

OCTOBRE

à Heyrieux

DU 1ER AU 31 OCTOBRE

**SEMAINE BLEUE
DU 5 AU 9 OCTOBRE**



INTERGENERATIONNELLE



TEMPS FORTS

ATELIERS

SENSIBILISATION

ACTIVITÉS

REPAS



OCTOBRE ROSE

Solimut
Mutuelle
de France
GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES

**Centre
Social et
Culturel**
HEYRIEUX

FIDUCIAL



L'Or du Massage
Chrystèle Tomassi

COLlin
COLLINES ISÈRE NORD-COMMUNAUTE
L'AVENIR ENTRE VILLE ET NATURE

**LA
FABRIQUE
MUSICALE**

Reflex' Soins
Harmoniser le corps et l'esprit

Ecole Don Bosco
École Primaire Privée Catholique

En'Vol Et Vous
avec Alexandra Forman

CPTS VIENNE
LA SANTÉ AU CŒUR DE L'ACTION

PROGRAMME

LUNDI 5

• LOTO À L'EHPAD

Avec les 2 écoles - 14h30 à 16h

MARDI 6

• ATELIER MÉMOIRE

Animé par le personnel des médiathèques de la communauté de communes - tout public - 15 pers • 10h

• REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

11h30 et 12h30 • 8 pers • École publique

• DICTÉE AU CLUB DE L'AUTOMNE ENSOLEILLÉ

14h à 16h avec les 2 écoles + ouvert au public

MERCREDI 7

• ATELIER ET CRÉATIONS À BASE D'HUILES ESSENTIELLES

12 pers • 14h-15h30 • BPOS
Participation de 10€/pers

• ATELIER CUISINE À L'EHPAD ET CONFECTION D'UNE GUIRLANDE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Pour octobre rose avec les enfants du centre de loisirs et les résidents de l'Ehpad à 14h30

JEUDI 8

• ATELIER MÉMOIRE

Animé par le personnel des médiathèques de la communauté de communes - tout public - 15 pers • 10h

• REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

11h30 et 12h30 • 8 pers • Ecole publique

• ATELIER KARAOKE

Par le club des seniors de 14h à 16h avec les 2 écoles

VENREDI 9

• ATELIER ÉCRITURE ET COLLAGE

Par Céline • 8 pers • 9h-10h30 • BPOS

• ATELIER DIÉTÉTIQUE

de 9h à 14h par le Centre Social au Centre Social

• REFLEXOLOGIE

de 9h à 11h puis de 14h à 16h - 20 min par pers

• ATELIER MUSICOTHÉRAPIE

à 11h par La Fabrique Musicale à l'école de musique - 10 pers

• TIR À L'ARC (OUVERT À TOUS)

14h-16h • Salle des sports avec l'école privée

LUNDI 12

• ATELIER ART THÉRAPIE

Par Céline • 8 pers • 9h-10h30 • Automne ensoleillé

• HYPNOTHÉRAPEUTE

Séance découverte autour de l'Italie • 10h30-12h • 15 pers. • Automne ensoleillé

• ÉCHANGES DE RECETTES

Avec les enfants de l'école publique et le club des seniors 13h45-16h

MARDI 13

• ATELIER SONOTHÉRAPIE

Avec Ingrid CHAROUD à la Médiathèque à 10h (1h15) - 15 pers - tout public à partir de 14 ans

⚠ Apporter tapis de sol, couverture ou plaid

MERCREDI 14

• SCRAP ET PATOUILLE

Création mini album photo rose
Atelier 1 : 14h à 17h • Atelier 2 : 17h à 21h
15 pers • 12 € l'atelier/pers • Espace Ferry

JEUDI 15

• BALADE LOCALE

Centre Social • 9h-12h • participation 2€

• PURE DÉTOX PAR NATHALIE ET CHRISTELLE

Éliminer les toxines de la chimiothérapie
Avec l'intervention d'un médecin
• 18h30 • Foyer rural bas

VENREDI 16

• ATELIER SOPHROLOGIE

Automne ensoleillé • 10h-11h • 12 pers •

• REFLEXOLOGIE

de 9h à 11h puis de 14h à 16h - 20 min par pers

• ATELIER HUILES ESSENTIELLES

12 pers • 14h-15h30 • BPOS • participation 10€

SAMEDI 17

• TIR À L'ARC + TENNIS DE TABLE

10h-12h • Salle des sports (ouvert à tous)

