

LA SEMAINE
BLEUE 2>8 oct. 2023

LE PROGRAMME



Activités,
rencontres
et découvertes
pour tous !

**CHANGEONS DE REGARD
SUR LES ÂÎNÉS !**

Tout le programme sur
semaine-bleue.org



MÉTROPOLE

GRAND LYON

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2023

C'EST QUOI LA SEMAINE BLEUE ?

La Semaine Bleue, c'est la semaine nationale des personnes âgées. C'est un événement qui a lieu chaque année partout en France au mois d'octobre pour valoriser la place des aînés dans la vie sociale, économique et culturelle.

C'est aussi un moment privilégié pour informer le grand public sur les préoccupations et les difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et les projets des acteurs engagés sur ce sujet.

Du 2 au 8 octobre, de nombreuses activités sont organisées sur tout le territoire de la Métropole de Lyon. Découvrez le programme des animations et venez profiter de belles rencontres et découvertes !





Bruno Bernard,
Président
de la Métropole
de Lyon

Pour cette édition 2023 de la Semaine Bleue qui aura lieu du **2 au 8 octobre**, plus de **180 évènements** sont organisés sur tout le territoire de la Métropole de Lyon. La semaine nationale des personnes âgées est l'occasion de valoriser la place des aînés dans la société.

La Métropole de Lyon, cheffe de file des politiques de l'autonomie sur son territoire, a adopté cette année son Projet Métropolitain des Solidarités 2023-2027 et plus spécifiquement son schéma directeur en faveur des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. La **prévention** de la perte d'autonomie, la **lutte contre l'isolement social** des personnes âgées, l'**adaptation des logements** et l'**accessibilité** de l'environnement et des services sont des priorités fixées par la Métropole de Lyon pour développer une société plus inclusive.

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! »

Face aux enjeux de la transition démographique, la thématique nationale nous invite tout particulièrement à faire vivre la conviction selon laquelle, vieillir ensemble est une chance à la fois pour les personnes âgées et les plus jeunes générations. En effet, cela permet de contribuer mutuellement à la vie sociale et citoyenne, de bénéficier des ressources de chacun autour de la construction de projets communs et de tisser des liens durables.

Dans cette optique et afin de favoriser l'accès au logement et la solidarité entre résidents métropolitains, la Métropole souhaite développer la **cohabitation solidaire**.

Celle-ci repose sur le principe de mettre en location une chambre libre chez soi, pour une personne en recherche de logement. J'invite les Grandes Lyonnaises et Grands Lyonnais concernés à s'intéresser à cette solution de logement solidaire et citoyenne soutenue par la Métropole de Lyon avec les associations Tim & Colette et le Pari solidaire.



Pascal Blanchard,
Vice-Président
de la Métropole
de Lyon en charge
de la santé, des
personnes âgées
et des personnes
en situation
de handicap

Aider les personnes âgées, c'est aussi soutenir toutes les personnes qui s'engagent à leurs côtés, de manière professionnelle ou en tant que proches aidants.

La Métropole de Lyon soutient l'association métropole aidante qui facilite l'accès de tous les aidants à l'information sur les aides qu'ils peuvent solliciter. Le 6 octobre, l'Hôtel de Métropole accueillera le collectif métropole aidante à l'occasion de la **Journée Nationale des Aidants** afin de faire connaître l'offre d'aides aux aidants au plus grand nombre.

La Semaine Bleue, c'est aussi l'occasion de remercier tous les professionnels qui œuvrent au quotidien pour accompagner les aînés et de mettre en avant leurs actions. Pour en savoir plus sur les métiers du prendre soin, rendez-vous sur <https://metiers-du-prendre-soin.fr>

RETROUVEZ CE QU'IL SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS...



COMMENT S'INSCRIRE ?

Toutes les activités sont gratuites, à quelques exceptions près (précisées dans le programme).

Il est obligatoire de s'inscrire, via le mail ou le téléphone indiqué en précisant le nom de l'atelier et que vous vous inscrivez dans le cadre de la « Semaine Bleue ».

EN PRÉAMBULE DE LA SEMAINE BLEUE, PORTES OUVERTES À L'APPARTEMENT DE DÉMONSTRATION DU CICAT ELSA

- > du lundi 2 octobre
au jeudi 5 octobre
- > tous les après-midis de 14h à 18h

Les ergothérapeutes qui animent le CICAT vous accueillent dans l'appartement de démonstration pour découvrir des solutions techniques et numériques pour cuisiner, communiquer plus facilement, s'équiper simplement, piloter son logement et plus encore.

📍 Appartement ELSA - CICAT
28 rue Étienne Richerand
69003 Lyon

> INSCRIPTION

CRIAS CICAT ELSA
Madame Hélène Dabet
Tél. : 04 78 62 98 24
Mail : contact@crias.fr



LUNDI 2 OCTOBRE

ATELIERS JARDINAGE ET DÉCOUVERTE DES JARDINS PARTAGÉS

 Jardin de l'Envol
131 rue Challemel Lacour, 69008 Lyon

Du 2 au 8 octobre

Activités de jardinage et de découverte des jardins partagés de la Métropole, et notamment des ateliers d'écojardinage dans le jardin de l'Envol à Vénissieux.

Le programme complet avec les lieux, le thème des ateliers et les horaires seront disponibles sur notre site dès le mois de septembre.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 00 22 59**
Mail : contact@lepassajardins.fr
www.lepassajardins.fr

INFORMATION HELLO BUS

 Place du marché
Place Weingarten, 69500 Bron

8h30 > 12h30

Venez vous informer sur différentes thématiques qui touchent les seniors : Comment accéder à certains droits quand on perd en autonomie ? Qu'est-ce que l'APA ? Venez échanger avec les professionnels de la Métropole de Lyon et du CCAS.

GYM DOUCE

 Gymnase Jean Jaurès
41 chemin de Grange Blanche, 69960 Corbas

8h30 > 9h30 / Durée : 1h

Atelier sportif animé par un professionnel de l'association familiale de Corbas.
Ouvert aux seniors Corbasiens

> INSCRIPTION

CCAS de Corbas
Tél. : **04 37 25 30 68**

TOUS À DUGOUJON

 Hôpital Frédéric Dugoujon
14 Rue Pasteur, 69300 Caluire-et-Cuire

L'Hôpital Frédéric Dugoujon, Hospices civils de Lyon, ouvre ses portes.

9h30 > 10h30

Exerçons-nous, ateliers bien vieillir.

L'équipe propose 6 ateliers (stimulons la mémoire, parcours équilibre, apprenons à se relever après une chute, volley santé, simulateur de vieillissement, massage).

14h > 18h30

Dansons et jouons ensemble !

- 14h à 16h : Tango thérapeutique / cours de tango
- 14h à 16h : Jeux dans le jardin (moly, pétanque)
- 16h30 à 18h30 : Bal ouvert à tous

Les bénévoles de l'association « Les amis de l'hôpital Frédéric Dugoujon » proposeront une petite restauration.

> INSCRIPTION

Certains ateliers sont sur inscription.
En cas de difficulté de transport, des navettes sont proposées sur inscription.
Tél. : **04 72 00 15 07**
Mail : semainebleue@chu-lyon.fr

> ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

Stimulons notre mémoire - séance individuelle (10 min.)
Parcours équilibre (15 min.)
Apprenons à se relever après une chute (15 min.)

CAFÉ DES AIDANTS

 Maison de la Famille,
1 rue des Tuillistes, 69130 Écully

9h > 11h

Le Café des Aidants d'Écully vous accueille chaque premier mardi du mois de 9h à 11h en toute confidentialité pour évoquer en petit groupe, animé par une psychologue et un travailleur social, vos réalités du quotidien, vos difficultés, vos envies et les solutions existantes.

MARCHE BLEUE

📍 Accueil Marcel André
165 rue Ampère, 69140 Rillieux-la-Pape

9h20 > 11h30 / Durée : 2h

Accompagnés par la section randonnée de l'AUVR, partez à la découverte des sentiers de marche de Rillieux-la-Pape.

> INSCRIPTION

CCAS Rillieux-la-Pape
Tél. : **04 37 85 00 00**

FORUM SENIORS

📍 Espace Écully
7 rue Jean Rigaud, 69130 Écully

9h30 > 16h30

Le Forum Séniors accueille une vingtaine de représentants de service à la personne, de solutions adaptées, activités ludiques et/ou pédagogiques, associations sportives et culturelles viendront présenter leur offre à l'ensemble des retraités du bassin de vie ouest lyonnais.

Des temps forts seront proposés toute la journée, avec mini-conférences, démonstrations sportives et concours pâtissier !

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

📍 2 Allée du Château, 69780 Mions

2/10 - 9h > 12h

La Résidence Autonomie Marianne gérée par le CCAS de Mions organise une marche intergénérationnelle sur la commune.

Départ de la Résidence Autonomie Marianne.

> INSCRIPTION

CCAS de Mions
Tél. : **04 78 20 80 38**
Mail : **ccas@mions.fr**
<https://www.espace-citoyens.net/ccas-mions/>

MUSTUM ARDENS, ÉPICES ET CONDIMENTS À L'ÉPOQUE ROMAINE

📍 Mairie de Lyon 5
14 rue Docteur Edmond Locard, 69005 Lyon

10h > 11h30 / Durée : 1h30

Conférence sur les épices et condiments utilisés durant l'époque romaine suivie d'un atelier de fabrication de moutarde à l'antique. Animation réalisée par les médiateurs du Musée Lugdunum - Musée et Théâtres romains.

> INSCRIPTION

Places limitées (12 places).
Mairie de Lyon 5
Tél. : **04 72 38 45 97**
Mail : **mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr**

PERMANENCE D'INFORMATION SUR LA RÉNOVATION DE L'HABITAT POUR LES SÉNIORS

📍 SOLIHA
51 avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon

10h > 16h

Venez-vous informer pour savoir si vous pouvez bénéficier d'aides financières et de l'accompagnement de SOLIHA pour vos projets de travaux.

> INSCRIPTION

SOLIHA
Tél. : **04 37 28 70 23**
Mail : **contact.69@solih.fr**

BONS GESTES CONTRE MAUVAIS REMÈDES

📍 Les Jardins d'Arcadie
86 rue du Dauphiné, 69003 Lyon

10h30 > 12h

Cet atelier a pour vocation de prendre conscience du rôle primordial du 1^{er} maillon de la chaîne des secours et des bons réflexes à avoir immédiatement pour ne pas laisser s'aggraver une situation d'urgence. Échanger autour du remède et déconstruire les idées reçues, en proposant 3 rubriques : Passons à l'action ? Que feriez-vous à ma place ? Connaissez-vous un remède ? Animation assurée par le musée des Sapeurs Pompiers.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 53 36 61**

Mail : **lyon@jardins-arcadie.fr**

GYM ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

📍 Sporactio
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

11h > 12h

Venez participer à un cours collectif de Gym équilibre et mobilité dans nos locaux. Nos cours sont proposés en effectif réduit (8 à 10 personnes maximum) pour favoriser l'individualisation de la pratique. Ce cours est axé sur la prévention des chutes, il permet d'améliorer l'équilibre, ainsi que la mobilité articulaire et musculaire dans des situations plus ou moins stables. Les plus ? Souplesse musculaire et articulaire. Gain de confiance en soi. Évolution progressive. Recommandé aux personnes présentant des troubles de l'équilibre.

