

6 —————> 12oct. — 2025
Activités — Rencontres
Découvertes pour tous —

Programme

La semaine —
bleue

Vieillir, une force à partager.

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Informations et inscriptions sur
grandlyon.com/semainebleue

EN PREAMBULE

DÉCOUVRIR L'INTERCULTURALITÉ MUSICALE DU QUARTIER SOEUR JANIN

Rue Sœur Janin,
69005 Lyon

Du 22 septembre au 10 octobre
14h00 > 23h00

L'imprévisible Fabrique, qui travaille dans le quartier de Soeur Janin depuis 4 ans, en incluant des projets avec des jeunes, des seniors et tout type d'habitant, vous propose de découvrir et faire découvrir l'interculturalité musicale du quartier Soeur Janin.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : imprevisible-fabrique@gmail.com

ATELIER SOMMEIL

Espace Henri Saint Pierre
16 Avenue Gabriel Péri,
69250 Albigny-sur-Saône

Du 29 septembre au 30 octobre
14h30 > 16h30

Un parcours en 6 séances hebdomadaires gratuites pour :
Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement, explorer les causes de ses troubles du sommeil, adopter des comportements et pratiques favorables, développer des routines du soir personnalisées, maîtriser des techniques de gestion du stress et des émotions, pour réduire les sources de tension.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : imprevisible-fabrique@gmail.com

EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES « S'AGITE SOUS MES PAPIERES »

Mairie du 7ème arrondissement
16 place Jean Macé,
69007 Lyon

Du 1^{er} au 31 octobre

Le travail photographique de Claudette Bouilhol rend compte du processus de création de l'ensemble du projet « S'agit sous mes paupières - Poésies de l'ordinaire" 2024_2025 ». Ses photographies documentent chaque étape de la création, des premières rencontres au spectacle en passant par les ateliers d'écriture et les répétitions.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : theatrelamarchebleue@gmail.com

CONFÉRENCE : BIEN VIEILLIR EN ÉQUILIBRE

Salle du Conseil - Mairie du 6^e
58 Rue de Sèze
69006 Lyon

Le jeudi 2 octobre
09h30 > 11h30

Vivre chez soi plus longtemps en restant en forme, c'est possible ! Lors de cette rencontre, deux intervenantes vous livreront des clés pour renforcer votre équilibre et votre santé globale, ainsi que pour adapter et sécuriser votre logement.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@acesame.fr - 0483432070

APRÈS-MIDI CONVIVAL

Salle municipale (adresse précise à confirmer)
69200 Vénissieux

Le jeudi 2 octobre
14h00 > 17h30

Rencontre des 4 centres sociaux de Vénissieux et de l'Office Municipale des Retraités, un temps convivial autour de la chanson, participez tous ensemble au karaoké festif !

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Avec un goûter partagé en milieu d'après-midi.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : clshmaternel@centre-social-mav.fr

Tel : **0478744291**

CONFERENCE « LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE »

Espace associatif Simone André
100 Rue Boileau,
69006 Lyon

Le vendredi 3 octobre

14h00 > 16h00

De la tradition à la création de nouvelles formes de liens entre les âges.

Conférence animée par le président fondateur de l'association PONTEM. Cette conférence, suivie d'un cocktail convivial, est organisée par le Comité de Coordination des Associations de Lyon 6.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : comiteassolyon6@free.fr

CONFERENCE "DES PRODUITS POUR L'INTELLIGENCE, MYTHE OU RÉALITÉ"

Médiathèque d'Écully
1 avenue Edouard Aynard,
69130 Écully

Le vendredi 3 octobre

19h00 > 20h30

Le CCAS d'Écully vous propose de venir assister à la conférence "Des produits pour l'intelligence, mythe ou réalité" de Luc Zimmer organisée à la médiathèque.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : secr.ccas@ville-ecully.fr

Tél : **04.78.64.17.00**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

LUNDI
6 OCTOBRE

BOUGE TON QUARTIER !

Centre Social Duchère
Duchère
69009 Lyon

9h00 > 17h00

Du 6 au 10 octobre

À l'occasion de la Semaine Bleue, action de sensibilisation ouverte à tous dans les quartiers partenaires en proposant des temps d'échange collectifs autour des bienfaits de l'Activité Physique Adaptée (APA).

> ENTRÉE LIBRE

Mail : colin@sporactio.com
Tél : **06 83 38 89 48**

CAFES NUMERIQUES

Bron, Vaulx-en-Velin, Villeurbanne, Rillieux-la-Pape, Lyon 8^e, Lyon 9^e

9h30 > 12h30

Du 6 au 10 octobre

Se protéger des arnaques, télécharger une appli ou paramétrer son smartphone... rencontrez un médiateur numérique dans l'espace numérique des Pimms pour des ateliers flash et poser toutes vos questions vos démarches ou votre smartphone.

> ENTRÉE LIBRE

Le programme sur
<https://www.pimmsmediationlyonmetropole.fr>
et dans votre Pimms Médiation

EXPOSITION

« DOUCES MEMOIRES »

2^{ème} étage de l'hôtel de ville
Place Docteur Lazare Goujon,
69100 Villeurbanne

9h00 > 17h00

Du 6 au 10 octobre

Douces Mémoires, c'est partir à la recherche d'histoires vécues, de rêves, de chansons, de poésies, de gestes... A la rencontre de l'humain et de son parcours de vie. Les percussions, le paysage sonore, le mouvement dansé, les témoignages sonores seront les matières premières pour sculpter ce que fût la ville de Villeurbanne, ce qu'elle est et ce qu'elle sera.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villerubanne.fr

EXPOSITION

« ÊTRE SENIOR, C'EST... »

Centre social de la Gravière
18 Avenue de Limburg,
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

9h00 > 17h00

Du 6 au 10 octobre

Exposition de photographie "Être seniors, c'est..."

> ENTRÉE LIBRE

Mail : familleyard@csfidesiens.fr

PRENDS LA MESURE DE TA FORME !

