

INSCRIPTIONS

SEMAINE BLEUE 2025
SAINT-MARTIN D'URIAGE

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) propose des ateliers, animations ainsi qu'une sortie à destination des Saint-Martinois de plus de 65 ans.

Je demande mon inscription pour les activités suivantes (cochez les cases correspondantes) :

- ☐ Atelier Prévention des chutes - Mardi 07 octobre à 9h30
- ☐ Sortie "Trésors du passé : remparts et élixir" - Jeudi 09 octobre à 8h15
- ☐ Atelier 1ers secours - Vendredi 10 octobre à 10h00
- ☐ Je n'ai pas de moyen de transport pour me rendre aux Seiglières et souhaite bénéficier de la navette le mercredi 08 octobre au Rond Point d'Uriage (13h30) ou à la Mairie (13h40) (à entourer)

Document à renvoyer au CCAS avant le mercredi 24 septembre 2025

Suite à la clôture des inscriptions et en fonction des places disponibles, votre inscription vous sera confirmée au plus tard le lundi 29 septembre 2025.

En renvoyant ce coupon, je m'engage à assister aux animations auxquelles je me suis inscrit(e) ou à prévenir le CCAS en cas d'empêchement au moins deux jours avant.

En cas d'inscription à la sortie, je m'engage à régler le montant de ma participation correspondant au tarif applicable en fonction de mes ressources (pour les Saint-Martinois, joindre votre dernier avis d'imposition pour bénéficier d'un tarif réduit si le montant de la ligne 14 est inférieur à 1 801 €). Ce tarif comprend le transport A/R depuis Saint-Martin d'Uriage, les visites guidées ainsi que le déjeuner au restaurant.

Nombre de personnes souhaitant s'inscrire : 1 ou 2 (entourez le chiffre correspondant)

NOM et PRENOM	NOM et PRENOM :
DATE DE NAISSANCE	DATE DE NAISSANCE :
TELEPHONE	TELEPHONE
MAIL	MAIL
ADRESSE	38410 SMU

- ☐ Je souhaite recevoir par mail les communications de la mairie et du CCAS de Saint-Martin d'Uriage concernant les animations destinées aux seniors

Date :

Signature :

COUPON D'INSCRIPTION à retourner

- par courrier : CCAS - 2 place de la mairie - 38410 Saint-Martin d'Uriage
- par mail : ccas@mairie-smu.fr
- à la mairie : déposer à l'accueil ou dans la boîte aux lettres



> > PROGRAMME SEMAINE BLEUE

SAINT-MARTIN D'URIAGE

DU LUNDI 06 AU VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

LUNDI 06

14H30 :
Présentation du
programme
&
Représentation
Contes et musique
Duo Continotes



Goûter offert par le
Centre Communal
d'Action Sociale

Résidence Autonomie
"Le Belvédère"
Gratuit - Sans inscription

MARDI 07

9H30 : Atelier prévention
des chutes
Par l'association Part'âge



Gymnase P. Allain Dojo 2
Gratuit - Sur inscription

MERCREDI 08



GRANDE MARCHÉ
INTERGÉNÉRATIONNELLE
Par l'association Les sentiers de
Saint-Martin d'Uriage

Départ à 14H :
Parking du Marais des Seiglières
→ 2,5 km ou 7 km

Navette possible pour se rendre au départ si
difficultés de déplacement - sur inscription



Gratuit - Sans inscription

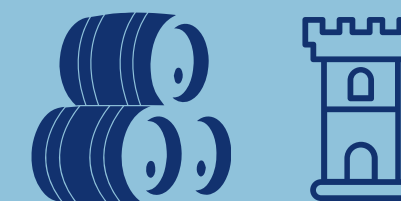
JEUDI 09

Sortie à la journée



TRÉSORS DU PASSÉ :
REMPARTS ET ÉLIXIR

Visite des Caves de la Chartreuse
et de l'exposition temporaire
"Fortifications" du musée archéologique
du Lac de Paladru



Visites, transport et
déjeuner au restaurant

58 € - plein tarif
44 € / 29 € - tarifs réduits
70 € - extérieurs SMU

Sur inscription uniquement

VENDREDI 10

10H : Atelier premiers
secours par les pompiers
de Vaulnaveys-le-Haut



Gymnase P. Allain Dojo 2
Gratuit - Sur inscription

15H : Concert
"Autour d'Anne Sylvestre"
Duo Bigarré



Salle de l'Oursière - Centre
Culturel Jeannine Creissels
Gratuit - Sans inscription

Renseignements :



2 place de la Mairie
38 410 Saint-Martin d'Uriage



04 76 59 07 03



ccas@mairie-smu.fr

saint-martin
d'URIAGE

Centre Communal d'Action Sociale

"VIEILLIR... UNE FORCE A PARTAGER !"