> INSCRIPTION

Tél. : **06 83 38 89 48**

Mail : **contact@sporactio.com**

ACTIVITÉS SEMAINE BLEUE

📍 Lissiac
3 chemin de Marcilly, 69380 Lissieu

11h > 18h

- Atelier Yoga du rire
- Atelier composition florale
- Atelier poterie
- Atelier Cirque à destination des séniors
- Une conférence sur un thème santé, bien être
- Un spectacle cabaret le dimanche 8 octobre, au Lissiac, gratuit pour les + de 75 ans

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Places limitées.

Mairie de Lissieu

Tél. : **04 78 47 60 35**

ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SALLE SNOEZELN

📍 Pôle enfance Robert Malfroy
69520 Grigny

14h > 17h

Moment de bien-être au sein de la salle Snoezelen

> INSCRIPTION

CCAS de Grigny

Tél. : **06 84 97 33 47**

CONFÉRENCE AGE'ILITÉ

📍 Espace citoyen de la Mairie du 8^e
12 avenue Jean Mermoz, 69008 Lyon

14h > 17h

Conférence sur la prévention des chutes par les kinésithérapeutes de KPAURA.

ACTION SPORT SANTÉ GYM DOUCE

📍 Maison Sport Santé
51 rue de la Bannière, 69003 Lyon

10h30 > 11h30

Des exercices adaptés pour maintenir ou retrouver sa vitalité pour une meilleure qualité de vie et rester autonome le plus longtemps possible.

> INSCRIPTION

6 personnes maximum.
Tél. : **06 85 01 57 70**
Mail : eliseemorine@actionsportsante.fr

ATELIER DE FABRICATION DE MOUTARDE MAISON

📍 Pôle séniors de Meyzieu
30 rue Louis Saulnier, 69330 Meyzieu

14h30 > 16h / Durée : 1h30

Mustum Ardens. Venez assister à une conférence sur les épices et condiments utilisés durant l'époque romaine et participer à un atelier de fabrication de moutarde à l'antique maison, par Lugdunum - Musée et Théâtres romains.

> INSCRIPTION

Maximum 12 personnes
Pôle séniors de Meyzieu
Tél. : **04 72 45 20 70**
Mail : severine.delahogue@meyzieu.fr

VENEZ STIMULER VOS NEURONES ! ET DÉCOUVREZ LES OUTILS DES ATELIERS DE STIMULATION COGNITIVE !

📍 O2
99 avenue Maréchal de Saxe, 69003 Lyon

15h > 16h

Ensemble, nous verrons comment garder son cerveau en bonne santé, comment le stimuler grâce à des jeux pour faire travailler les capacités attentionnelles, de mémorisation, de raisonnement et d'apprentissage. Organisé par ILO Activités et le service d'aide O2.

> INSCRIPTION

Maximum 15 personnes
Lyoncentre&o2
Tél. : **07 75 26 30 00**
Mail : flora.boubier@o2.fr

CINÉMA

📍 Centre Laurent Bonnevey (CLB)
21 rue du Castellard
69370 Saint-Didier-au-Mont-d'or

15h > 17h

Semaine Bleue intercommunale « Limonest, Saint-Cyr, Saint-Didier » : venez assister à la projection du film « Joyeuse retraite » avec Thierry Lhermitte et Michèle Laroque.



CONFÉRENCE INTERACTIVE LE MOUVEMENT YÉYÉ

📍 Résidence Clos Jouve
7 rue Maisiat, 69001 Lyon

15h > 17h

Notre projet Histoires et Mémoires d'artistes propose au public sénior des temps d'échange et de convivialité grâce à l'organisation de conférences/Quizz sur le cinéma et la musique, les actrices et acteurs, chanteuses et chanteurs, leurs histoires. Chaque conférence réalisée avec un support sonore et vidéo projeté sur écran géant est l'occasion d'un jeu participatif d'une vingtaine de questions sur la thématique choisie, l'occasion de (re) vivre une époque à travers ses artistes, d'apprendre les secrets de réalisation des œuvres et de partager des souvenirs. Notre association l'Or du Temps a pour but d'accompagner le bien vieillir et de lutter contre l'isolement social des seniors par le biais d'animations culturelles basées sur l'échange, le travail de mémoire et le partage de savoir. Elle permet également à des artistes et des passionnés d'exprimer leurs talents et d'élargir leurs compétences auprès de nos aîné(e)s.

> INSCRIPTION

Mail : lordutemps69@gmail.com

VERNISSAGE D'UNE EXPOSITION EN MIROIR : OBJETS D'ANTAN, OBJETS MODERNES

📍 Résidence Sainte-Anne
3 avenue Douaumont, 69009 Lyon

15h > 17h

La Résidence Sainte-Anne vous propose de se retrouver autour des objets d'hier et d'aujourd'hui. Un prétexte pour échanger ensemble autour des histoires, des vécus, des souvenirs de chacun.es.

AUX GENTIANES, CULTIVER LA CONVIVIALITÉ : ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

📍 Résidence autonomie Les Gentianes
22 rue Elie Rochette, 69007 Lyon

15h30 > 17h

Aux Gentianes, on aime jouer ! Jeux de lettres (Scrabble, Mixmo), jeux de cartes (Belote, tarot), jeux de dés (Yam's, Pickomino), jeux d'argent (Monopoly, Bonne paye), jeux de chiffres (Rummikub, Lucky number)... il y en aura pour tous les goûts ! Collation prévue pour encourager les joueurs !

SPECTACLE DE DANSE CONTEMPORAINE

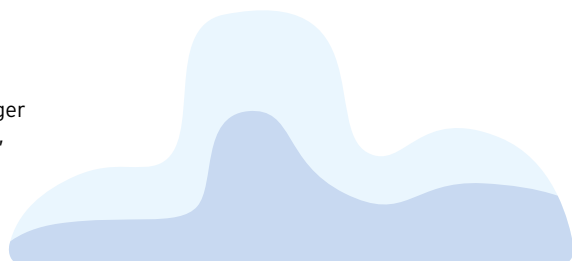
📍 MJC Jean Cocteau
Rue du 8 mai 1945, 69800 Saint-Priest

15h40 > 16h20

La Compagnie Scribe présente la pièce « J'ai tout vu » avec les résidents de la résidence Le château. À la fois acteurs et témoins de l'histoire contemporaine, de leur propre histoire et à travers leurs gestes, ils nous rappelleront que tout est amené à bouger et que rien n'est figé, sur fonds de musique et projection d'images. Un projet mené depuis mai 2023 avec les résidents et l'équipe soignante de la résidence du château OMERIS. Partenaires : Maison de la danse, MJC.

> INSCRIPTION

CCAS Saint-Priest
Tél. : **04 81 92 22 61**
Mail : coordo.sh@ccas-saint-priest.org



LE DROIT ET LES AIDES POUR LES AIDANTS

📍 CCAS de Feyzin
18 rue de la mairie, 69320 Feyzin

16h > 18h

Sensibiliser les aidants sur leurs droits et leurs aides. Présentation de l'association métropole aidante.

MARDI 3 OCTOBRE

SORTIE À LA JOURNÉE

📍 CCAS de Grigny
3 avenue Jean Estragnat, 69520 Grigny

8h > 10h

Journée gourmandise et découverte dans la Drôme avec visite de la cité du chocolat, déjeuner au restaurant et visite de la maison de la céramique.

> INSCRIPTION

CCAS de Grigny
Tél. : **04 72 49 52 10**

CAFÉ DES AIDANTS

📍 Maison de la Famille
1 rue des Tullistes, 69130 Écully

9h > 11h

Le Café des Aidants d'Écully vous accueille chaque premier mardi du mois en toute confidentialité pour évoquer en petit groupe, animé par une psychologue et un travailleur social, vos réalités du quotidien, vos difficultés, vos envies et les solutions existantes.

SALON DES SÉNIORS ET DE LEURS AIDANTS

📍 69780 Mions

9h > 17h

Dans le cadre de la Semaine Bleue 2023, le CCAS de Mions en partenariat avec les services de la Ville organise la 3^e édition du Salon des Séniors et de leurs aidants. Cette nouvelle édition a pour objectif de présenter les différentes actions proposées aux séniors et aux aidants sur la commune et sur le territoire de la Métropole de Lyon par les partenaires.

JOURNÉE "INNOVATION ET BIEN VIEILLIR"

📍 Résidence Les Jardins d'Arcadie
86 rue du Dauphiné, 69003 Lyon

9h > 17h

La Métropole de Lyon organise une journée sur le thème « Innovation et bien vieillir », au sein d'une résidence séniors de son territoire. Au cours de cette journée, des innovations en faveur du bien vieillir et de l'autonomie des séniors, portées par des entreprises et des associations, seront proposées aux séniors pour expérimenter. Ces journées visent à rapprocher l'innovation des séniors et à leur permettre de devenir véritablement acteurs en testant des innovations en cours de développement et en apportant ainsi leur retour d'expérience sur des produits et/ou services innovants non commercialisés.

Un atelier ludique intergénérationnel de sensibilisation au vieillissement est prévu de 14h30 à 16h.
Parcours avec des combinaisons de vieillissement, lots à gagner.

RESTER EN FORME

 Parc de la Tête d'Or (Portail Tête d'Or)
49 boulevard des Belges, 69006 Lyon

10h > 11h

Bien vieillir et préserver son capital santé pour un mieux-être au quotidien grâce au Sport Santé. Votre coach diplômé d'état vous accompagnera dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour retrouver ou maintenir différentes capacités (tonicité, souplesse, équilibre et coordination).

> INSCRIPTION

6 à 8 personnes maximum pour une séance de qualité et sécurisée
Tél. : **06 85 01 57 70**
Mail : eliseemorine@actionsportsante.fr

BONNE CONDUITE, À TOUS ÂGES !

 02
99 avenue Maréchal de Saxe, 69003 Lyon

10h > 11h30

Cet atelier vous apprendra à connaître les limites physiques lorsqu'on est conducteur de véhicule (auto, vélo, trottinette). À travers des exercices ludiques, nous vous donnerons des repères et des astuces pour mesurer votre niveau de vigilance, de concentration, pour évaluer les distances, mesurer la réduction du champ visuel, la vitesse... quel que soit votre âge.

> INSCRIPTION

Maximum 25 à 30 participants
Tél. : **07 75 26 30 00**
Mail : lyoncentre@02.fr

EXPOSITION : LA PLACE DES SÉNIORS DANS NOS QUARTIERS

 28 rue de Cuire, 69004 Lyon

10h ou 16h / exposition
du 3 au 8 oct.

Le cyclopousse de Daddy&Vous est un service d'aide à la mobilité, qui a pour but d'accompagner les personnes âgées en perte d'autonomie dans leurs déplacements quotidiens. À travers une exposition photographique, nous souhaitons montrer à quel point les seniors ont toujours leur place dans un quartier malgré leur perte d'autonomie et/ou de mobilité.

Deux inaugurations

- 10h à la Croix-Rousse :
28 rue de Cuire, 69004 Lyon
- 16h à Perrache :
66 cours Suchet, 69002 Lyon

POTAGER D'AUTOMNE

 EHPAD Les Volubilis
16 rue Cornavent, 69150 Décines

10h > 11h30

Participez à un atelier plantations et semis pour un beau potager d'automne avec les équipes du potager de Lacroix-Laval.

INITIATION AU BILLARD

 Académie de Billard de l'Ouest
27 chemin de Villeneuve, 69130 Écully

10h > 11h30

Le club de billard d'Écully propose une initiation à l'art du carambolage, des coups en trois bandes et autres coups de queue au sein de l'Académie de Billard de l'Ouest.