Villeurbanne, Lyon 9^e, Neuville-sur-Saône

9h00 > 17h00

Du 6 au 10 octobre

Tout au long de la Semaine Bleue des bilans individuels de condition physique sont proposés sur rendez-vous dans nos centres. En 30 minutes, vous évaluez votre force, votre équilibre et votre mobilité avec un professionnel de l'activité physique adaptée. Vous repartez avec un profil personnalisé et des conseils concrets pour rester en forme au quotidien.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@sporactio.com
Tél : **06 83 38 89 48**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

SEANCE DECOUVERTE RETROUVE TA VITALITE !

Villeurbanne, Lyon 9e, Neuville-sur-Saône

9h00 > 17h00

Du 6 au 10 octobre

Tout au long de la Semaine Bleue, participez à une séance d'activité physique adaptée pour découvrir comment bouger en douceur peut améliorer votre équilibre, votre énergie et votre bien-être.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : contact@sporactio.com

Tél : **06 83 38 89 48**

EXPOSITION « TRUE COLORS »

Résidence Marx Dormoy
183 Route de Genas
69100 Villeurbanne

15h30 > 18h0

Du 6 au 10 octobre

Cette exposition est un hommage aux résident.es, à leur vécu, à leur sensibilité, et à la force des rencontres quotidiennes. L'art devient langage, regard, trace. Un moyen d'exprimer ce qui échappe parfois aux mots. Un appel à être soi-même et à dévoiler ses « vraies couleurs ».

> **SUR INSCRIPTION**

Tél : **04 72 33 03 32**

SPORT, DICTÉE, QUIZ ET CONFÉRENCES

En ligne depuis chez vous

Du 6 au 9 octobre

Sport, dictée, quiz et conférences thématiques à suivre depuis chez vous ! Découvrez notre programme spécial d'activités en ligne, du 6 au 10 octobre 2025, ouvert à tous. Inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire SEMAINEBLEUE.

> **INSCRIPTION EN LIGNE**

BOUGE TA VIE !

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

9h00 > 17h00

Venez participer à une journée conviviale pour bouger, tester, découvrir et prendre soin de vous. Au programme : bilans de forme, ateliers d'activité physique, conseils santé, mini-conférences, rencontres avec des professionnels et stands bien-être.

Un moment pour s'informer, s'amuser, et repartir avec des idées simples pour rester en forme et en confiance à tout âge.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : contact@sporactio.com

FORUM « SANTE ET BIENVIEILLIR »

Maison du fleuve Rhône
1 place de la Liberté
69700 Givors

9h00 > 17h00

Venez découvrir différents stands et conférences autour de la prévention, la santé, l'accompagnement social, les transport, l'adaptation au logement, l'aide à domicile, dépistage auditif et visuel etc...

> **ENTRÉE LIBRE**

Tél. : **04 72 49 18 25**

« VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER »

Pôle Senior – Le Marronnier
30 Rue Louis Saulnier
69330 Meyzieu

9h00 > 16h30

Votre Pôle Senior vous propose différentes activités : café portes ouvertes, yoga sur chaise, atelier cuisine intergénérationnel.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : **04.72.45.20.70**

ATELIER BIEN VIEILLIR ENSEMBLE AUTOUR DE LA CRÉATIVITÉ

Centre Socio-Culturel du Point du Jour
10 impasse Secret
69005 Lyon

À 10h00

Venez vivre une expérience autour du corps, de l'artistique, de la réflexion collective sur les joies de la vieillesse et ... ses galères.
Accueil à partir de 9h30 autour d'un café.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 25 55 89**

COURS DE GYM SUR CHAISE

Centre Social de Saint-Just
31 rue des Farges
69005 Lyon

10h00 > 11h00

Cours adapté de gym sur chaise : s'étirer, se relaxer, prendre soin de soi en douceur.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **accueil@csstjust.fr**

Tél : **04 78 25 35 78**

LE JEU QUI CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résidence Autonomie Marie Lyan
3 impasse du Collège
69300 Caluire-et-Cuire

10h00 > 12h00

Le CCAS de Caluire-et-Cuire vous propose de faire ensemble tout en s'amusant, le jeu qui connecte les générations ! Venez participer à des jeux qui permettent d'échanger, créer des liens tout en faisant travailler sa mémoire.
Ouverts également aux aidants de seniors.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 98 80 84**

HAPPY PILATES

| En ligne depuis chez vous

10h00 > 10h45

Séance de pilates à pratiquer debout ou sur chaise. La gym pilates est l'une des meilleures méthodes pour vous renforcer musculairement tout en douceur ! Inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire SEMAINEBLEUE.

> INSCRIPTION EN LIGNE

www.happyvisio.com

CONFÉRENCE « LES BONS GESTES POUR VOTRE SÉCURITÉ »

Résidence Louise-Coucheroux
34 chemin de Villeneuve
69130 Ecully

10h00 > 10h45

Proposées par la Police municipale, conférence pour éviter les arnaques, les démarchages frauduleux... Présentation du dispositif Voisins vigilants.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **secr.ccas@ville-ecully.fr**

Tél : **04.78.64.17.00**

VILLAGE DU BIEN VIEILLIR « BOUGE TA VIE »

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

10h00 > 17h00

Venez participer à une journée conviviale pour bouger, tester, découvrir et prendre soin de vous. Au programme : bilans de forme, ateliers d'activité physique, conseils santé, mini-conférences, rencontres avec des professionnels et stands bien-être.
Un moment pour s'informer, s'amuser, et repartir avec des idées simples pour rester en forme et en confiance à tout âge.

MÉTROPOLE

GRAND LYON

> ENTRÉE LIBRE

Mail : contact@sporactio.com

Tél : 06 83 38 89 48

ATELIER SOPHROLOGIE

Chemin de Chantegrillet
69340 Francheville

10h15 > 11h45

Cette séance de sophrologie vous invite à un moment privilégié pour vous reconnecter à vous-même. Exercices doux de relaxation, de respiration et de visualisation.

> SUR INSCRIPTION

Auprès du CCAS de Francheville

Tél : 04 78 59 65 13

DECOUVERTE DU PROGRAMME SILVER XIII EQUILIBRE

Rue de Gerland
69007 Lyon

10h30 > 11h30

Mise en place d'ateliers d'activités physiques collectifs adaptés avec un ballon ovale avec échauffement - atelier renforcement - équilibre - coordination - endurance et assouplissements.