• COUSSINS CŒUR

au Centre Social

Brin de laine : création de roses

• 14h-17h • 20 pers

• 3 ATELIERS TEMPS'DANSE

Dress code ROSE

- Pilates, ancrage au sol
- Création de chorégraphies
- Cabaret

Espace Ferry • 25 pers. par atelier • Horaire à confirmer

Numéro à joindre pour les inscriptions aux activités :
04 78 40 00 70

JEUDI 1

• FRESQUE ROSE

Jusqu'au 22/10/2026 par les enfants de l'école Pasteur et l'école Don Bosco

• BALADE LOCALE CENTRE SOCIAL

9h-12h • participation 2€

• OUVERTURE DE LA SEMAINE ROSE - REPAS ROSE

Pour les enfants inscrits à la cantine de l'école Pasteur

VENREDI 2

• PRÉVENTION / ORIENTATION SUR LE MARCHÉ

Par La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

• DÉFILÉ SUR LE MARCHÉ

Les Mobs à mimi

LA
FABRIQUE
MUSICALE

OCTOBRE À HEYRIEUX

LUNDI 19

Sur inscription

• **SOPHROLOGIE**

Centre Social • 18h30-19h30 • 10 pers

MARDI 20

Sur inscription

• **ATELIER SONOTHÉRAPIE**

Avec Ingrid CHAROUD à la Médiathèque
à 14h (1h à 1h30) • 15 personnes • (tout
public à partir de 14 ans)

⚠ Apporter tapis de sol, couverture ou plaid

MERCREDI 21

Sur inscription

• **DÉCOUVERTE TAI CHI QI GONG AVEC
BUDO SEISHIN**

10h-11h • 12 pers • Foyer Rural Bas

• **ATELIER "L'ARBRE DES ÉMOTIONS"**

17h30 à 19h30 • Salle haut BPOS • 12 pers.

JEUDI 22

Sur inscription

Programme à 18h Au Foyer Rural :

• **Moment bien-être par SOLIMUT** avec une
socio-esthétique (15 pers) 18h

• **Atelier autosurveillance**
(comment s'auto-palper ?)

• **TÉMOIGNAGES SUR LE VÉCU DU CANCER
DE LA FEMME**

• **DÉCOUVERTE DE LA FRESQUE**

Réalisée par les enfants des deux écoles

VENDREDI 23

• **JOURNÉE ROSE À HEYRIEUX**

• **STAND SUR LE MARCHÉ**

Venez nous ramener vos feuilles roses

• **ATELIER ÉCRITURE ET COLLAGE**

avec Céline • 8 pers • 9h-10h30 • BPOS

• **REFLEXOLOGIE**

de 9h à 11h puis de 14h à 16h - 20 min par pers

• **ATELIER DIÉTÉTIQUE AVEC LE MARCHÉ À
L'ASSIETTE**

Centre Social • 10 pers • 5€ • 10h-13h

• **CINÉMA - FILM : MAISON DE RETRAITE**

15h tarif unique 4€

Au Foyer Rural (ouvert à tous)

• **Atelier Make up avec Anaïs Artifice**

15h30-17h • Dessiner son sourcil • Foyer Rural

SAMEDI 24

Sur inscription

• **TOURNOI DE TENNIS DOUBLETTE**

À partir de 9h • Dress code ROSE
Participation 10€/pers

• **ATELIER MAQUILLAGE ENFANT**

par Anaïs Artifice • Foyer Rural • 19h

• **SOIRÉE BLUES JAZZ - SOIRÉE DANSANTE**

à 20h avec Arrius en Scène au Foyer Rural
(Dons à une association)

DIMANCHE 25

• **Spectacle « des aidants chantés »** par
la troupe les NINOu au Foyer Rural à 15h
(durée 1h10) • Participation libre

• **BANDAS DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE ET
ATELIER MAQUILLAGE ENFANT**

à partir de 16h • Au Foyer Rural

LA
FABRIQUE
MUSICALE

MARDI 27

• **Découverte et séances de**

snoezelen par la TeamSnoe
4 pers. par séance au Foyer Rural
1 atelier 10h-11h
1 atelier 11h-12h
1 atelier 14h-15h
1 atelier 15h-16h

MERCREDI 28

• **Découverte et séances de**

snoezelen par la Team Snoe
4 pers. par séance au Foyer Rural
1 atelier 10h-11h
1 atelier 11h-12h
1 atelier 14h-15h
1 atelier 15h-16h

JEUDI 29

• **Découverte et séances de**

snoezelen par la Team Snoe
4 pers. par séance au Foyer Rural
1 atelier 10h-11h
1 atelier 11h-12h
1 atelier 14h-15h
1 atelier 15h-16h

VENDREDI 30

• **REFLEXOLOGIE**

de 9h à 11h puis de 14h à 16h - 20 min
par pers

Octobre rose se construit tous ensemble !