SENSIBILISATION AUX RISQUES DE MALVEILLANCE

 Pôle Zodiac
27 rue Danton, 69800 Saint-Priest

10h > 12h

Quels sont les gestes et attitudes à adopter pour éviter les vols à la fausse qualité, vols par ruse aussi bien à domicile que sur la voir publique ? Comment détecter les mails frauduleux ? Animée par la police nationale.

> INSCRIPTION

CCAS Saint-Priest
Tél. : **04 81 92 22 61**
Mail : coordo.sh@ccas-saint-priest.org

MOMENT D'ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL LES PETITS GÔNES ET COMITÉ POUR NOS ANCIENS

 Les Petits Gônes
92 rue centrale, 69960 Corbas

10h > 12h

Moment d'échange convivial au multiaccueil LPG, présence du comité pour nos anciens. Ouvert aux séniors Corbasiens.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 37 25 30 68**

UN TOUR DU MONDE D'OBJETS

 Accueil de jour Villa Lumière
14 rue Guilloud, 69003 Lyon

10h10 > 11h30

Mais d'où viennent ces objets ? et à quoi peuvent-ils bien servir ? Une enquête autour d'objets de collection insolites pour un voyage imaginaire à travers les cinq continents.

> INSCRIPTION

20 personnes maximum
Tél. : **04 72 11 42 00**
Mail : m.pozo@acppa.fr

ATELIER MÉMOIRE

 Salle Simone Veil
347 rue du Capitaine Julien,
69140 Rillieux-la-Pape

10h30 > 11h30

Atelier jeux avec madame Isabelle Deutsch, la Fabrique à Neurones.

BALADE FLUVIALE À LA DÉCOUVERTE DE L'HISTOIRE DE LYON

 Centre Social de la Gravière
18 avenue de Limburg, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

13h10 > 17h

Prenez le large et vivez au rythme d'une ville qui conjugue un patrimoine classé à l'UNESCO à une architecture résolument moderne ! Un captivant voyage dans l'Histoire de Lyon. Une heure de détente absolue où vous découvrirez la ville de Lyon dans ses moindres détails. Pour finir cette visite, nous vous proposons de la prolonger avec une petite balade dans le vieux Lyon. 8 places, départ en minibus.

> INSCRIPTION

8 places, départ en minibus.
Tarif : **14€**
Centre Social de la Gravière
Tél. : **0478596318**
Mail : graviere@csfidesiens.fr
www.csfidesiens.org

PAS D'ÂGE POUR JOUER AU RUGBY À XIII !

 Accueil de jour Villa Lumière
14 rue Guilloud, 69003 Lyon

14h > 16h

Grâce à son programme « Silver Equilibre », vous pourrez faire des exercices sur la base du rugby à XIII.

> INSCRIPTION

18 personnes maximum
Tél. : **04 72 11 42 00**
Mail : m.pozo@acppa.fr

ALLO MINÉRAUX

📍 Résidence Autonomie Flandrin
21 rue Nansen, 69150 Décines

14h > 15h30

Un atelier hors les murs du Musée des Confluences, où vous pourrez découvrir les propriétés mystérieuses et étonnantes des minéraux et les magnifiques couleurs de leurs cristaux. Ils sont partout... Même dans les ordinateurs et les téléphones : un concentré de pierres précieuses aux secrets bien gardés !

FAITES VOS JEUX !

📍 Salle du Cèdre
2 allée des Tullistes, 69130 Écully

14h > 18h

L'association des retraités du Cèdre et la médiathèque d'Écully s'associent pour raviver le plaisir du jeu via un panel de jeux de société drôle, ludique ou prêtant à la réflexion.

DÉCOUVERTE DU QI GONG

📍 Hôtel de Ville
Place du Dr Dugoujon
69300 Caluire-et-Cuire

14h et 17h

Et si on s'élevait ensemble ? Nous vous proposons un atelier autour de la découverte de la médecine chinoise traditionnelle et du Qi Gong. Voici l'occasion de se relaxer et d'appréhender le bien-être autrement. Deux ateliers seront proposés sur l'après-midi : un atelier à 14h puis à 15h30.

> INSCRIPTION

CCAS

Nombre de places limitées.
En cas de difficulté de transport, des navettes sont proposées sur inscription.
Tél. : **04 78 98 80 84**

SEMAINE BLEUE DU SIPAG 2023

📍 Craponne, Messimy et Brindas
124 place Andrée Marie Perrin, 69290 Craponne

à partir de 14h30

Spectacle de Théâtre immersif « On purge Feydeau », de la Cie des Faussaires de la Lily, à l'espace Éole à Craponne - 10 € l'entrée et goûter offert.

ATTENTION - Programme réservé aux seniors (+ de 60 ans) des 13 communes du SIPAG : Brindas ; Charbonnières-les-Bains ; Courzieu ; Craponne ; Grézieu-la-Varenne ; Marcy-l'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; Saint-Genis-les-Ollières ; Sainte-Consoe ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron
Programme complet dans les mairies, le site internet, Facebook.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23

Tarif : **10€**

www.lesipag.org

UN TEMPS POUR SOI

📍 Centre social L'Olivier
30 rue Maréchal Leclerc, 69800 Saint-Priest

14h30 > 16h30

- Atelier de relaxation animé par une sophrologue de France Alzheimer
- Atelier bien-être (auto-massage, cohérence cardiaque) animé par une naturopathe.

> INSCRIPTION

CCAS

Tél. : **04 81 92 22 61**



CONFÉRENCE PRÉVENIR LA FRAGILITÉ POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

📍 Centre social du point du jour
10 impasse Secret, 69005 Lyon

14h30 > 16h

Déclin fonctionnel lié à l'âge : mieux le comprendre pour mieux le prévenir, avec les docteurs Béatrice Billod, Giuseppina Lanfranchi, Sophie Schir, médecins gériatres à l'hôpital Pierre Garraud ; Institut du Vieillissement des HCL (I.VIE).

- Garder sa vitalité et son agilité : le programme « VITAGE » pour les seniors pré-fragiles, avec le docteur Xavier Fournie, responsable médical du programme VITAGE (collaboration Ville-Hôpital associant médecins et kinésithérapeutes)
- L'alimentation chez les seniors : pièges, enjeux et recommandations avec Estelle Bovier, Diététicienne Nutritionniste au Groupement Hospitalier Nord des Hospices Civils de Lyon.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 72 16 71 61**

Mail : pg.vitage@chu-lyon.fr

SPECTACLE DE DANSE-THÉÂTRE "MARIUS ET PAULA"

📍 EHPAD Bon Secours
15 ter rue du Général Brosset
69140 Rillieux-la-Pape

15h > 16h

C'est une histoire d'amour entre deux jeunes gens, dans un univers musical et esthétique issu de la culture du swing. Marius et Paula, assis sur le petit banc où ils rentrent tout juste tous les deux, se remémorent trois beaux chapitres de leur vie commune. Interprètes : Etienne Pageault & Mathilde Mercier.

> INSCRIPTION

Inscription avant le 25 septembre 2023.

Tél. : **04 72 01 43 43**

THÉ DANSANT GOURMAND

📍 Centre Laurent Bonnevey (CLB)
21 rue du Castellard
69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or

15h > 17h

Semaine Bleue intercommunale « Limonest, Saint-Cyr et Saint-Didier » : venez au thé dansant gourmand animé par Monts d'Or Danse de Société.

AUX GENTIANES, CULTIVER SA FORME : ATELIER GYM DOUCE ET RELAXATION

📍 Résidence autonomie Les Gentianes
22 rue Elie Rochette, 69007 Lyon

15h30 > 17h

Aux Gentianes, on bouge ! Dans cet atelier de gym douce, on enchainera, au rythme de chacun, les mouvements pour l'échauffement, le renforcement musculaire, la coordination, des jeux de balles, de ballons et des étirements. On terminera par une séance de respiration et de relaxation. Collation prévue à la fin de l'atelier !

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 69 92 85**

ATELIERS BIEN VIEILLIR

📍 Centre social du point du jour
10 impasse Secret, 69005 Lyon

16h > 17h30

- Évaluation de la force musculaire et de l'équilibre
 - Nutrition chez les seniors
 - Relaxation dans les soins de gériatrie : utilisation des casques de réalité virtuelle
- Par l'équipe médicale de l'hôpital Pierre Garraud - HCL.

ET MAINTENANT ON ÉCOUTE

- 📍 Association de l'École de Musique
10 bis chemin de Charrière Blanche
69130 Écully

19h30 > 20h30

L'école de musique d'Écully ouvre les portes de ses répétitions aux seniors de la commune. Instruments à vent, chants, instruments à cordes, venez découvrir les talents musicaux des habitants.

MERCREDI 4 OCTOBRE

ATELIER CUISINE

- 📍 CCAS de Grigny
3 avenue Jean Estragnat, 69250 Grigny

9h > 14h30

Atelier cuisine avec les seniors du CCAS, du CSC et des EHPAD suivi d'un repas partagé.

HELLO BUS, CONSEILS ET INFORMATIONS SUR LA SANTÉ ET L'ACCÈS AUX DROITS

- 📍 Marché place César Geoffray
Place César Geoffray, 69005 Lyon

9h > 12h / Durée : 3h

Infirmière et assistantes sociales de la métropole seront disponibles pour des conseils et informations sur les thèmes de la santé et des aides sociales.

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

- 📍 Centre social et culturel du Parc de la jeunesse
18 rue Paul Painlevé, 69300 Caluire-et-Cuire

9h > 12h

Et si on s'évadait ensemble ?

Une marche culturelle et intergénérationnelle est proposée afin de découvrir la ville et son histoire. Départ : Centre social et culturel du Parc de la Jeune. Le circuit forme une boucle. Un temps convivial est proposé à l'arrivée.

BALADE À LA DÉCOUVERTE DES BROTEAUX

- 📍 Résidence Thiers
171 avenue Thiers, 69006 Lyon

9h15 / Rdv à 9h15

Balade proposée pour tout âge avec énigmes à découvrir tout au long du parcours au cœur des Brotteaux.

Rendez-vous au Café convivial à la résidence Thiers.

Organisé par le service d'aide à domicile Petits-Fils et Cœur de quartier Brotteaux.

> INSCRIPTION

Tél. : **06 11 63 37 14**

Mail : marie.brazy@petits-fils.com

À LA DÉCOUVERTE DE L'HISTOIRE DE MONTCHAT

- 📍 EHPAD Constant
6 rue Antoine Lavolette, 69003 Lyon

9h30 > 12h

Café convivial à l'EHPAD Constant, suivi d'une balade avec une guide sur le quartier de Montchat. Activité proposée par les services d'aide à domicile Petits-Fils et Âge et Perspectives.

> INSCRIPTION

Tél. : **06 59 76 63 24**

Mail : mylene.rivaton@petits-fils.com

SOYEZ VIGILANT, COMMENT SE PRÉVENIR DES INFRACTIONS ?

 Maison de la Métropole de Lyon
52 avenue Foch, 69006 Lyon

10h > 11h30

Conférence animée par un fonctionnaire du Pôle Prévention Partenariat de la DDSP 69 : les types d'infractions dont les seniors sont souvent victimes (vols par fausse qualité, par ruse, à l'arraché, violences, arnaques internet...). Illustration par des cas concrets issus de la presse. Quelle réaction avoir et comment déposer plainte dans un commissariat ? Mise en situation.