> SUR INSCRIPTION

Mail : liguerhonealpes13@gmail.com

BALADE URBAINE - LES GRATTE-CIEL, TOUTE UNE HISTOIRE !

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

11h00 > 12h30

14h30 > 16h00

Souvenir d'hier, récits d'aujourd'hui ... remontez le temps pour (re)découvrir les 90 ans d'histoire de cet ensemble urbain exceptionnel et vous projeter dans les Gratte-ciel de demain !

> SUR INSCRIPTION

Tél : 04 37 57 17 17

FORUM SENIORS

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

11h00 > 17h00

Venez participer au Forum Seniors placé cette année sous le signe de la culture, du sport et des loisirs ! Vous pourrez rencontrer de nombreux acteurs villeurbannais et découvrir leurs offres, mais aussi assister à des démonstrations ou participer à des temps d'initiation (logement, intergénérationnel, prévention, accès aux droits). Des animations seront proposées tout au long de la journée, un marché solidaire, un Food truck et une buvette seront présents.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

BOUGE TA VIE !

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

9h00 > 17h00

Venez participer à une journée conviviale pour bouger, tester, découvrir et prendre soin de vous. Au programme : bilans de forme, ateliers d'activité physique, conseils santé, mini-conférences, rencontres avec des professionnels et stands bien-être. Un moment pour s'informer, s'amuser, et repartir avec des idées simples pour rester en forme et en confiance à tout âge.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : contact@sporactio.com

ATELIER PREMIERS SECOURS : LES GESTES QUI SAUVENT

Espace Jules Ferry
12 rue Jules Ferry
69160 Tassin-la-Demi-Lune

MÉTROPOLE

GRAND LYON

10h00 > 12h00

Atelier animé par une équipe de sapeur pompiers (SDMIS), permettant de savoir utiliser un défibrillateur, d'adopter les bons réflexes et de connaître les mauvais remèdes.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 72 59 22 30**

COURS DE GYM DOUCE

Maison sport santé
82 rue du 4 août
69100 Villeurbanne

11h00 > 12h00

Séance d'1h, permettant de travailler le renforcement musculaire et l'équilibre de façon conviviale et adaptée à tous !

> SUR INSCRIPTION

Mail : **laury.initiactiv@gmail.com**

Tél : **06 23 92 48 84**

ATELIER DO IN

Centre social des États unis
2 place du 8 mai 1945
69008 Lyon

13h50 > 16h00

Le Do In est une technique d'automassages afin de développer la santé physique et apporter la sérénité mentale. Cette pratique est également constituée, entre autres, d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirement. Cette activité est animée par une Psychologue, Sophrologue.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **mobiseniors@eurequalyon8.fr**

Tél : **04 78 00 19 61**

GOUTER DE COLETTE

La Tisanière, Maison Richert
6 rue du Vieux Bourg
69890 La Tour de Salvagny

14h00 > 15h30

Vous avez plus de 60 ans, vous avez une chambre disponible ? Vous souhaitez vieillir à domicile mais la présence rassurante et bienveillante d'une personne est indispensable ? Autour d'un goûter convivial et témoignages, venez découvrir tout l'intérêt de la cohabitation intergénérationnelle et solidaire.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **cmichel@univ-catholyon.fr**

Tél : **06 50 18 44 66**

CONFÉRENCE "AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT ET AIDES POSSIBLES"

Résidence autonomie Bertrand Vergnais
9 Avenue Marie-Thérèse Prost
69250 Neuville-sur-Saône

14h00 > 16h00

Conférence à destination de séniors neuvillois avec SOLIHA.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **ccas@mairie-neuillesursaone.fr**

Tél : **04 72 08 34 37**

EN FORME DANS MON QUARTIER

Centre Social Dolto
110 Rue Émile Zola
69150 Décines-Charpieu

14h00 > 16h00

Petite promenade facile dans la ville. On en profite pour se souvenir du Décines d'hier. Organisé par le Centre Social Dolto
Réservé aux retraités décinois

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04.78.49.55.92**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Tél : 0478255589

PERMANENCE D'ERGOTHERAPIE

ELSA CRIAS
28 rue Etienne Richerand,
69003 Lyon

14h00 > 17h00

Venez rencontrer un ergothérapeute du CRIAS pour évaluer vos besoins, vous conseiller dans vos activités quotidiennes et dans l'aménagement votre logement pour plus de confort et de sécurité.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@crias.fr
Tél : 0478629824

COURS DE SOPHROLOGIE

40 rue Sœur Janin,
69005 Lyon

14h00 > 17h00

Un cours de Sophrologie avec l'aide ALS (association de lutte contre le Sida) avec l'intervention d'un sophrologue.

> SUR INSCRIPTION

Mail : entreaidedansle5eme@free.fr
Tél : 04 78 83 13 77

THÉ DANSANT : ÇA SWINGUE CHEZ LES SENIORS !

Maison de l'enfance de Ménival
60 rue Joliot-Curie
69005 Lyon

14h00 > 16h30

La maison de l'enfance de Ménival, le centre social Saint Just et le centre socio-culturel du Point du Jour invitent tous les seniors à un thé dansant qui se tiendra à la Maison de l'enfance de Ménival.

> SUR INSCRIPTION

Mail : direction@csc-pdj.fr

SÉANCE DÉCOUVERTE, ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Centre Socio-Culturel du Point du Jour
10 impasse Secret
69005 Lyon

14h30 > 15h30

Découverte d'un atelier dédié à l'équilibre et à la prévention des chutes. À travers des exercices ludiques et adaptés, chacun peut travailler sa posture, sa coordination et sa confiance en ses mouvements. Un moment utile et dynamique, dans la bonne humeur et la bienveillance !

> SUR INSCRIPTION

Mail : direction@csc-pdj.fr
Tél : 04 78 25 55 89

CONFÉRENCE ICOPE

Salle Bateleur - centre Simon Rousseau
1 Avenue Simon Rousseau
69270 Fontaines-sur-Saône

18h00 > 20h00

La prévention de la dépendance des personnes âgées constitue un défi majeur pour notre société et une priorité pour l'ARS. Développé par l'OMS, le programme ICOPE a pour objectif de retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les seniors.