Les **feuilles** que vous trouverez dans ce flash sont le symbole d'une
action collective, participative et intergénérationnelle.

Laissez parler votre imagination et **décorez-les** afin qu'ensuite, elles
viennent embellir nos rues pendant les mois d'Octobre à venir !

Les enfants des écoles participeront également à la création d'une
fresque collective qui sera offerte au Centre Léon Bérard.

**Rapportez-les-nous en mairie, sur
le marché ou lors de toutes les
activités du mois d'octobre !**

LE CCAS VOUS PROPOSE CHAQUE JOUR UN NOUVEAU PROGRAMME



ATELIER MEMOIRE :

Venez tester votre mémoire tout en vous amusant grâce à des jeux et des exercices variés visant à stimuler les différentes formes de mémoire. Ces exercices sollicitent l'ensemble des fonctions cognitives du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

ATELIER ÉCRITURE ET COLLAGE : "A PARTIR DU BLEU"

Un atelier créatif imaginé pour la semaine bleue combinant écriture et collage. Les participants commencent par choisir une feuille bleue, puis piochent librement des mots et des images pour composer un collage et écrire un texte inspiré par les éléments qu'ils ont sélectionnés. Pas besoin de savoir écrire ou dessiner, il suffit de se laisser guider par ses choix et son imagination.

Nous vous proposons un deuxième atelier "Rose en éclats de Soi" le 23 octobre.

ATELIER MUSICOTHÉRAPIE :

Ouvert à tous, adapté aux goûts de chacun, cette séance utilise la musique comme moyen de favoriser le bien-être, la communication, le lien social tout en stimulant le cerveau. Les modalités sont variées : temps d'écoute musicale partagé, exploration sonore avec des instruments, chant accompagné à la guitare. Un moment de plaisir et de découverte vécu en commun, de façon libre.

Maximum : 10 participants



ATELIER ART-THÉRAPIE : "CRÉER SON ARBRE ROSE INTÉRIEUR"

Un atelier qui invite à célébrer la féminité, la résilience, la force et le soutien collectif à travers des gestes artistiques doux et symboliques. Un moment pour prendre soin de soi.

ATELIER SONOTHÉRAPIE :

Cet atelier est une invitation à faire une pause, à revenir à l'intérieur et à retrouver un espace de présence à soi. A travers le souffle, l'écoute du corps et les vibrations sonores, nous prendrons le temps de nous déposer, d'apaiser le mental et de laisser davantage de place aux ressentis.

Merci d'apporter votre tapis de sol, couverture ou plaid.

ATELIER SOPHROLOGIE :

Séances découvertes de réflexologie palmaire (mains) ou plantaire (15 à 20 min par personne) sur fauteuil de relaxation. Ce format court est très apprécié pour faire découvrir la discipline, libérer les tensions immédiates et favoriser une détente profonde.

ATELIER COUSSIN COEUR :

Les coussins cœur réalisés par le groupe de couture, sont destinés à soulager les douleurs post-cancer en diminuant les tensions dues à la chirurgie.

Atelier « Création & Maquillage des Sourcils »

Atelier dédié aux personnes ayant peu ou pas de sourcils, notamment en cas d'alopécie partielle ou complète des sourcils.

Cet atelier est gratuit et a pour objectif d'accompagner chaque participante dans la récréation naturelle de ses sourcils. Un véritable moment de partage, d'écoute et de mise en beauté, tout en permettant à chacune de retrouver des repères et de se sentir à nouveau pleinement elle-même.

Atelier pure detox

Accompagne les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme et contribue à une sensation de légèreté et de bien-être général. Aide à relâcher les tensions, à apaiser le mental et à favoriser une sensation de calme et de relaxation. Pour retrouver une agréable sensation de dynamisme, de fraîcheur et de bien-être. Pour les sportifs : Peut accompagner la récupération et contribuer à une sensation de légèreté après l'effort. Un véritable moment de bien-être pour prendre soin de soi, purifier son quotidien et recharger ses batteries.

Atelier Snoezelen :

Le Snoezelen est une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, un espace dont le but est de recréer une ambiance agréable.

On y fait appel aux cinq sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher, grâce à des équipements qui permettent alors la stimulation des sens ou la proposition de détente.

Tai chi Qi gong avec Budo seishin

À travers des mouvements basés sur le Qi Gong et de l'Aïki Taïso, découvrez des techniques simples pour mieux respirer, libérer les tensions et retrouver harmonie et énergie. Un moment privilégié pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps et partager ses ressentis dans une ambiance bienveillante.