> INSCRIPTION

Maximum 20 à 25 personnes
Tél. : **06 21 68 86 55**
Mail : **fvergnais@grandlyon.com**

MARCHE NORDIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

 Centre nautique Pierre Mendès France (départ)
terminus T2, 33 avenue Pierre Mendès France,
69800 Saint-Priest

10h > 12h

Marche intergénérationnelle avec seniors et enfants de l'école de sports pour favoriser les échanges entre les générations. Apprentissage de la marche nordique, échauffement et étirement proposé, mettre en avant le plaisir de la pratique sportive. Possibilité de plusieurs balades en fonction de la fatigabilité de chacun. Pause gourmande proposée.

> INSCRIPTION

Au pôle zodiac
Tél. : **09 54 63 55 84**

CONSERVEZ VOTRE VITALITÉ, RESTEZ EN MOUVEMENT !

 Parc de la Tête d'Or (Portail Tête d'Or)

10h > 11h30

Bien vieillir et préserver son capital santé pour un mieux-être au quotidien grâce au Sport Santé. Votre coach diplômé d'Etat vous accompagnera dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour retrouver ou maintenir différentes capacités (tonicité, souplesse, équilibre et coordination).

> INSCRIPTION

6 à 8 personnes maximum pour une séance de qualité et sécurisée.
Tél. : **06 85 01 57 70**
Mail : **eliseemorine@actionsportsante.fr**

DITES-LE AVEC DES FLEURS

 Résidence autonomie Louise Coucheroux
15 route de Champagne, 69130 Écully

10h > 11h30

Au cœur de la résidence autonomie Louise Coucheroux, venez vous initier à la beauté et à la poésie des compositions florales.

CONFÉRENCE MUSTUM ARDENS DE LUGDUNUM - MUSÉE ET THÉÂTRES ROMAINS

 Résidence autonomie Marius Ledoux
1 rue de Lessivas, 69500 Bron

10h > 11h

Conférence sur les épices et condiments utilisés durant l'époque romaine suivie d'un atelier de fabrication de moutarde à l'ancienne. Animation réalisée par les médiateurs de Lugdunum - Musée et Théâtres romains.

> INSCRIPTION

Au CCAS de Bron
Tél. : **04 72 36 13 78**

VIDÉ'OSE !

📍 La MIETE
150 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

10h > 12h30

Osez raconter des anecdotes et vos expériences en vidéo à l'espace numérique de la MIETE ! Amusez-vous avec notre conseillère numérique à raconter vos histoires aux futures générations dans la convivialité et la bonne humeur.

> INSCRIPTION

Mail : pauline.p@lamiete.com
www.lamiete.com

VIIEILLIR ENSEMBLE : ÉCRIVONS ENSEMBLE L'HISTOIRE DE DEMAIN

📍 Centre Social du Neyrard
15 rue Deshay, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

10h > 12h

Venez illustrer l'histoire de demain avec les enfants du centre de loisirs et ensemble utilisez l'outil numérique, l'Intelligence Artificielle générative d'images notamment. Écrire une histoire sur comment allons nous vivre ensemble dans 10 ans, savoir rédiger sur ordinateur et apprendre à écrire, utiliser les IA génératives d'images pour illustrer l'histoire.

> INSCRIPTION GRATUITE

Maximum 12 places
Tél. : **0478591265**
Mail : direction@csfidesiens.fr

UN LIVRE, UN OBJET

📍 Pause Amitié Eureqa
23 rue des Serpollières, 69008 Lyon

14h > 16h

Le Musée des Confluences propose une rencontre autour d'un livre et d'un objet sur la thématique « Les Aborigènes ».

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Places limitées
Tél. : **04 78 00 19 61**
Mail : mobiseniors@eurequalyon8.fr

GOÛTER FESTIF INTERGÉNÉRATIONNEL DES GÉNÉRATIONS BLEUES

📍 EHPAD Saint François d'Assise (jardins)
18 rue Raymond, 69001 Lyon

14h > 17h

Pour la 3^e année consécutive, les Générations Bleues organisent un moment convivial ! Dans le cadre d'un projet intergénérationnel partenarial, 8 structures vous donnent rendez-vous pour un goûter partagé intergénérationnel et des animations variées :

- ateliers animés par des enfants et des séniors, lectures, jeux en bois...
- présentations de projets intergénérationnels et témoignages
- goûter partagé festif

Cet événement sera également l'occasion de découvrir les offres séniors et intergénérationnelles proposées par le Pari Solidaire, le Service de Maintien à Domicile, l'École des Grands-Parents Européens, l'EHPAD Saint François d'Assise, la Résidence Yves Leprince, Arcades Santé, le Service archéologique de la Ville de Lyon et la Ka'fête ô mômes.

Événement maintenu à l'intérieur de l'EHPAD en cas d'intempéries.

> ENTRÉE GRATUITE

CONFÉRENCE INTERACTIVE - HISTOIRE ET MÉMOIRE D'ARTISTES - HENRI SALVADOR

📍 Résidence Les Jardins des Verchères
11 allée des Maraîchers, 69580 Sathonay-Village

15h > 17h

Conférence participative sur la vie du musicien et chanteur Henri Salvador.

www.lordutemps-asso.fr

BALADES À VÉLO À TRAVERS LE QUARTIER DES ÉTATS-UNIS

📍 Centre social des États-Unis
2 place du 8 mai 1945, 69008 Lyon

14h > 17h

À vélo sans âge vous invite à vous balader en vélo à travers le quartier des États-Unis ! Départ toutes les heures.

> INSCRIPTION GRATUITE

Mail : ma8.proximite@mairie-lyon.fr

LA CHASSE AU TRÉSOR

📍 Centre Social de la Gravière, 18 avenue de Limburg, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

14h > 16h

Nous organisons une chasse au trésor intergénérationnel dans laquelle les enfants doivent utiliser le GPS pour se déplacer d'un point à un autre. Des personnages cachés sur le chemin, les aident à trouver les seniors qui leur raconteront chacun une partie de l'histoire, et ce jusqu'au lieu final.

> INSCRIPTION GRATUITE

Tél. : **04 78 59 63 18**

Mail : graviere@csfidesiens.fr

CINÉ-DÉBAT : "VIEUX DU MONDE ENTIER"

📍 Maison du fleuve Rhône
Place de la liberté, 69700 Givors

14h30 > 17h

Oldyssey donne la parole aux aînés dans un tour du monde de portraits-reportages au travers d'initiatives qui rapprochent les générations. Chacune des histoires mettent en valeur le rôle social des seniors dans différents pays, l'importance de la vie sociale pour le bien vivre, et l'intérêt de la transmission.

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

📍 Le foyer restaurant la Guinguette
5 place de la begude, 69320 Feyzin

14h30 > 16h30

Rencontre et échange entre seniors et jeunes de la structure Le corner sur la notion de l'engagement à partir d'un documentaire réalisé par l'association les petits frères des pauvres.

VENEZ STIMULER VOS NEURONES ! ET DÉCOUVREZ LES OUTILS DES ATELIERS DE STIMULATION COGNITIVE !

📍 Résidence Services Seniors « Les Jardins d'Arcadie », 86 rue du Dauphiné, 69003 Lyon

15h > 16h

Ensemble, nous verrons comment garder son cerveau en bonne santé, comment le stimuler grâce à des jeux qui feront travailler les capacités attentionnelles, de mémorisation, de raisonnement, d'apprentissage. Animée par ILO.

> INSCRIPTION

Maximum 20 personnes

Tél. : **04 78 53 36 61**

Mail : lyon@jardins-arcadie.fr

SÉANCES D'ESTHÉTIQUE

📍 EHPAD Vilanoa
310 rue Nungesser et Coli, 69960 Corbas

14h > 16h

Moment détente offert aux Corbasiens. Venez profiter d'un massage des mains et/ou d'une pose de vernis, actes réalisés par deux esthéticiennes au sein de l'EHPAD qui ouvre ses portes.



DÉFILÉ DE MODE INTERGÉNÉRATIONNEL

📍 Théâtre Théo Argence
Place Ferdinand Buisson, 69800 Saint-Priest

15h > 17h30

Préparation d'un défilé de mode intergénérationnel de juin à septembre sur le thème Playa et Cinéma. Participants : Résidents de l'EHPAD des Alizés, des Séniories, de la résidence autonomie Le Clairon, des bénévoles du Centre social Louis Braille et des enfants du Comité pour nos gosses. Plusieurs rencontres pour choisir les musiques, confectionner des accessoires, la décoration de la salle. Plusieurs temps de répétition sont prévus dont une répétition au théâtre le 27/09. Les différents temps seront filmés pour une restitution générale. Le défilé sera suivi d'un goûter et d'une invitation à rejoindre les participants sur la piste.

VIVRE ENSEMBLE, GOÛTER PARTICIPATIF INTERGÉNÉRATIONNEL (JEUX, STANDS, ATELIERS)

📍 Jardin de l'EHPAD St François d'Assise
(repli à l'intérieur si pluie)
18 rue Raymond 69001 Lyon

14h > 17h

Événement partenarial avec le Service de Maintien à Domicile, l'École des Grands-Parents Européens, l'EHPAD St-François d'Assise, la Résidence Yves Leprince, Arcades Santé, Le Pari Solidaire Lyon, le Service archéologique de la Ville de Lyon et la Ka'fête ô mômes. Jardin de l'EHPAD St François d'Assise.

> INSCRIPTION

vieasso@leparisolidairelyon.org

CIRQUE SPECTACLE NOUVEAU

📍 Place de la République,
69450 Saint-Cyr-au-Mont-d'Or

15h > 17h

Semaine bleue intercommunale « Limonest, Saint-Cyr, Saint-Didier » : venez assister au spectacle de cirque.

Tarif : **10€**

Offert pour les enfants accompagnés

KERMESSE À MA DEMEURE

📍 Résidence Ma Demeure Philomène Magnin,
14 rue Maurice Flandin, 69003 Lyon

15h > 16h30

Une grande kermesse va être organisée au 6^e étage de la résidence. Des jeux comme le fameux Chambole tout, la Pêche à la ligne, Jeu de la Ficelle, Jeu de Quilles seront proposés à nos résidents, mais aussi au grand public. De plus, il y aura une buvette ainsi qu'un stand de crêpes.

> INSCRIPTION

Mail : **animation@mademeure-lyon.fr**

JEUX D'HIER ET D'AUJOURD'HUI À TOUT ÂGE

📍 Résidence Sainte-Anne
3 avenue Douaumont, 69009 Lyon

15h > 17h

Le temps d'un après-midi, la Résidence Sainte-Anne vous invite à partager un moment familial en toute convivialité. Certains jeux sont universels tandis que d'autres évoluent. Famille, amis, enfants, employés de la Résidence Sainte-Anne, toutes générations confondues, c'est autour de jeux d'hier et d'aujourd'hui que nous vous proposons de nous retrouver. Et pour faire durer le plaisir, un goûter sera à partager tous ensemble au cours de cet après-midi qui nous rassemble !

ATELIER DE SENSIBILISATION SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - JEU DE L'OIE SPORTIF GÉANT

📍 Sporactio, 82 rue du 4 août 1789,
69100 Villeurbanne

15h30 > 16h30

Venez jouer avec nous au célèbre jeu de l'oie !
Chaque case correspondra à un exercice
physique ou à une question/information
sur la santé. Venez pratiquer une activité
physique tout en vous divertissant.