> SUR INSCRIPTION

Mail : a.ricq@chg-neuville.fr

FLÂNERIE ET VÉLO'CITÉ

Départ et retour au Parc de la Tête d'Or
69100 Villeurbanne

14h00 > 16h30

L'association ADIHAM organise pour les personnes âgées qu'elle accompagne à domicile, une balade en triporteur dans un cadre convivial et sécurisé. Cet événement est une invitation à

MÉTROPOLE

GRAND LYON

sortir du quotidien, à prendre l'air et à (re)découvrir la beauté de Lyon autrement.

> SUR INSCRIPTION

Mail : association@adiham.org

PERMANENCE D'ERGOTHERAPIE

37bis Rue Paul Chenavard
69001 Lyon

14h00 > 17h00

Venez rencontrer un ergothérapeute du CRIAS pour évaluer vos besoins, vous conseiller dans vos activités quotidiennes et dans l'aménagement votre logement pour plus de confort et de sécurité.

> SUR INSCRIPTION

Mail : au37bis@crias.fr

Tél : **04 78 62 98 24**

JEU « ENSEMBLE SAUVONS LA FORÊT »

Maison des Familles
13 Avenue Général Leclerc
69160 Tassin-la-Demi-Lune

15h00 > 17h00

Jeu proposé par une équipe de sapeur pompiers (SDMIS), qui consiste à aider son équipage à atteindre une forêt en feu le plus rapidement possible. Par des jeux de questions, et des mini-jeux faisant appel à votre ouïe, votre sens de l'observation ou encore votre sens du toucher, parvenez ensemble et dans les meilleurs délais à vous rendre sur place et éteindre le feu ! Ce jeu a vocation de faire de la prévention dans les milieux naturels et aussi adopter les bons réflexes au cours de vos promenades.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 72 59 22 30**

THÉÂTRE : "VEILLIR N'EST PAS UN CRIME"

CCAS Caluire et Cuire
Place du Docteur Frédéric Dugoujon,
69300 Caluire-et-Cuire

14h00 > 17h00

Venez découvrir le quotidien d'un couple de seniors, leur intimité, leurs joies, leurs doutes, le rôle des aidants. Spectacle satirique mêlant humour et tendresse

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 98 80 84**

SÉANCE DE CINÉMA GRATUITE « EN FANFARE »

Centre culturel Le Toboggan
14 Avenue Jean Macé
69150 Décines-Charpieu

14h30 > 17h30

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. En apparence tout les sépare, sauf l'amour de la musique. Détectant les capacités musicales exceptionnelles de son frère, Thibaut se donne pour mission de réparer l'injustice du destin. Jimmy se prend alors à rêver d'une autre vie...

Réservé aux retraités décinois

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 49 55 92**

ATELIER SONS ET EXPRESSIONS : PARLEZ MOI D'AMOUR

Maison Saint Joseph
26 Place du Bourg
69390 Vernaison

15h00 > 17h00

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Il y a tant à dire sur ce sujet universel ! Amour conjugal, Amour filial, Amour fraternel, Amour d'amitié... Les seniors ont tous envie d'en parler ! Non seulement parler de l'amour romantique, mais également de la séduction voire de la sexualité.

> SUR INSCRIPTION

Mail : animation@maisonstjoseph.fr

Tél : 04 72 30 50 19

DÉCOUVERTE DU "GABAKY"

EHPAD Le Gareizin
7 bis chemin du Gareizin
69340 Francheville

15h00 > 16h30

Le Gabaky est un jeu de boules où il faut faire preuve d'adresse. Des balles molles et une cible composent ce jeu de dextérité.

> SUR INSCRIPTION

Tél : 04 78 59 65 13

PROJECTION DU FILM « LE CLUB DES MIRACLES »

Centre Laurent Bonneval
21 rue du Castellard
69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or

15h00 > 17h00

Les femmes de la petite ville de Ballyfermot, en Irlande, espèrent toutes être les heureuses élues qui pourront effectuer un pèlerinage dans la ville sacrée de Lourdes, en France. Au cours d'une soirée de tombola, Lily, Eileen, Dolly et Chrissie remportent le prix tant convoité.

> ENTRÉE LIBRE

Tél : 04 78 35 85 25

VISITE DES COULISSES DU THÉÂTRE NATIONAL POPULAIRE

Esplanade de la Mairie
Place du Docteur Frédéric Dugoujon,
69300 Caluire-et-Cuire

15h00 > 16h30

La visite des coulisses du TNP : une déambulation sur les pas des artistes, dans les coulisses, loges, cage de scène... Une visite qui fait cheminer à travers les secrets du théâtre.

> Inscription sur le stand du TNP lors du forum
Seniors organisé par le CCAS de Villeurbanne

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

MÉTROPOLE

GRAND LYON

MARDI
7 OCTOBRE

« VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER »

Pôle Senior – Le Marronnier
30 Rue Louis Saulnier
69330 Meyzieu

9h00 > 16h30

Votre Pôle Senior vous propose différentes activités : atelier sculpture sur livre, repas intergénérationnel et lecture partagée, exposition contre l'âgisme et spectacle intergénérationnel.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04.72.45.20.70**

FILM-DÉBAT

Salle Bateleur - centre Simon Rousseau
1 Avenue Simon Rousseau
69270 Fontaines-sur-Saône

14h00 > 16h30

Film débat animé par les élèves aides-soignants du centre Simon Rousseau

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **a.ricq@chg-neuville.fr**

PRÉSENTATION DU NOUVEAU DISPOSITIF CRT

Salle Bateleur - centre Simon Rousseau
1 Avenue Simon Rousseau
69270 Fontaines-sur-Saône

16h30 > 17h00

Présentation du nouveau Centre de Ressources Territorial Lyon Nord-Val de Saône, pour qui pour quoi ?

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **a.ricq@chg-neuville.fr**

COURS D'AIKIDO ADAPTE

Maison des Jeunes et de la Culture
13 rue Henri Barbusse
69120 Vaulx-en-Velin

9h30 > 11h00

Cours d'aïkido ouverts à tous ; pratique adaptée au public seniors débutants.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **aikido.mjc.vv@gmail.com**

CONFÉRENCE "PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU"

Maison de l'enfance de Ménival
60 rue Joliot-Curie,
69005 Lyon

14h00 > 16h30

La maison de l'enfance de Ménival, le centre social Saint Just et le centre socio-culturel du Point du Jour invitent tous les seniors à une conférence sur le cerveau qui se tiendra à la maison de l'enfance de Ménival.

