



LA SEMAINE BLEUE

du 5 au 11 octobre 2020

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITES
ET PERSONNES
AGÉES

www.semaine-bleue.org

**Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire**

Bien vieillir chez soi !

Lundi 5 oct de 14h à 16h
(salle de la mairie à Frasne)

Atelier de sensibilisation et de prévention : les trucs et astuces pour rester indépendant chez soi le plus longtemps, les travaux d'adaptation du logement... Animé par une ergothérapeute du service Merci Julie ! en collaboration avec SOLIHA. Transport accompagné possible.



Pré-inscription aux cours informatiques

2020/2021 Mardi 6 oct entre 10h30 et 11h30
(à la médiathèque)

Renseignements et pré-inscription



Lire avec une liseuse !

Mercredi 7 oct de 10h30 à 12h
(à la médiathèque)

Découverte et essai d'une liseuse

Escapade hivernales

Mercredi 7 oct de 16h à 18h
(au Point I à Frasne)

Jean-Luc Girod vous fait découvrir "70 escapades hivernales sur les crêtes du Jura franco-suisse" itinéraires de randonnées en raquettes ou à ski, à travers un diaporama.



Simplement chocolat

Vendredi 9 oct
de 10h à 12h à Bulle

Visite du laboratoire de la ZAE pour le plaisir des yeux et des papilles !



Marche Bleue

Vendredi 9 oct de 14h à 17h
(RDV Mairie de Bonnevaux)

Jean-Luc Girod vous propose la randonnée "circuit du village de Bonnevaux" pour découvrir le Sapin Président, les citernes d'alpages, ancien téléski, Vierge. Randonnée suivie d'une boisson chaude à la médiathèque.



Ce que la nature nous offre...

Mardi 6 oct à 14h (RDV à la médiathèque)

Au cours d'une courte balade, François Nicod vous emmène découvrir les plantes pour se soigner, reconnaître les baies comestibles et toxiques, identifier les champignons... L'échange se poursuit à la médiathèque autour d'une boisson chaude.



Filière Comté !

Mercredi 7 oct à 10h (à la ferme de Cessay)

Les Amis du Comté vous invitent à une (re)découverte de la filière Comté suivie d'une dégustation de Comté des fruitières du secteur.

Couture...et causette !

Jeudi 8 oct de 14h à 16h (à la médiathèque)

Venez réaliser un sac en tissu avec Joëlle, dans la convivialité et l'échange. Pour couturières débutant(e)s et confirmé(e)s. D'autres ateliers créatifs seront proposés tout au long de l'année.

Spectacle de clôture :

"Les Dits du Pain"
par la Cie A la Lueur
des Contes

Vendredi 9 oct à 19h à la salle
des fêtes de Bouverans

GRATUIT - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS 03.81.38.32.93
mediatheque@frasnedrugeon-cfd.fr