> INSCRIPTION

Maximum 15 personnes
Tél. : **06 83 38 89 48**
Mail : contact@sporactio.com
www.sporactio.com

AUX GENTIANES, CULTIVER LES PLANTES AUTOMNALES : ATELIER JARDINAGE

📍 Résidence autonomie Les Gentianes
22 rue Elie Rochette, 69007 Lyon

15h30 > 17h

Aux Gentianes, on aime les fleurs !
Au printemps et à l'automne, on fait nos
plantations. Venez nous aider à fleurir
notre terrasse de jolies pensées, à enfouir
des bulbes dans les jardinières et à planter
quelques fleurs pour égayer l'hiver. Chacun
repartira avec une composition florale.
Collation prévue pour les jardiniers !



PAUSE DÉCOUVERTE

📍 L'Echappée, 83 avenue de l'Europe,
69140 Rillieux-la-Pape

16h > 18h

Venez partager un moment convivial sur
la thématique du sport et du bien-être.
Au programme : conseils, jeux et présentation
de documents.

> ENTRÉE LIBRE

dans la limite des places disponibles

CINÉMA "UN PETIT MIRACLE"

📍 POLARIS, 5 avenue de Corbetta,
69960 Corbas

17h > 19h

À la suite d'un incendie dans leur école
de village, la seule salle capable d'accueillir
la classe unique de Juliette se situe dans
une maison de retraite des environs.
C'est le début d'une cohabitation particulière
entre les petits enfants dont s'occupe Juliette
et les pensionnaires de la maison de retraite.

Séance offerte aux Corbasiens par la ville de
Corbas, film proposé par le Club Ciné de Corbas

APÉRO SOLIDAIRE POUR DÉCOUVRIR LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

📍 Local Le Pari Solidaire Lyon
59 rue Antoine Charial, 69003 Lyon

18h > 20h

Nous vous proposons de découvrir
la cohabitation intergénérationnelle et
les missions de l'association, en partageant
un apéro solidaire avec ses adhérents
(possible présence des bureaux du cœur).

> INSCRIPTION

Mail : vieasso@leparisolidairelyon.org

SEMAINE BLEUE DU SIPAG 2023

📍 Craponne, Messimy et Brindas
124 place Andrée Marie Perrin, 69290 Craponne

à partir de 14h00

Randonnées de 5 ou 10 km, à partir de la salle du Vourlat à Messimy - gratuit et goûter offert. INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES auprès du SIPAG jusqu'au 22 septembre 2023.

ATTENTION - Programme réservé aux séniors (+ de 60 ans) des 13 communes du SIPAG : Brindas ; Charbonnières-les-Bains ; Courzieu ; Craponne ; Grézieu La Varenne ; Marcy L'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; Saint-Genis-les-Ollières ; Sainte Consorce ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron
Programme complet dans les mairies, le site internet, Facebook.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23
www.lesipag.org

**JEUDI
5 OCTOBRE**

AGATSU ! INITIATION À L'AÏKIDO

📍 Dojo d'Écully
5 rue Jean Rigaux, 69130 Écully

9h30 > 11h

Sans « bo » ni « hakama », venez découvrir la beauté et la force de l'aïkido dans cette séance d'initiation proposée par l'association Écully Arts Martiaux.

> INSCRIPTION

Au CCAS d'Écully
Tél. : **0478641700**
Mail : seccr.ccas@ville-ecully.fr

REPAS PARTAGÉ AIDANTS-AIDÉS

📍 Club Soleil d'Automne
147 rue Emile Zola, 69150 Décines

9h30 > 16h30

Le matin : les aidants prépareront le repas avec une diététicienne de SENS ET SAVOIR. Pendant ce temps, les aidés réaliseront des mini-compositions florales individuelles pour décorer les tables avec une fleuriste avec lesquelles ils repartiront à la fin de la journée (peut-être même une deuxième pour l'aidant). L'après-midi : présence d'une conteuse de CONTES EN COULEURS : lecture d'histoires et légendes pour adultes (1h/1h30).

ATELIER DÉCORATION FLORALE

📍 Pôle séniors de Meyzieu,
30 rue Louis Saulnier, 69330 Meyzieu

10 h > 11h30

Participez à un atelier de décoration florale animé par l'équipe des serres de Parilly.

> INSCRIPTION

Pôle séniors
Tél. : **04 72 45 20 70**
Mail : severine.delahogue@meyzieu.fr

DÉCOUVERTE MARCHÉ NORDIQUE

📍 CCAS de Grigny
3 avenue Jean Estragnat, 69520 Grigny

9h > 12h

Découverte de la marche nordique en collaboration avec une asso locale.

LE GOÛT DANS L'ASSIETTE

 Maison du fleuve Rhône
1 place de la liberté, 69700 Givors

9h30 > 12h

Cette action consiste à proposer un cycle de 7 ateliers nutrition alliant éducation nutritionnelle et cuisine autour du thème de l'éducation au goût via les sens qui est indispensable car le goût s'apprend, s'éduque, s'acquiert et s'entretient avec le temps.

Ce cycle de 7 séances se compose :

- 5 ateliers de 2h dont 1 heure d'éducation au goût via le jeu et l'expérimentation + 1 heure de mise en pratique (cuisine)
- 2 ateliers de 3h : réalisation d'un plat complet (2h), puis partage de celui-ci en expérimentant la dégustation en pleine conscience.

Un livret à la fin du cycle sera offert à chaque participant : il comprendra les notions d'éducation au goût et les recettes réalisées.

BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

 Pôle Médiathèque François Mitterrand
de Saint-Priest
Place Charles Ottina, 69800 Saint-Priest

10h > 12h

Pendant la matinée, des usagers de la médiathèque viendront écouter les récits que des bénévoles viendront raconter sur des photos sélectionnées du fond VERNAY, comme si un livre s'animait devant eux.

Par groupe de 2 ou 3, les usagers emprunteront les bénévoles, ils s'installeront devant eux pour entendre leur témoignage. Le temps de rencontre sera de 15 à 20 mn. les 10 premières minutes, la parole est « aux livres vivants » qui pourront déployer les anecdotes qu'ils souhaitent. le second temps sera consacré aux questions et aux échanges.

Plusieurs rencontres ont permis aux bénévoles de choisir les quartiers de Saint-Priest, sur lesquels ils avaient des anecdotes. Ces bénévoles sont nées sur la commune et peuvent retracer l'histoire de certains quartiers et/ ou bâtiments.

MUSÉE HORS LES MURS "L'OISEAU RARE"

 Maison de la Solidarité,
23 avenue Raymond de Veyssière, 69130 Écully

10h > 11h30

Le musée de Confluences vient à vous dans le cadre de la Semaine Bleue avec une séance dédiée aux volatiles en tout genre « Drôle d'Oiseau ».

> INSCRIPTION

Au CCAS
Tél. : **04 78 64 17 00**
Mail : seccr.ccas@ville-ecully.fr
www.ecully.fr

JOURNÉE BIEN-ÊTRE

 18 rue de la mairie, 69320 Feyzin

10h > 16h

Mise en place de divers ateliers bien-être pour la population senior de la commune.

> INSCRIPTION

Au CCAS Feyzin

MUSTUM ARDENS, ÉPICES ET CONDIMENTS À L'ÉPOQUE ROMAINE

 EHPAD Jean Zay
5 rue Jean Zay, 69009 Lyon

10h > 11h30 / Durée : 1h30

Conférence portant sur les épices et condiments utilisés durant l'époque romaine suivie d'un atelier de fabrication de moutarde à l'antique et animée par les médiateurs de Lugdunum - Musée et Théâtres romains.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Places limitées
Mairie de Lyon 9
Tél. : **04 72 20 59 44**

ATELIER DÉCORATION PERSONNALISÉE ET VISITE DE L'ESPACE DE FABRICATION NUMÉRIQUE

📍 TactiLab de la MIETE,
150 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

10h > 12h

Venez visiter le TactiLab, notre espace de fabrication numérique ouvert à toutes et tous. Au programme :

- démonstrations des machines (brodeuse numérique, imprimante 3D, découpe laser)
- fabrication d'objets personnalisés : cartes de vœux, lettres décoratives, porte-clés...

> INSCRIPTION

Mail : fablab@lamiete.com

MASSAGE DÉTENTE DES MAINS

📍 Salle Simone Veil
347 rue du Capitaine Julien,
69140 Rillieux-la-Pape

11h > 12h

Séance découverte proposée par madame Sophie Osio, praticienne en soins de confort chez So Physio.

> INSCRIPTION

CCAS de Rillieux-la-Pape
Tél. : **04 37 85 00 00**

ACTION SPORT SANTÉ / GYM DOUCE

📍 Maison Sport Santé,
51 rue de la Bannière, 69003 Lyon

10h30 > 11h30

Des exercices adaptés pour maintenir ou retrouver sa vitalité pour une meilleure qualité de vie et rester autonome le plus longtemps possible.

> INFORMATION

Maximum 6 personnes
Tél. : **06 85 01 57 70**
Mail : eliseemorine@actionsportsante.fr
<https://actionsportsante.fr>

REPAS ET LOTO

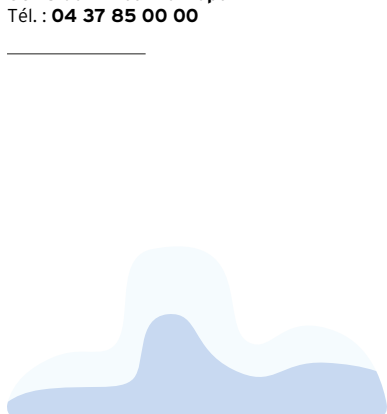
📍 Espace citoyen de la Mairie du 8^e,
12 avenue Jean Mermoz, 69008 Lyon

11h40 > 17h

L'association Un Moment de Détente vous propose un repas espagnol suivi d'un loto.

> INSCRIPTION

Participation de 35€ demandée comprenant le repas et le loto.
Tél. : **07 71 08 45 83**
Mail : unmomentdedetente69@gmail.com



VENEZ PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC NOTRE PROGRAMME PASS !

 Sporactio
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

14h > 15h

Venez participer à un cours collectif de notre programme PASS (Prévention de l'Autonomie et de la Santé des Séniors) dans nos locaux. Ce programme vise à maintenir votre autonomie dans le quotidien et à prévenir le risque de chute. Ce programme comprend des séances d'activité physique avec une alternance entre des séances de renforcement musculaire, d'équilibre, de mobilité, de prévention des chutes, d'activités à dominante cardio-respiratoire.

> INSCRIPTION

Venez le jour J en tenue de sport avec une bouteille d'eau et vous découvrirez le thème de la séance.

Maximum 15 personnes

Tél. : **06 83 38 89 48**

Mail : **contact@sporactio.com**

www.sporactio.com

ATELIER CHANT BIEN-ÊTRE

 CCAS de Grigny
3 avenue Jean Estragnat, 69520 Grigny

14h > 16h

Atelier chant bien-être pour utiliser sa voix par le biais de chants, de sons, de pratiques vocales et corporelles.

PROJECTION DU FILM "LES VIEUX FOURNEAUX"

 Hôtel de Ville, salle du Conseil,
Place du Dr Dugoujon, 69300 Caluire-et-Cuire

14h > 17h

Et si on s'évadait ensemble ?
Projection du film « Les vieux fourneaux », de Christophe Duthuron, 2018. Un goûter sera proposé pour clôturer l'après-midi, par Omeris.

> INSCRIPTION

En cas de difficulté de transport, des navettes sont proposées sur inscription.