Mieux comprendre son cerveau pour en prendre soin.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **direction@csc-pdj.fr**

Tél : **04 78 25 55 89**

MARCHER ENSEMBLE AU BORD DE L'YZERON

Départ en minibus du centre social du Neyrard à Sainte-Foy-lès-Lyon ou RDV sur place Rue du Président Edouard Herriot
69600 Oullins-Pierre-Bénite

Départ à 14h

Une balade paisible entre Oullins et Sainte-Foy, entre nature et chant de l'eau.

> SUR INSCRIPTION

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Mail : familleyenard@csfidesiens.fr
Tél : **04 78 59 12 65**

COURS DE SELF-DEFENSE

Salle Elan
1 bis rue du Robert
69340 Francheville

15h00 > 16h00

Activité ludique et adaptée aux seniors avec une découverte des différentes techniques de défense, un réveil musculaire, articulaire et des étirements.

> SUR INSCRIPTION

Mail : clarent@mairie-francheville69.fr
Tél : **04 78 59 65 13**

SPECTACLE "VIEILLIR N'EST PAS UN CRIME"

Palais de la Mutualité
1 place Antonin Jutard
69003 Lyon

15h00 > 17h00

Venez partager 1h20 d'une comédie tendre et touchante sur le temps qui passe par la compagnie Créactitude. Le spectacle sera suivi par d'un goûter pour échanger en toute convivialité sur la cohabitation intergénérationnelle.

Une proposition organisée par TIM&COLETTE

> SUR INSCRIPTION

Mail : sdevillard@univ-catholyon.fr
Tél : **06 99 86 34 67**

SORTIE À LA JOURNÉE - MUSÉE DE LA GRANDE CHARTREUSE

Centre Social et Culturel Gérard Philippe
11 Rue Gérard Philippe
69500 Bron

07h30 > 18h00

Une journée dans l'Isère : visite guidée du Musée de la Grande Chartreuse (point historique,

découverte des techniques de fabrication, découverte des lieux...), repas sur place (prévoir son propre repas froid), puis visite des Caves à quelques kilomètres.

Tarif de 15€ par personne.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **07 57 51 50 07**

VISITE DU MUSÉE DE LA VACHE QUI RIT ET DE LA MAISON DU COMTÉ

CCAS de Neuville-sur-Saône
9 Avenue Marie-Thérèse
69250 Neuville-sur-Saône

07h45 > 18h00

Sortie culturelle et déjeuner convivial.

> SUR INSCRIPTION

Mail : ccas@mairie-neuillesursaone.fr
Tél : **04 72 08 34 37**

VISITE DE LA CITÉ DU CHOCOLAT VALRHONA

Cité du Chocolat Valrhona
12 Avenue du Président Roosevelt,
26600 Tain-l'Hermitage

9h00 > 17h00

Visite de la Cité du chocolat, organisée par le Centre Social du Neyrard de Sainte-Foy-Lès-Lyon. Repas à la charge des participants.

Tarif de 18€ pour l'entrée et le transport.

> SUR INSCRIPTION

Mail : familleyenard@csfidesiens.fr
Tél : **04 78 59 63 18**

ATELIER DE DECORATION FLORALE

Ehpad -La Compassion
10 Rue Gandolière
69003 Lyon

10h00 > 11h00

MÉTROPOLE

GRAND LYON

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

> SUR INSCRIPTION

Mail : sylviane.goutaudier@lacompassion.fr

Tél : 07 78 54 21 60

EXPOSITION « BEAUTÉS DE L'ÉPHÉMÈRE ET DE L'INATTENDU »

Médiathèque du Tonkin
2bis Promenade du Lys Orangé
69100 Villeurbanne

9h00 > 17h00

Du 7 au 11 octobre

Cette exposition est la restitution de la résidence des deux artistes au sein du service gériatrique de l'hôpital villeurbannais. En 2025, la sculptrice Charlotte Peyrard et la plasticienne brodeuse Tatiana Bailly ont réalisé et partagé avec les patients des moments de créations sensibles et surprenants. Ces créations éphémères ont été photographiées afin que vous puissiez venir les découvrir à la médiathèque du Tonkin.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

ALORS ON DANSE !

Maison des Aînés - Parc des Droits de l'Homme
56 rue du 1er mars 1943
69100 Villeurbanne

10h00 > 16h00

Une journée dédiée à la danse :
10h : projection à la Maison des aînés du film de Cédric Klapisch « En corps », ou comment la danse peut aussi réparer les cœurs ;
12h : déjeuner partagé ;
14h à 16h : ateliers d'initiation (Foro, salsa, Rock...). Venez danser sous les arbres du Parc des droits de l'Homme avec l'équipe de l'OVPAR.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@ovpar.fr

Tél : Maison des Aînés 04 78 68 90 50

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! DRÔLES D'OISEAUX

O2
99 Avenue Maréchal de Saxe
69003 Lyon

10h00 > 12h00

Un voyage surprenant sur les ailes des oiseaux du monde à la découverte des drôles de particularités de nos amis à plumes : de la forme originale de leurs becs à leurs chants étonnants, en passant par leurs parades extravagantes !

> SUR INSCRIPTION

Mail : lyonrivegauche@o2.fr

ATELIER ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

Espace culturel Jean Salle
20 Rue Châtelain
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

10h00 > 12h00

Venez participer à cet atelier convivial, spécialement conçu pour les seniors souhaitant améliorer leur bien-être et leur santé grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : joannes.humblot@chu-lyon.fr

Tél : 04.78.86.39.46

ATELIER « BONNE CONDUITE, BONNES VACANCES ! »

Pôle Seniors
6 rue Louis Pergaud
69680 Chassieu

10h00 > 12h00

Sans rapport avec l'âge, cet atelier a pour vocation d'apprendre à connaître ses limites physiques lorsque l'on conduit. À travers des

MÉTROPOLE

GRAND LYON

exercices ludiques partagés, les participants vont ainsi mesurer entre autre leurs niveaux de vigilance, de concentration, l'évaluation des distances, la réduction du champ visuel, la vitesse...!

