

Grésivaudan

PONTCHARRA

Les seniors en sortie au cinéma lors de la Semaine bleue



À droite, Guillaume Sanz rappelle les règles sanitaires.

Mardi 6 octobre, une cinquantaine de seniors et d'autres personnes intéressées par le film proposé se sont rendus au cinéma Jean-Renoir pour continuer le déroulement du programme de la Semaine bleue.

Monique Gerbelli, maire-adjointe en charge du handicap, des solidarités et du Centre communal d'action sociale (CCAS), a accueilli les spectateurs. Elle a fait applaudir Catherine Dumoulin, stagiaire à la mairie, qui a porté l'organisation des deux marches bleues.

Guillaume Sanz, directeur du cinéma, a été mis en avant pour avoir ouvert sa salle spécialement pour la projection du film "Joyeuse retraite".

Avant de lancer la diffusion, il a rappelé les règles de distanciation, ce qui a fait déplacer certaines personnes.

Le film a eu son succès : les rires ont fusé tout au long.

En sortant de la salle, Élise s'exclamait : « Qu'est-ce que j'ai pu rire ! Ça fait du bien. »

Le public sortant avec le sourire a donné une idée à Guillaume Sanz, qu'il a soumise à Monique Gerbelli : « Et si on organisait d'autres séances pour les seniors dans

l'année ? »

• **Deux séances programmées en novembre**

Jeudi 8 octobre, Sylvie Martin, de l'association Mieux vivre en Grésivaudan, a commencé à animer un cycle d'ateliers D-marche, dont le programme a pour objectif d'inciter les retraités à augmenter leur nombre de pas au quotidien, de manière durable, par la marche.

Cette activité de prévention non-excluante, simple et accessible, permet d'améliorer sa santé et d'apporter un bénéfice santé propre à éviter les coûts induits par les pathologies, en particulier celles qui sont liées à la sédentarité.

La première séance était une présentation du programme, des bienfaits de la marche au quotidien et du podomètre connecté à utiliser quotidiennement pour améliorer son nombre de pas.

Les séances suivantes, les mardis 3 novembre et 24 novembre, permettront d'utiliser le podomètre en situation.

Une étude démontre que 87 % des répondants estiment que le programme D-marche les a incités à marcher davantage ou plus régulièrement.

Mardi 20 octobre, il y aura une nouvelle séance au cinéma, cette fois avec un débat grâce au film "Un jour, tu vieilliras..." d'Edouard Carrion, sur l'isolement social.

L'entrée sera gratuite.