Nombre de places limitées

Tél. CCAS : **04 78 98 80 84**

CIRCUIT DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE LYONNAIS

 Maison de la Métropole de Lyon,
52 avenue Foch, 69006 Lyon

14h30 > 16h30

Circuit découverte du patrimoine lyonnais, autour de l' Hôtel du Gouverneur. Projection et présentation du 6^e arrondissement de sa genèse à aujourd'hui. Activité organisée par la maison de la métropole Lyon 3/6 et le Conseil de Quartier « Cour quartier-Brotteaux ».

> INSCRIPTION

Tél. : **06 21 68 86 55**

Mail : **fvergnaix@grandlyon.com**

ATELIER PRÉVENTION DES INFRACTIONS

📍 Mairie de Lyon 5
14 rue Docteur Edmond Locard, 69005 Lyon

14h30 > 16h30

Conférence animée par un fonctionnaire de la Direction Départementale de la Sécurité Publique : les types d'infractions dont les seniors sont souvent victimes, cas concrets, quelles réactions avoir et comment déposer plainte, mises en situation et échanges avec le public.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Nombre de places limitées

Mairie du 5^e

Tél. : **04 72 38 45 50**

Mail : **mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr**

SPECTACLE HUMOUR ET CHANSONS "ANGÈLE EN GOGUETTE"

📍 Médiathèque
5 avenue de Corbetta, 69960 Corbas

14h30 > 16h30

Comédie créée, chantée et jouée par Agnès Bacconier - Compagnie Un p'tit air de famille. Angèle tient une boucherie-charcuterie. Un soir, alors que les comédiens du spectacle annoncé ne viennent pas, elle se lance, et malgré son zozotement, décide de chanter. Car Angèle, personnage haut en couleur, a plusieurs passions : la viande, la chanson française, mais aussi la fantaisie de la vie !

> INSCRIPTION

Tél. : **04 72 51 45 55**



OLDYSSEY : CINÉ-DÉBAT

📍 Cinéma les 400 coups
Rue de la Barmondière
69400 Villefranche-sur-Saône

14h30 > 16h30

Oldyssey donne la parole aux aînés dans un tour du monde de portraits-reportage au travers d'initiatives qui rapprochent les générations. Clément Boxefeld, réalisateur, animera le débat.

BAL DE LA SEMAINE BLEUE BISTROT DES AIDANTS POLYDOM

📍 Bistrot des Aidants POLYDOM (Jardin),
15 rue Villon, 69008 Lyon

14h30 > 16h30

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le Bistrot des Aidants POLYDOM vous invite à participer à son bal de la Semaine Bleue. Venez nous rejoindre pour un après-midi musical suivi d'un goûter gourmand. Convivialité et plaisir au service du développement du lien social.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Gratuit sur inscription

Tél. : **04 78 76 50 48**

LES SUPER POUVOIRS DES INSECTES

📍 EHPAD Saint-Camille
96 Commandant Charcot, 69005 Lyon

15h > 16h

Animation des médiateurs du Musée des Confluences sur les pouvoirs extraordinaires des insectes.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Nombre de places limitées

Tél. : **04 78 25 19 54**

ACCORD[É]ONS-NOUS

📍 Résidence Sainte-Anne
3 av. Douaumont, 69009 Lyon

15h > 17h

Accordons nos rythmes et nos envies
le temps d'une danse au son de l'accordéon.

AUX GENTIANES, CULTIVER SES NEURONES

📍 Résidence autonomie Les Gentianes,
22 rue Elie Rochette, 69007 Lyon

15h30 > 17h

Aux Gentianes, on entraîne sa mémoire grâce à l'application Edith qui propose des jeux faciles et adaptés pour entraîner sa mémoire et rester connectés. On caste l'écran de la tablette sur l'écran de la télévision et on peut jouer tous ensemble. Soyez nombreux à venir cogiter avec nous ! Collation prévue pour stimuler et encourager les neurones ! Atelier numérique (jeux cognitifs sur tablette).

L'INTERGÉ DANS UN QUARTIER, ÇA FONCTIONNE ?

📍 28 rue de Cuire, 69004 Lyon

15h > 16h

L'intergénérationnel nous le voyons au quotidien au sein du café Chez Daddy. Mais qu'en est-il dans un quartier ? C'est ce que nous sommes partis explorer auprès des habitants de la Croix-Rousse et de Perrache. L'objectif est de comprendre les enjeux des différentes générations dans un même quartier et de trouver des solutions pour permettre de vivre ensemble.

> INSCRIPTION

Mail : anaelle@groupedaddy.fr

SEMAINE BLEUE DU SIPAG 2023

📍 Craponne, Messimy et Brindas
124 place Andrée Marie Perrin, 69290 Craponne

Rendez-vous à 8h45

Au fil d'une sortie dans les Gorges de l'Ain, vous ferez une pause savoureuse dans un restaurant et terminerez la journée par la visite des Soieries Bonnet. Départ de Craponne (parking de la salle Rebuffat) à - 40 € la journée complète (dont transport aller/retour, restaurant et 2 visites guidées - participation financière du SIPAG déduite). INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23.

ATTENTION - Programme réservé aux séniors (+ de 60 ans) des 13 communes du SIPAG : Brindas ; Charbonnières-les-Bains ; Courzieu ; Craponne ; Grézieu La Varenne ; Marcy-l'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; Saint-Genis-les-Ollières ; Sainte Consorce ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron
Programme complet dans les mairies, le site internet, Facebook

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23
www.lesipag.org

VENDREDI 6 OCTOBRE

BIEN VIVRE CHEZ SOI

📍 Métropole de Lyon, marché de St-Genis-Laval,
Place Jaboulay, 69230 Saint-Genis-Laval

8h30 > 11h30

Information sur les aides au maintien
à domicile.

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

 Hôtel de la Métropole de Lyon,
20 rue du Lac, 69003 Lyon

9h30 > 18h / toute la journée

Pour la première fois depuis sa création, les 150 membres du collectif métropole aidante se réunissent pour la Journée Nationale des aidants, vendredi 6 octobre 2023, afin de présenter au grand public l'offre de répit et de soutien aux aidants existante au sein du territoire de la métropole de Lyon.

QUI ?

Cette journée s'adresse à tous : proches aidants, professionnels, personnes concernées, grand public.

QUOI ?

Un temps de rencontre et d'échange avec l'offre de soutien aux aidants du territoire, en parcourant les stands organisés par villages. Différents acteurs seront là pour répondre à vos questions, vous présenter l'offre disponible et les solutions qui s'ouvrent à vous.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

<https://www.toodego.com/journee-nationale-aidants-2023/>

ET SI JE ME FAISAIS AIDER !

 Appartement ELSA - CICAT,
28 rue Étienne Richerand, 69003 Lyon

14h > 18h

Venez échanger et vous informer et trouver des solutions pour vous faciliter la vie quotidienne avec des professionnels (et un ergothérapeute). Nous vous proposons un moment convivial par la suite avec une préparation culinaire que nous partagerons au repas. La journée se clôturera par la visite de l'appartement de démonstration où vous découvrirez de nouvelles solutions pour vous simplifier la vie.

> INSCRIPTION

www.crias-elsa.fr

INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

 L'Echappée, 83 avenue de l'Europe
69140 Rillieux-la-Pape

10h > 12h

Vous souhaitez retracer l'histoire de votre famille ? Les archives municipales vous donnent les clés pour vous lancer !

> ENTRÉE LIBRE

Dans la limite des places disponibles

APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT

 Centre social La Carnière
Montée de la Carnière, 69800 Saint-Priest

10h > 12h

Se former aux gestes qui sauvent est une démarche citoyenne. Le Centre social La Carnière organise en partenariat avec l'ALMNS un atelier de sensibilisation aux gestes qui sauvent. Réflexes à avoir sur un accident de la route, un étouffement, un arrêt cardiaque, utilisation d'un défibrillateur.

> INSCRIPTION

Gratuit sur inscription
CCAS
Tél. : **04 81 92 22 61**

ATELIER PRÉVENTION DES INFRACTIONS

 Mairie de Lyon 9, 6 place du Marché, 69009 Lyon

10h > 11h30

Conférence animée par un fonctionnaire du Pôle prévention de la Direction Départementale de la Sécurité Publique portant sur les types d'infractions dont les seniors sont souvent victimes, quelle réaction avoir et comment porter plainte, avec mises en situation. Conférence suivie d'échanges avec le public.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Nombre de places limitées
Tél. : **04 72 20 59 44**
Mail : elisabeth.perez@mairie-lyon.fr

JOURNÉE "INNOVATION ET BIEN VIEILLIR"

 Résidence autonomie Le Clairon
4 rue Marcel Pagnol, 69800 Saint-Priest

10h > 17h

La Métropole de Lyon organise une journée sur le thème « Innovation et bien vieillir », au sein d'une résidence seniors de son territoire. Au cours de cette journée, des innovations en faveur du bien vieillir et de l'autonomie des seniors, portées par des entreprises et des associations, seront proposées aux seniors pour expérimenter. Ces journées visent à rapprocher l'innovation des seniors et à leur permettre de devenir véritablement acteurs en testant des innovations en cours de développement et en apportant ainsi leur retour d'expérience sur des produits et/ou services innovants non commercialisés. Un atelier de gym sensoriel sera également proposé, à 10h, sur inscription.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 81 92 22 55**
Mail : **leclairon@ccas-saint-priest.org**

DÉCOUVERTE DE L'AQUABIKE

 Piscine d'Écully
5 rue Jean Rigaud, 69130 Écully

11h > 11h30

Dans le cadre privilégié de la piscine d'Écully et avec l'encadrement bienveillant et tonique des éducateurs sportifs municipaux, sautez dans le grand bain et découvrez l'aquabiking !

> INSCRIPTION

Au CCAS d'Écully
Tél. : **047864170**
Mail : **secr.ccas@ville-ecully.fr**

RETRANSMISSION DE LA CONFÉRENCE DE MÉTROPOLE AIDANTE

 Mairie de Grigny
3 avenue Jean Estragnat, 69520 Grigny

11h > 13h

Dans le cadre de la journée des aidants du 6 octobre, Métropole aidante organise une conférence à Lyon sous la forme d'une table ronde théâtrale que nous retransmettrons.

ATELIER INFORMATIQUE

 Résidence Interlude
10 esplanade Agnès Varda, 69100 Villeurbanne

14h > 16h

Le senior sera en binôme avec un jeune bénévole, qui pourra répondre à toutes ses questions et l'accompagner dans la pratique du numérique en fonction de ses besoins (mails, créations de dossiers, envoi de sms, tri, etc.).

> INSCRIPTION

Mail : **vieasso@leparisolidairelyon.org**

CAFÉ-MOBILITÉ

 Pimms Médiation
62 avenue de l'Europe, 69140 Rillieux-la-Pape

14h > 15h30

Retrouvez-nous pour découvrir des outils afin de vos déplacer plus facilement dans la région Rhône-Alpes.

À VOS JEUX !

📍 Maison de la parentalité, ludothèque,
19 montée des forts, 69300 Caluire-et-Cuire

14h > 16h

Et si on s'évadait ensemble ?

La ludothèque ouvre ses portes pour vous proposer des jeux d'adresse, des jeux d'ambiance, etc. Tout sera réuni pour passer un moment convivial et dans la bonne humeur. En cas de difficulté de transport, des navettes sont proposées sur inscription.