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 72 05 44 00**

ATELIER « ECRIRE LE PASSE, TRANSMETTRE L'AVENIR »

Maison des Familles
13 Avenue Général Leclerc
69160 Tassin-la-Demi-Lune

10h00 > 12h00

Conférence-atelier immersif organisé par Lugdunum, autour de l'écriture antique et de la transmission des savoirs. En plongeant dans l'art de l'écriture romaine, les participants exploreront les liens entre mémoire et savoir, à travers un échange convivial sur l'importance du partage d'expériences à tout âge.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 72 59 22 30**

ATELIER RESTER EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI

CCAS Caluire et Cuire
Place du Docteur Frédéric Dugoujon,
69300 Caluire-et-Cuire

10h00 > 12h00

Rejoignez des ergothérapeutes pour tester des aides techniques et kits de vieillissement au travers de challenges : parcours, relevé de sol, quiz et remue-méninges, il y en a pour tous les goûts !

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04.78.98.80.84**

ATELIER PLANTATIONS

EHPAD "Les Volubilis"
16 rue Cornavent
69150 Décines-Charpieu

10h30 > 11h45

Animé par le Service des Jardins de la Métropole de Lyon.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04.78.49.55.92**

COURS DE GYM MÉZIÈRE

Centre social de Saint Just
31 Rue des Farges
69005 Lyon

11h00 > 12h00

Techniques élaborées par F.Mézières qui consistent à entretenir la souplesse et l'équilibre des chaînes musculaires par des postures globales tenues un certain temps avec un mode de respiration adapté..

> SUR INSCRIPTION

Mail : **accueil@csstjust.fr**

Tél : **04 78 25 35 78**

ANIMATION GRAND JEU TÉLÉ À TRAVERS LE TEMPS

Centre Social Croix-Rousse Pernon
27 Rue Pernon
69004 Lyon

14h00 > 16h15

Venez participer à des jeux télé d'antan et vous confrontez pour remporter le gros lot. Venez en équipe ou seul. L'occasion de tester son esprit d'équipe et de faire valoir ses connaissances.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **jeunes4@cs-croixrousse.org**

Tél : **07 56 41 39 60**

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Petits frères des Pauvres
44 Rue Michel Servet,
69100 Villeurbanne

MÉTROPOLE

GRAND LYON

14h00 > 17h00

Les Petits Frères des Pauvres de Villeurbanne ouvrent exceptionnellement leurs portes aux personnes qui ne sont pas accompagnées par l'équipe afin de venir découvrir ses missions, ses actions et surtout de passer un moment convivial en compagnie de bénévoles et de personnes âgées isolées de Villeurbanne accompagnées par l'équipe.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **07 77 26 89 50**

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! - "EN FORÊT"

Résidence autonomie seniors Jean Zay
5 Rue Jean Zay
69009 Lyon

14h00 > 15h00 (à confirmer)

Cette exposition propose un voyage dans une nature en apparence familière, mais souvent méconnue. Les photos de Vincent Munier, photographe et cinéaste, révèlent la faune qui peuple les forêts et invitent à observer, comme à l'affût, pour mieux nous émerveiller de cet univers grandiose et menacé.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 83 68 32**

ATELIER ÉDUCATIF - EQUILIBRE EN TÊTE, CONFIANCE EN SON CORPS

Le Pôle Santé Kiné Sport, 69009 Lyon
Sporactio Maison Sport Santé, Villeurbanne

14h00 > 15h30

Des ateliers éducatifs sont proposés en petit groupe pour mieux comprendre les mécanismes de l'équilibre, prévenir les chutes et renforcer la confiance dans ses mouvements au quotidien. À travers des conseils simples et des mises en pratique accessibles, vous repartez avec des clés pour bouger en sécurité et avec plus d'aisance.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **contact@sporactio.com**

Tél : **06 83 38 89 48**

CAFE SENIORS

Centre Social Dolto
110 Rue Émile Zola
69150 Décines-Charpieu

14h00 > 16h00

Temps et lieu d'accueil convivial ouvert à tous les seniors pour échanger, discuter, s'informer, créer et préparer le programme de la suite. Réservé aux retraités décinois.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 49 55 92**

FORUM "À LA RETRAITE, ET ALORS !!"

Espace Mosaïque
47 rue Aristide Briand
69800 Saint-Priest

14h00 > 17h30

Avez-vous envie de voyager, de rencontrer de nouvelles personnes, de vous engager dans des actions de bénévolat, ou même de vous lancer dans des projets de travaux ? Ce forum est fait pour vous !

Rencontrez plus de 26 professionnels qui seront à votre écoute pour vous présenter les services et dispositifs sur la commune.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **coordo.sh@ccas-saint-priest.org**

ATELIER CUISINE ANTIGASPI

Centre Social des Etats-Unis
2 Place du 8 Mai 1945
69008 Lyon

14h30 > 17h00

Atelier intergénérationnel.

Cuisinons ensemble les fruits et légumes
inventés du marché des Etats-Unis : gâteaux,
soupes, ou confitures selon la créativité du jour !

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 74 50 29**

ATELIER KARATÉ SANTÉ SENIOR

Maison de la Métropole
149 Rue Pierre Corneille
69003 Lyon

14h30 > 15h40

15h45 > 17h00

Venez vous exercer au Karaté Santé.
Activité physique adaptée et sécurisée qui
permet de réaliser un ensemble de mouvements
riches et variés pour le corps et l'esprit en
exploitant les techniques et exercices du karaté
santé.

> SUR INSCRIPTION

Mail : secretariat@francealzheimer69.org

Tél : **04 78 42 17 65**

CONFERENCE "RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE"

Auditorium de la Maison du fleuve Rhône
1 place de la Liberté
69700 Givors

14h30 > 16h30

Comment garder un système immunitaire au top
face aux maux saisonniers ? Et comment
adapter la prise de médicaments ?
Des solutions concrètes pour préserver votre
santé vont vous être proposées lors de cette
conférence alors que la prise de médicaments
devient une réalité quotidienne avec l'âge.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 72 49 18 25**

CONFÉRENCE "ÂGE ET CULTURE : DES HORIZONS EN PARTAGE"

Villeurbanne 69100

14h30 > 16h30

Une table ronde sur les thèmes « âge et culture »
En quoi la culture permet de bien vieillir ?
Comment transmet-on sa culture quand on
avance en âge ?

