

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Médiathèque Intercommunale

Frasne-Drugeon

3 rue de la Gare

25560 Frasne

Tél. 03 81 38 32 93 ou 03 81 49 44 93

www.frasnedrugeon-cfd.fr

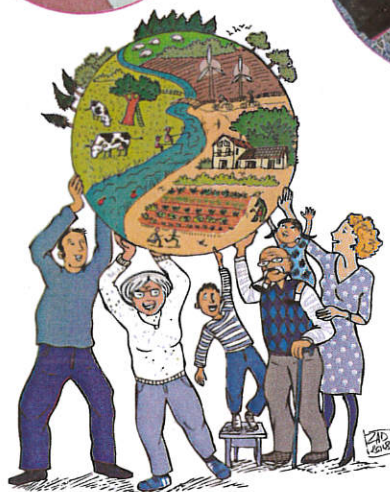
mediatheque@frasnedrugeon-cfd.fr

Merci aux
Associations, Clubs,
Communes et Acteurs
Bénévoles pour leur
participation tout au
long de cette
semaine.



Conception CFP - Impression www.bfcommunication.fr

Pour une société plus respectueuse
de la planète : ensemble agissons



PROGRAMME

du 7 au 12 octobre

ANIMATIONS GRATUITES

Proposées par la Médiathèque intercommunale
Frasne-Drugeon, les communes et
les associations du territoire.

www.frasnedrugeon-cfd.fr

La Semaine Bleue, c'est quoi ?

7 jours annuels pour organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social des retraités dans notre société.

Lundi 7 Octobre

Atelier « Merci Julie ! »

De 14h à 16h (La-Rivière-D. - Pavillon RAMSAR)
Atelier de sensibilisation et de prévention : les trucs et astuces pour rester indépendant chez soi le plus longtemps possible, les travaux d'adaptation du logement... Animé par une ergothérapeute du service *Merci Julie* en collaboration avec SOLIHA.

Transport accompagné possible pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.



 **Merci Julie**

 **SOLIHA**
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Mardi 8 Octobre

Santé et bien-être

De 10h à 12h (médiathèque)
Venez découvrir et vous essayer à l'autoformation via le site MédiaDoo. Pour en finir avec le mal de dos, mieux respirer, rire au quotidien, cultiver la joie... des modules complets et gratuits pour se faire du bien !



Parcours découverte « Frasne au fil du temps »

A 14h (RDV médiathèque)
Venez (re)découvrir le village de Frasne, son histoire, son patrimoine, le temps d'une balade commentée par Michel Renaud.
(environ 3 km)

A l'issue de la balade, temps convivial d'échange autour d'une boisson à la médiathèque.



Initiation à la gymnastique d'entretien

de 19h30 à 20h30 (salle d'animation à Frasne)
Mélanie Sponem vous propose une séance ludique de renforcement musculaire avec ou sans matériel, pour travailler le système cardiovasculaire, l'équilibre et la mémoire.



Mercredi 9 Octobre

Jouons ensemble !

de 10h à 12h (médiathèque) Rencontre et partage de connaissances entre joueurs de tous les âges ! Petits et grands sont invités à apporter les jeux qu'ils affectionnent pour les faire découvrir aux autres le temps d'une partie conviviale. *Jeux de la médiathèque mis à disposition !*

Atelier « lecture de paysages »

de 14h à 16h (Bonnevaux) Etude de photos et d'images pour comparer les types de patrimoines et de paysages depuis un point haut du village de Bonnevaux. Animé par le CPIE du Haut-Doubs. *Animation proposée dans le cadre des ateliers « Mon patrimoine au quotidien »*



ANIMATIONS GRATUITES / Inscription obligatoire pour certaines animations



Jeudi 10 Octobre

Visite de la distillerie *La Fraignaude*

à 10h30 (34 rue de la Vieille Eglise-Frasne)

Laurent vous accueille pour vous faire découvrir sa distillerie artisanale et vous faire déguster ses produits.



Atelier création de papier

de 14h à 17h (médiathèque)

Atelier de création d'objets en papier par pliages, à partir de livres à recycler, animé par Adeline.



EXPOSITION « livres en dentelles »
à la médiathèque

Vendredi 11 Octobre

Informatique

entre 10h et 12h (médiathèque) Renseignements et pré-inscriptions pour les cours informatiques 2019/2020. Présentation et tests de l'autoformation via les ressources numériques MédiaDoo.

Marche Bleue

de 14h à 17h (RDV 14h parking des tourbiers à Frasne) Jean-Luc Girod vous propose la randonnée « Le tour des moulins, étangs et tourbières Frasne-Bouverans. »

Environ 8 km.
Suivie d'une boisson à la médiathèque pour les randonneurs !



inscriptions (nombre de places limité)