> INSCRIPTION

Nombre de places limitées
Tél. CCAS : **04 78 98 80 84**

OLDYSSEY : CINÉ-DÉBAT

📍 Maison des associations Robert Luc
28 rue Denfert-Rochereau, 69004 Lyon

14h30 > 16h30

Oldyssey donne la parole aux aînés dans un tour du monde de portraits-reportage au travers d'initiatives qui rapprochent les générations. Clément Boxefeld, réalisateur, animera le débat.

KARAOKÉ

📍 Salle des Fêtes, Place Lescot, 69320 Feyzin

14h > 16h30

Après-midi festif sur la thématique Karaoke ouvert aux séniors de la commune.

> INSCRIPTION

Mail : **ccas@ville-fezyin.fr**

LES SUPERS POUVOIRS DES INSECTES DU MUSÉE DES CONFLUENCES

📍 Résidence autonomie Marius Ledoux
1 rue de Lessivas, 69500 Bron

14h30 > 15h30

Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes'

Cette (très) grande famille qui représenterait plus de 60 % des espèces vivantes.

Coléoptères, papillons, phasmes et autres insectes dévoilent leur précieuse diversité et leurs extraordinaires caractéristiques.

OPÉRA LA CHAUVÉ-SOURIS

📍 Agora
213 chemin de la Sablière, 69760 Limonest

15h > 17h30

Semaine bleue intercommunale « Limonest, Saint-Cyr et Saint-Didier » : venez assister à la retransmission de l'opéra La Chauve-Souris dans le cadre de la Micro Folie.

"UN PETIT MIRACLE"

📍 Résidence autonomie Les Gentianes
22 rue Elie Rochette, 69007 Lyon

15h > 18h

Aux Gentianes, cultiver l'intergénérationnel : Ciné-débat autour du film. Ici, on aime

regarder des bons films et échanger.

Avec « Un petit miracle », on est sûrs de passer un bon moment ! Inspiré d'une histoire vraie, ce film raconte comment, suite à un incendie, la classe unique d'une petite école de campagne doit s'installer dans la maison de retraite locale le temps des travaux. Un film plein de tendresse réalisé par Sophie Boudre avec notamment Alice Pol et Eddy Mitchell. Pop-corn maison prévu pour les cinéphiles !



PORTES OUVERTES

📍 Résidence Chantegrillet
7 chemin Chantegrillet, 69340 Francheville

16h > 18h

La Résidence Autonomie Chantegrillet vous ouvre ses portes !

- À partir de 16h : Visite de l'établissement et rencontre avec les résidents et le personnel.
- 17h30 : défilé de mode intergénérationnel en partenariat avec les enfants du CME et les résidents
- Clôture de l'après-midi autour du verre de l'amitié.

CONFÉRENCE "PAPY, MAMY, PAPA, MAMAN ET MOI"

📍 Salle du Cèdre
2 allée des Tullistes, 69130 Écully

17h > 18h30

Entre chocs générationnels et rôle indispensable des grands-parents comme génération pivot, comment vivre qu'on soit enfant, parent ou grand-parent l'évolution des méthodes éducatives et (re)trouver sa place dans les équilibres familiaux. La conférence sera animée par Marie Clémence Gonet, psychologue, et sera suivie d'un buffet dinatoire ouvert aux participants.

> INSCRIPTION

Au CCAS d'Écully
Tél. : **04 78 64 17 00**
Mail : **seccas@ville-ecully.fr**

FORUM DES ANIMATEURS AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

📍 Résidence autonomie Le Clairon
4 rue Marcel Pagnol, 69800 Saint-Priest

10h > 17h

Découverte et test de nouveaux services et produits pour faciliter le quotidien, participation des personnes dans la conception de nouvelles solutions. Accès libre et gratuit.

SEMAINE BLEUE DU SIPAG 2023

📍 Craponne, Messimy et Brindas
124 place Andrée Marie Perrin, 69290 Craponne

À partir de 14h

Venez swinguer au Bal à Brindas, animé par les musiciens de «All Music», à la salle des fêtes de Brindas - 5 € l'entrée et goûter offert !

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23

ATTENTION - Programme réservé aux séniors (+ de 60 ans) des 13 communes du SIPAG : Brindas ; Charbonnières-les-Bains ; Courzieu ; Craponne ; Grézieu La Varenne ; Marcy L'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; Saint-Genis-les-Ollières ; Sainte Consorce ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron
Programme complet dans les mairies, le site internet, Facebook

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès du SIPAG jusqu'au 22/09/23
www.lesipag.org

L'INTERGÉ DANS UN QUARTIER, ÇA FONCTIONNE ?

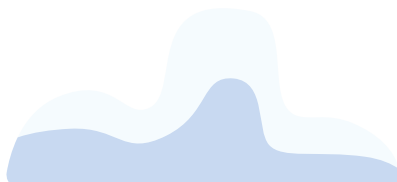
📍 Perrache
66 cours Suchet, 69002 Lyon

16h > 17h

L'intergénérationnel nous le voyons au quotidien au sein du café Chez Daddy. Mais qu'en est-il dans un quartier ? C'est ce que nous sommes partis explorer auprès des habitants de la Croix-Rousse et de Perrache. L'objectif est de comprendre les enjeux des différentes générations dans un même quartier et de trouver des solutions pour permettre de vivre ensemble.

> INSCRIPTION

Tél. : **09 73 88 44 28**
Mail : **anaelle@groupeddaddy.fr**



SAVEURS DU MONDE

📍 Salle des fêtes, 69960 Corbas

18h30 > 20h

C'est l'occasion de nous faire découvrir des plats typiques de votre pays ou de votre région et pourquoi pas, nous donner envie de cuisiner et partager ces recettes. Moment convivial et gustatif, ouvert aux Corbasiens. Chacun apporte un plat salé ou sucré et on partage !

Animation danse par l'association familiale de Corbas. Le comité de jumelage offre les boissons. Moment de rencontres et d'échange.

SPECTACLE "BIQUES"

📍 POLARIS

5 avenue de Corbetta, 69960 Corbas

2 séances d'1h30 :

19h30 > 21 h

21h > 22h30

Spectacle précédé d'un repas pour 10 aidants Corbasiens. Pièce de théâtre de la Compagnie Les Mille Printemps au théâtre Le Polaris à Corbas.

Neuf femmes se rencontrent par la force des choses dans la salle commune des « Magnolias », maison de retraite au centre d'une petite ville. Certaines y travaillent, d'autres y vivent, d'autres la visitent. Voilà qu'à l'approche des élections municipales, l'EHPAD est menacé de délocalisation. Un spectacle à l'énergie joyeuse qui raconte que, vieilles biques et jeunes cabris, c'est ensemble que nous construirons un monde meilleur ! Pour adultes et enfants dès 12 ans.

> INSCRIPTION

Tarif normal : **15€** / tarif réduit : **12€** /

tarif très réduit : **9€**

Tél. : **04 72 51 45 55**

www.lepolaris.org/?p=9515

SAMEDI 7 OCTOBRE

INFORMATION AUX AIDANTS

📍 Salle Lachenal

18 rue des marronniers, 69960 Corbas

10h > 12h

- 10h : accueil et introduction de la matinée par Nathalie René, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées de Corbas
- 10h15 à 11h : présentation de la métropole aidante par Hélène Duval, chargée d'accueillir, d'écouter, d'informer et d'orienter
- 11h à 11h45 : présentation de l'UDAF et de la médiation aidants/aidés par Valérie Richard-Tignol, médiatrice familiale
- 11h45 : questions/ réponses autour d'un buffet offert par le CCAS.

> INSCRIPTION

Renseignements au CCAS

Tél. : **04 37 25 30 68**

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET FAMILIALE

📍 Hôtel de Ville de Meyzieu

10h > 12h

Au départ de l'Hôtel de Ville de Meyzieu, un petit circuit vous sera proposé jusqu'au bois du Curé pour terminer par un pot convivial au Pôle seniors.

SALON DE L'HABITAT

📍 Centre culturel Edouard Brenot,
5 Rue Waldeck Rousseau, 69520 Grigny

10h > 17h

Sur le stand de la ville de Givors, l'ALEC, Agence Locale de l'Energie et du Climat, et l'association SOLIHA, Solidaires pour l'habitat, vous apporteront les informations pour la mise en œuvre de votre projet de travaux de rénovation énergétique ou d'adaptation au handicap et à la vieillesse.

LUDI'NUM SPÉCIAL SPORT ET SENIORS

📍 La MIETE, 150 rue du 4 août 1789,
69100 Villeurbanne

14h > 18h

Vous aimez transpirer, le goût de l'effort et le sport ? Nous vous invitons au Ludi'Num du mois d'Octobre spécial sport et sénior ! Bougez avec la Wii, faites des stickers personnalisés et découvrez de nouveaux jeux avec notre ludothécaire.

> INSCRIPTION

Mail : pauline.p@lamiete.com

PARI SOLIDAIRE LYON

📍 MJC Jean Cocteau, Rue du 8 mai 45,
69800 Saint-Priest

14h30 > 17h

Stand Pari Solidaire Lyon et témoignage des jeunes qui habitent au sein de la résidence autonomie Le Clairon.

> INFORMATION

Mail : vieasso@leparisolidairelyon.org
www.leparisolidairelyon.org

THÉÂTRE "LA PAIX DES GÉNÉRATIONS"

📍 MJC Jean COCTEAU
Rue du 8 mai 1945, 69800 Saint-Priest

15h45 > 16h20

Pièce de théâtre intergénérationnelle créée et réalisée par des jeunes et des seniors sous la direction de Sabrina Taghzouit. Comment chaque génération peut s'entendre et contribuer à la vie sociale et citoyenne? Comment changer le regard?

Pièce suivie d'un temps d'échange avec la metteure en scène et les acteurs. Ce projet a bénéficié d'une subvention du Fonds d'appui pour des territoires innovants seniors, porté par le réseau francophone des villes amies des aînés et soutenu par le Ministère chargé de l'autonomie et parla CNSA.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 20 07 89**



LES MUSÉES SONT DE SORTIE !

⋮ Pendant la Semaine Bleue, du 2 au 8 octobre 2023,
⋮ les expositions de plusieurs musées de la Métropole
⋮ de Lyon se déplacent sur le territoire.

MUSÉE LUGDUNUM

UN PEU DE MOUTARDE, CLÉOPÂTRE ?

⋮ Durant l'Antiquité, les Romains étaient friands d'épices et de
⋮ condiments, qui, pour certains, pouvaient être importés de contrées
⋮ lointaines. Si la réputation du garum n'est plus à faire, l'usage de
⋮ la moutarde est moins connu. Après un parcours dans les collections,
⋮ préparez votre moutarde à l'antique lors d'un atelier convivial.

📍 Lugdunum, 17 rue Cléberg, 69005 Lyon

Mardi 3 et jeudi 5 octobre

15h > 16h30 / Durée : 1h30

> INSCRIPTION GRATUITE ET OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 38 81 91**

lugdunum.grandlyon.com



MUSÉE DES CONFLUENCES

ATELIER : LE SUPER-POUVOIR DES INSECTES

Le super-pouvoir des insectes, un atelier du musée des Confluences : Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes. Venez découvrir cette (très) grande famille qui représenterait plus de 60 % des espèces vivantes. Coléoptères, papillons, phasmes et autres insectes dévoilent leur précieuse diversité et leurs extraordinaires caractéristiques.

 Association OFTA,
3 Grande Rue, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Vendredi 6 octobre

14h > 15h30

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Places limitées.