Avec les interventions de Laure Mayoud,
psychologue clinicienne, conférencière,
enseignante en « prescriptions culturelles », et
Pauline Chaumard, fondatrice de l'association
TissAge.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

SPECTACLE "BONNE FÊTE DES MÈRES"

Salle IRIS
1 Montée des Roches
69340 Francheville

14h30 > 16h15

La vie et l'économie de marché en ont décidé
ainsi : ils doivent vivre ensemble ! 3 générations :
Lucien le grand-père, Philippe le père et Mathis
le petit-fils cohabitent et cela n'est pas sans
heurts. Les femmes, absentes de cette
colocation générationnelle, vont pourtant faire un
retour en force... pour la Fête des mères !

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 59 65 13**

ATELIER SONS ET EXPRESSIONS

Foyer Restaurant La Guinguette
Place René Lescot
69276 Feyzin

14h30 > 16h30

Atelier de stimulation cognitive et imaginaire,
organisé par Haut Parleur, en deux temps. Un
temps d'évocation sonore pour stimuler
l'imaginaire et retrouver des sons, anciens ou

MÉTROPOLE

GRAND LYON

disparus. Puis, un temps de jeu autour de la langue française : « jeux avec les expressions françaises » « dictons et proverbes » « jeux de mots ».

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : a.bosa@ville-feyzin.fr - 04 37 25 30 68

LOTO MUSICAL

Maison des fêtes et des familles
24 Avenue Rosa Parks
69009 Lyon

15h00 > 17h00

Jouer au loto tout en chantant. À chaque boule tirée correspond une chanson. On se passe le micro pour les personnes qui veulent accompagner la chanson dont le texte est projeté sur grand écran. Le carton est à 2€ pour soutenir l'Espace Seniors. De nombreux lots à gagner ! Suivi par un goûter convivial.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : espaceseniorsduchere69@gmail.com

Tél : 06 72 20 67 09 (Jean)

THÉ DANSANT

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

15h30 > 17h30

Organisation d'un Thé dansant animé par Monts d'Or Danses de Société (MODS). Venez danser, déguster, partager un moment festif et convivial.

> **ENTRÉE LIBRE**

Tél : 04 78 35 85 25

BADMINTON POUR TOUS

Gymnase Herzog
54 Rue Jacquard
69600 Oullins-Pierre-Bénite

17h30 > 18h30

Portes ouvertes à notre créneau de badminton Santé. Encadré par une enseignante en activité physique adaptée. Public concerné : personnes sédentaires, inactives ou ayant des problèmes de

santé quelconques souhaitant commencer ou reprendre une activité physique.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : bacosante@bacobadminton.fr

Tél : 07 69 51 13 96

RÉCITAL MUSICAL : MUSIQUE CLASSIQUE EN LIBERTÉ

Place Docteur Lazare Goujon
69100 Villeurbanne

17h30 > 18h30

Le TNP prend l'air avec le collectif uNopia, dirigé par Guilhem Fabre, pianiste et concertiste. Celui-ci amène la musique classique là où elle ne va pas, en installant son camion-scène au cœur d'un quartier. Place Lazare-Goujon, il joue un récital composé des plus grandes œuvres classiques.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

SPECTACLE "LES VIEILLARDISES"

MJC Jean Cocteau
23 Rue du 8 Mai 1945
69800 Saint-Priest

19h00 > 21h30

Spectacle « Vieillardises » de la compagnie La mesure cadencée, proposée par les Petits Frères des Pauvres. Un spectacle virtuose, un théâtre d'objets tendre et drôle qui permet aux spectateurs de tous âges de refaire connaissance avec le grand âge et ses décalages. Un spectacle franc, bouleversant, atypique. Pour parler aux enfants et aux adultes du grand âge avec un réalisme étonnamment doux.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : contact@mjcjeancocteau.org

<https://mjcjeancocteau.org/programmation/>

MÉTROPOLE

GRAND LYON

HARMONIES DU SOIR 2

Théâtre Astrée
6 Avenue Gaston Berger
69100 Villeurbanne

19h19 > 20h45

88 Minutes, 88 Constellations, 88 Touches de Piano... Concert-conférence qui transporte dans un voyage musical, poétique et scientifique au-delà du système solaire. Une soirée rythmée par les réflexions sur l'Univers du scientifique Olivier Bonneton et par l'accompagnement à deux et quatre main des pianistes Alexandra Roshchina et Alain Jacquon. Petits-enfants bienvenus !

> SUR INSCRIPTION sur place ou en ligne

<https://billetterie-astree.mapado.com/>

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

MÉTROPOLE

GRAND LYON

MERCREDI
8 OCTOBRE

ATELIER "CHIENS ET COMPAGNIE"

Résidence Autonomie Chantegrillet
7 Chemin de Chantegrillet
69340 Francheville

9h00 > 10h30

Spectacle humoristique de 40 minutes entre 2 humaines et leurs chiens, suivi d'échanges, de jeux et d'interactions.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 59 65 13**

« VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER »

Pôle Senior – Le Marronnier
30 Rue Louis Saulnier
69330 Meyzieu

9h00 > 16h30

Votre Pôle Senior vous propose différentes activités : village seniors et exposition « En corps en vie » avec goûter échanges « Bien vieillir, mon corps, ma sexualité ».