OUVERTURE DE LA SEMAINE À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

Les portes de la Résidence Autonomie vous seront grandes ouvertes le lundi 06 octobre pour débiter cette semaine riche en activités.

À partir de 14h30, M. le Maire et ses élus ouvriront la semaine et vous pourrez ensuite assister gratuitement à **un concert spectacle du DUO CONTINOTES, l'association d'un conteur et d'une musicienne**. Au programme, flûte traversière, piano, chant, accordéon, orgue de barbarie pour une balade contée avec musique classique, jazzy, chansons partagées, ...

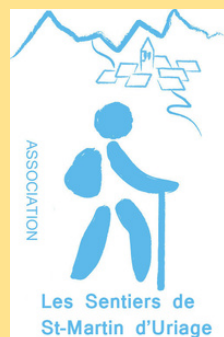


>> **Lundi 06 octobre à 14h30 à la Résidence Autonomie "Le Belvédère"**



LA MARCHÉ BLEUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Cet évènement **convivial et sportif** propose deux parcours adaptés aux différents niveaux et envies, avec un départ conjoint du parking du Marais des Seiglières pour permettre aux participants de tous âges de cheminer ensemble :



Le Circuit des Marais (2,5 km) avec peu de dénivelé, parfait pour les familles et ceux qui préfèrent une marche tranquille au cœur de la nature.

Le Circuit des 4 Cabanes (7 km) plus exigeant, mais tout à fait accessible pour les marcheurs plus aguerris. Ce circuit comporte un passage par 4 cabanes et un peu plus de dénivelé (environ 300 m).

Des moments de pause avec ravitaillement sont prévus, ainsi qu'une intervention sur le patrimoine de ce lieu magnifique.



>> **Mercredi 08 octobre à 14h au marais des Seiglières**



QUE VOUS SOYEZ FRAICHEMENT RETRAITÉ OU QUE VOUS PROFITIEZ DE VOTRE RETRAITE DEPUIS UN MOMENT DÉJÀ, VOUS TROUVEREZ TOUT AU LONG DE CETTE SEMAINE BLEUE DES ANIMATIONS POUR TOUS LES PLUS DE 65 ANS !

SORTIE "TRÉSORS DU PASSÉ : REMPARTS ET ÉLIXIR"

Plongez dans le passé grâce à une mise en lumière des systèmes de défense et des vestiges de nos ancêtres : **visite guidée de l'exposition temporaire « Fortifications »** au Musée Archéologique du Lac de Paladru.

Le **déjeuner sera pris au Relais de la Tourelle**, à proximité du lac.

L'après-midi, direction Voiron pour une **visite guidée des Caves de la Chartreuse**. Une immersion dans l'univers des Pères Chartreux pour découvrir les secrets de fabrication de la mythique liqueur verte et la richesse du patrimoine monastique.



>> **Jeudi 09 octobre - Départ à 8h15 du parking près du gymnase Pierre Allain - Domaine de la Richardière - Retour vers 18h45.**

Tarif A : 58€ | Tarif B : 44€ | Tarif C : 29€ | Extérieurs SMU : 70€

Les tarifs des sorties sont différenciés en fonction des revenus et déterminés par le montant de la ligne 14 intitulée « impôt sur le revenu soumis au barème » de votre dernier avis d'imposition.
Tarif A : Montant supérieur à 1 801 € | Tarif B : Montant compris entre 1 001 et 1 800 € | Tarif C : Montant inférieur à 1 000 €



CONCERT : AUTOUR D'ANNE SYLVESTRE

Représentation gratuite réservée aux plus de 65 ans

Le duo Bigarré vous propose de (re)découvrir les pépites de l'œuvre d'Anne Sylvestre. Un hommage à cette immense artiste dont les mots soignent !
Plus d'informations en page 7 de la plaquette culturelle 2025-26

>> **Vendredi 10 octobre à 15h au Centre Culturel Jeannine Creissels**

saint-martin
d'URIAGE

Centre Communal d'Action Sociale

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 6 au 12 octobre 2025

**VIEILLIR
UNE FORCE
À PARTAGER !**

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