Tél. : **0478593388**

Mail : **inscription@ofta.fr**



MUSÉE DES SAPEURS-POMPIERS

VISITE LUDIQUE

Promenons-nous au musée ! Visite ludique partagée, proposée aux seniors accompagnés au moins d'un enfant. Découverte de l'évolution du métier de sapeur-pompier à travers son histoire et ses spécialités. Animations flash autour de la tenue de pompier, l'eau et les pompiers, le jeu des lances, l'évolution de l'uniforme et l'observation des casques de pompiers étrangers.

 Musée des sapeurs-pompiers
358 avenue de Champagne, 69009 Lyon

Samedi 7 octobre

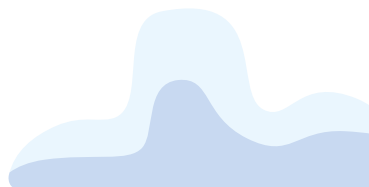
15h > 16h30

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Places limitées

Tél. : **0472205944**

Mail : **elisabeth.perez@mairie-lyon.fr**



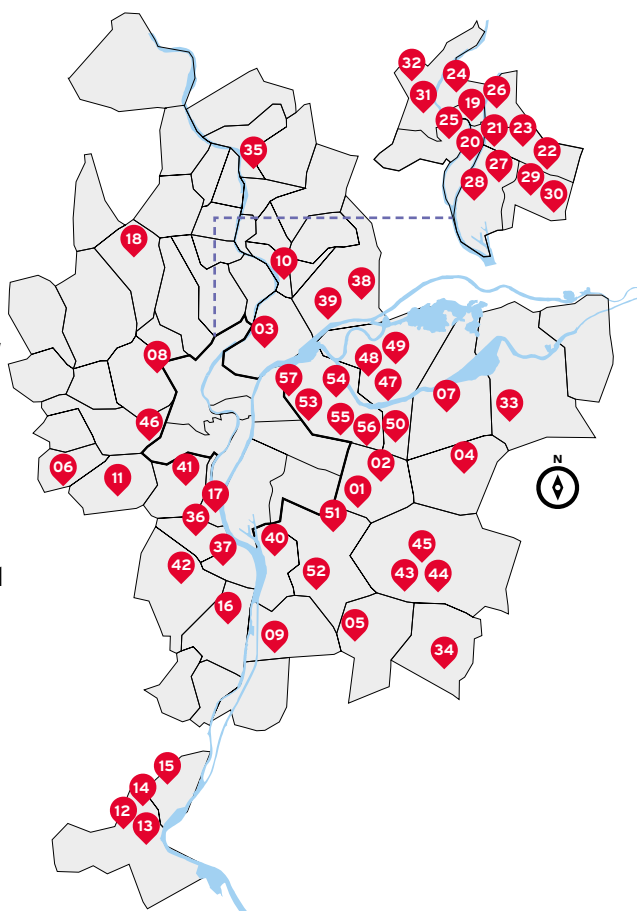
PLUS D'INFOS DANS VOS MAISONS DE LA MÉTROPOLE DE LYON

Les Maisons de la Métropole de Lyon (MDML) sont la porte d'accès aux services de la Métropole de Lyon en matière de protection maternelle et infantile, enfance, santé, social, insertion, personnes âgées, personnes handicapées.

Pour toutes vos demandes, rendez-vous dans la Maison de la Métropole de Lyon (MDML) la plus proche de votre domicile :

www.grandlyon.com/mdml

Pour en savoir plus sur les animations et les ateliers proposés pendant la Semaine Bleue, vous pouvez aussi contacter votre MDML.



01 - Bron

4 rue Paul Pic
> 04 28 67 12 00

02 - Bron

52 rue Marcel Bramet
> 04 28 67 25 50

03 - Caluire-et-Cuire

71 et 73 rue François Peissel
> 04 28 67 25 00

04 - Chassieu

6 rue Louis Pergaud
> sur rendez-vous

05 - Corbas

38 av. Salvador Allende
> 04 28 67 30 60

06 - Craponne

31 rue du 8 mai 1945
> 04 28 67 16 70

07 - Décines-Charpieu

5 place François Mitterrand
> 04 28 67 26 70

08 - Écully

10 chemin Jean-Marie Vianney
> 04 28 67 28 20

09 - Feyzin

9 bis rue des Razes
> 04 28 67 29 20

10 - Fontaines-sur-Saône

54 rue Gambetta
> 04 78 22 29 16

11 - Francheville

5 rue de la Poste
> 04 26 99 31 65

12 - Givors

8 passage Bonnefond
> 04 28 67 31 00

13 - Givors

6 rue Jacques Prévert
> 04 28 67 31 70

14 - Givors

7 av. Lénine
> 04 28 67 30 90

15 - Grigny

36 av. des Arondières
> 04 28 67 31 30

16 - Irigny

8 rue du 8 mai 1945
> 04 28 67 31 50

17 - La Mulatière

5 rue De Lattre de Tassigny
> 04 25 67 23 40

18 - Limonest

47 place Décurel
> 04 28 67 14 70

19 - Lyon 1^{er}

18 rue Neyret
> 04 28 67 14 00

20 - Lyon 2^e

9 B rue Sainte-Hélène
> 04 28 67 17 00

21 - Lyon 3^e

149 rue Pierre Corneille
> 04 26 83 94 00

22 - Lyon 3^e

52 rue Professeur Florence
> sur rendez-vous

23 - Lyon 3^e

4 place Sainte-Anne
> 04 28 67 23 40

24 - Lyon 4^e

51 rue Deleuvre
> 04 78 67 22 10

25 - Lyon 5^e

5 bis rue Cleberg
> 04 28 67 22 50

26 - Lyon 6^e

52 av. Maréchal Foch
> 04 28 67 23 60

27 - Lyon 7^e

36 rue de La Madeleine
> 04 28 67 32 90

28 - Lyon 7^e

45 rue Félix Brun
> 04 28 67 16 00

29 - Lyon 8^e

60 bd Jean XXIII
> 04 28 67 33 90

30 - Lyon 8^e

1 place Latarget
> 04 28 67 33 10

31 - Lyon 9^e

15 rue de Bourgogne
> 04 26 83 96 00

32 - Lyon 9^e

8 place Abbé Pierre
> 04 28 67 22 80

33 - Meyzieu

24 av. Lucien Buisson
> 04 28 67 27 10

34 - Mions

Impasse du Pavé
> 04 28 67 29 40

35 - Neuville-sur-Saône

2 av. Marie-Thérèse Prost
> 04 28 67 24 50

36 - Oullins

17 rue Tupin
> 04 28 67 31 90

37 - Pierre-Bénite

51 bd de l'Europe
> 04 28 67 32 30

38 - Rillieux-la-Pape

22 av. Général Leclerc
> 04 28 67 24 10

39 - Rillieux-la-Pape

6 rue Jules Michelet
> sur rendez-vous

40 - Saint-Fons

5 rue du Bourrellier
> 04 28 67 29 50

41 - Sainte-Foy-lès-Lyon

4 chemin de Montray
> 04 28 67 28 60

42 - Saint-Genis-Laval

102 bis av. G. Clemenceau
> 04 28 67 32 50

43 - Saint-Priest

21 rue Maréchal Leclerc
> 04 28 67 27 60

44 - Saint-Priest

104 bis rue du 8 mai 1945
> 04 28 67 28 00

45 - Saint-Priest

21 bd François Reymond
> 04 28 67 28 10

46 - Tassin-la-Demi-Lune

119-121 av. Charles de Gaulle
> 04 28 67 28 80

47 - Vaulx-en-Velin

23 rue Condorcet - Îlot A
> 04 28 67 26 10

48 - Vaulx-en-Velin

2 rue Georges Chevallier
> 04 28 67 26 40

49 - Vaulx-en-Velin

15 rue Franklin
> 04 28 67 25 80

50 - Vaulx-en-Velin

4 rue Joseph Blein
> 04 28 67 25 70

51 - Vénissieux

3 bis place Jules
Grandclément
> 04 28 67 29 90

52 - Vénissieux

2 bis av. Marcel Cachin
> 04 28 67 15 00

53 - Villeurbanne

74 cours Émile Zola
> 04 28 67 13 00

54 - Villeurbanne

64 rue du 8 mai 1945
> 04 28 67 34 40

55 - Villeurbanne

30 rue de la Baïsse
> 04 28 67 35 00

56 - Villeurbanne

24 allée des Cèdres
> 04 25 67 34 30

57 - Villeurbanne

2 allée Henri-Georges
Clouzot
> 04 28 67 34 20

BIEN VIEILLIR

QUE FAIT LA MÉTROPOLE DE LYON ?

LOGEMENT



La Métropole de Lyon verse l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, coordonne les services d'aide à domicile, assure l'aide sociale à l'hébergement et participe à l'adaptation des logements.

Elle finance aussi des alternatives pour être accompagné et ne pas vivre seul :

- habitats partagés
- familles d'accueil
- EHPAD et résidences autonomie

CULTURE ET SPORT

La Métropole de Lyon permet aux personnes âgées de bénéficier :

- de tarifs préférentiels
- d'un accès adapté aux musées et aux grands événements
- d'activités physiques adaptées



Envie de nous partager vos idées ?

Participez aux instances de concertation sur les Politiques Publiques en faveur des per

PREVENTION



La Métropole de Lyon lutte contre la perte d'autonomie en finançant des actions sur :

- la dénutrition
- le numérique
- le lien social
- la mémoire...



ACCOMPAGNEMENT

Les Maisons De la Métropole de Lyon accueillent, évaluent les besoins, conseillent et orientent.



AIDANTS

La Métropole de Lyon soutient des actions et des lieux d'écoute, d'information et d'orientation pour les aidants.



MOBILITE

La Métropole de Lyon aménage un réseau de voirie adaptée, délivre les Cartes Mobilité Inclusion et propose le transport à la demande (avec SYTRAL Mobilités).



Journée nationale des aidants

Proches aidants d'une personne malade,
âgée ou en situation de handicap.

Vendredi **6** octobre
2023
9h30-18h

Conférence
pour les aidants

Informations
sur l'offre de soutien

Rencontres
avec les 150 acteurs

Hôtel de la
Métropole
de Lyon

201 rue du Lac
69003 Lyon

MÉTROPOLE

GRAND LYON

métropole
aidante⁺
Association loi 1901

Carsat
Centre de services à domicile et à proximité



Journée nationale des aidants

Vendredi 6 octobre
2023
14h30 - 18h

— Parlons —
des solutions
pour les aidants



9h30-18h

Stands, animations et rencontres

Hôtel de la Métropole de Lyon



11h-13h

Plénière

En salle du Conseil

— 11h-11h30 : diffusion du film de métropole aidante

— 11h30-13h : Table ronde théâtrale pour et avec les aidants

- le collectif du LACSE
- le professeur Nicolas Franck, psychiatre
- le docteur Romain Rey, psychiatre
- Maylis de Marcellus, proche aidante
- Frédéric Montauban, proche aidant
- Fleur Lepiet, directrice de métropole aidante
- Virginie Desailly, service social du personnel de la Métropole de Lyon

Plénière sur inscription et rediffusée



15h

Restitution théâtrale

Salon Louis Pradel



18h

Fin des stands



Illustration : Agnès B.

MÉTROPOLE

GRAND LYON

métropole
aidante⁺

ASSOCIATION L22 191

Carsat
LYON



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA SEMAINE BLEUE 2>8 oct. 2023



Activités,
rencontres
et découvertes
pour tous !

Tout le programme sur
semaine-bleue.org



MÉTROPOLE

GRAND LYON