈS-MIDI

: Salle des Fêtes
: Accès libre
Une conférence à 14h suivie d'animations et de rencontres avec des partenaires

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

COMPLET

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

LES LUNDIS MATIN
À PARTIR DU 28 SEPTEMBRE

Groupe 1 : 9h30-10h30 / Groupe 2 : 10h45-11h45

: Salle ancienne caserne (35 Bd Denfert Rochereau)
: Inscription possible sur liste d'attente
Cycle de 8 séances

EN FORME ET BIEN DANS MON ASSIETTE*

COMPLET

: Inscription possible sur liste d'attente
Cycle de 8 séances
Un programme pour vous permettre d'adopter de nouvelles habitudes bien-être durables. Renseignements au CCAS pour connaître les dates, les modalités et le lieu.

PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

FORMATION AUX ACTIONS QUI SAUVENT

VENDREDI 2 OCTOBRE

Groupe 1 : 9h-12h / Groupe 2 : 13h-16h

Une formation adaptée pour réagir efficacement face à une situation d'urgence en acquérant des gestes essentiels de premiers secours.

: Salle Marcelle Boudias
: Sur inscription

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Relions tous les âges dans des territoires engagés !

MARCHE BLEUE ET ANIMATIONS

MERCREDI 7 OCTOBRE
À PARTIR DE 14H

Rendez-vous dès 14h :
- Jeux interG avec le lycée de la Martellière
- Déambulation du Mail jusqu'à l'église Saint-Bruno
- Temps de partage autour d'un goûter
- Échanges et partages avec les comédiens de la ligue Impro 38

En cas de mauvais temps, repli à la salle Marcelle Boudias

: Place Général Leclerc, Mail Sud
: CFDT Retraités

CAFÉ DES ÂGES*

VENDREDI 9 OCTOBRE
DE 14H30 À 16H30

Venez rencontrer des lycéens et échanger sur vos idées autour d'un sujet suprise !

: Café Martel
: Sur inscription

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
La Semaine Bleue est coordonnée par l'Unioss depuis 1951

PRENDRE SOIN DE SON ESPRIT

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE *

COMPLET

LES LUNDIS DE 15H30 À 17H
À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE

: Espace William Gozzi
: Inscription possible sur liste d'attente
Cycle de 8 séances

GESTION DU STRESS*

COMPLET

LES MARDIS DE 14H À 16H
À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE

: Espace William Gozzi
: Sur inscription
Cycle de 10 séances

LE SOMMEIL

LES VENDREDIS 20 ET 27 NOVEMBRE DE 9H30 À 11H

: Espace William Gozzi
: Sur inscription
Cycle de 2 séances
: CARSAT Rhône-Alpes

MUSIQUE ET CHANT*

LES MERCREDIS DE 14H À 15H30
À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE

: Espace William Gozzi
: Sur inscription
Cycle de 8 séances, spectacle de restitution

VIVRE AVEC LE NUMÉRIQUE

LES RÉSEAUX SOCIAUX

VENDREDI 25 SEPTEMBRE
DE 14 À 16H30

: Espace William Gozzi
: Sur inscription
: Centre Social Béraudier

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

VENDREDI 6 NOVEMBRE
DE 9H30 À 12H

: Espace William Gozzi
: Sur inscription
: Centre Social Béraudier

INITIATION AU SMARTPHONE

LES MARDIS DE 10H À 12H
À PARTIR DU 13 OCTOBRE

: Salle ancienne caserne
: Sur inscription
Cycle de 5 séances pour les grands débutants