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04.72.45.20.70**

BALADE À LA DÉCOUVERTE DES BROTTEAUX

Résidence Thiers
171 Avenue Thiers
69006 Lyon

9h15 > 12h00

Balade proposée pour tout âge avec énigmes à découvrir tout au long du parcours au cœur des Brotteaux. Un café convivial vous sera proposé à la résidence Thiers avant la balade.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **pauline.pantin@petits-fils.com**

Tél : **06 11 63 37 14**

SORTIE NATURE INTERGÉNÉRATIONNELLE : « LES ARBRES D'AUTOMNE »

Chemin de Sous Biézin
69150 Décines-Charpieu

9h30 > 12h00

Reconnaissance des arbres grâce à leurs écorces et leurs feuilles. Jeu : retrouve ton arbre ! Créations artistiques et/ou naturalistes pour tous : tableau composé d'empreintes d'écorces et de feuilles, guirlandes, conservation de feuilles trempées dans la cire d'abeille. Avec l'association Naturama.

> INFOS ET INSCRIPTION :

Tél : **04 78 49 55 92**

BADMINTON RETRAITÉS

Gymnase La Canopée
33 Rue Charles de Gaulle
69600 Oullins-Pierre-Bénite

09h30 > 10h30

Portes ouvertes à notre créneau badminton retraités. Encadré par un entraîneur. Public concerné : seniors plutôt autonomes.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **bacosante@bacobadminton.fr**

Tél : **07 69 51 13 96**

ATELIER « BONNE CONDUITE, BONNES VACANCES ! »

Pôle Seniors
6 rue Louis Pergaud
69680 Chassieu

10h00 > 12h00

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Sans rapport avec l'âge, cet atelier a pour vocation d'apprendre à connaître ses limites physiques lorsque l'on conduit. À travers des exercices ludiques partagés, les participants vont ainsi mesurer entre autre leurs niveaux de vigilance, de concentration, l'évaluation des distances, la réduction du champ visuel, la vitesse...!

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 72 36 13 71**

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! - "EN FORÊT"

CCAS

1 Place de la Libération
69130 Écully

10h00 > 11h00 (à confirmer)

Cette exposition propose un voyage dans une nature en apparence familière, mais souvent méconnue. Les photos de Vincent Munier, photographe et cinéaste, révèlent la faune qui peuple les forêts et invitent à observer, comme à l'affût, pour mieux nous émerveiller de cet univers grandiose et menacé.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 64 17 00**

SILVER XIII EQUILIBRE

Résidence services seniors "Les Jardins d'Arcadie"
86 Rue du Dauphiné
69003 Lyon

10h00 > 11h00

Une activité physique adaptée aux seniors de plus de 60 ans (et capables de se déplacer seuls), enrichie autour de la balle ovale et de la pratique collective. Programme de prévention primaire qui permet l'amélioration de l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement de l'autonomie, la lutte contre l'isolement et le renforcement du lien social.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 53 36 61**

Mail : lyon@jardins-arcadie.fr

SÉANCES DÉCOUVERTE DE YOGA ASSIS POUR SENIORS

Le Pari Solidaire
10 Esplanade Agnès Varda
69100 Villeurbanne

10h30 > 11h30

14h00 > 15h00

Le Pari Solidaire Lyon vous invite à venir découvrir le yoga assis, particulièrement adapté aux seniors. Corinne Pasquier-Belot, professeure de yoga pour seniors, vous accompagnera dans cette découverte.

> SUR INSCRIPTION

Mail : vieasso@leparisolidairelyon.org

Tél : **06 10 33 15 49**

REPAS & RENCONTRES - ANIMATIONS

Salle IRIS
1 Montée des Roches
69340 Francheville

12h00 > 17h00

Enfants, jeunes et seniors ont beaucoup de choses à se raconter et à partager. Après le repas avec le Comité des Anciens, l'après-midi sera festif, musical, gourmand et animé par le CME, le CMJ et les jeunes du Centre Social Michel Pache.

A partir de 14heures, venez tester votre autonomie avec une équipe de professionnels de santé de la CPTS Val d'Yzeron.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 59 65 13**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

DÉJEUNER PARTAGÉ ET RENCONTRE AUTOUR DE L'EXPOSITION "VIE INTIME ET AFFECTIVE À TOUS ÂGES"

3 Rue des Antonins
69005 Lyon

12h30 > 11h30

Rejoignez-nous pour un moment chaleureux autour d'un déjeuner convivial suivi d'une visite commentée de l'exposition "La vie intime et affective à tous âges" à l'Atelier Rêve de Broderie. Explorez une mise en scène composée d'objets du passé et de créations artistiques qui témoignent d'échanges intergénérationnels sur la vie intime et affective à tous les âges de la vie.

> SUR INSCRIPTION AVANT LE 01/10

Tél : **06 50 10 55 29**

LE TOUR DU MONDE À DEUX ÂGES

EHPAD Accueil des Buers
3 Impasse des Sœurs
69100 Villeurbanne

13h00 > 18h00

Le Tour du Monde à Deux Âges est un voyage à travers le temps. L'objectif est d'accomplir, en équipe mixte intergénérationnelle, un voyage sportif et culturel en traversant les continents. Pour parvenir à la fin du voyage, chaque continent est associé à une activité physique et/ou une activité culturelle (musique, peinture, etc..) que les équipes devront réaliser (sous forme de défis, affrontements ou points).

> SUR INSCRIPTION

Mail : animation@ehpadbuers.fr
oceane.barbet@asul.org / **06 59 87 05 11**

VISITE À 4 YEUX MUSÉE DES CONFLUENCES : DUO D'UN GRAND PARENT ET DE SON PETIT ENFANT

Rue Emile Bertrand
69150 Décines-Charpieu

13h30 > 17h30

Une visite du musée destinée à un duo impérativement. Trajets en TCL, prévoir ses tickets.

Organisé par le Centre Social Dolto Montabertlet

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 49 55 92**

BALADE URBAINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

1 Place Louis Braille
69300 Caluire-et-Cuire

14h00 > 17h00

Venez avec un proche (enfant, petit- enfants, aide à domicile, ami(e)...) (re)découvrir le quartier de Montessuy et partager nos souvenirs et anecdotes.

Goûter à l'arrivée.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04.78.98.80.84**

CONCOURS CULINAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL

CCAS de Saint-Priest
14 Pl. Charles-Ottina
69800 Saint-Priest

14h00 > 17h00

Concours culinaire intergénérationnel. Plusieurs équipes proposent un dessert avec ingrédient obligatoire courge, et seront départagées par un jury et le public. 2 prix seront décernés : prix du jury et prix du public.

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 81 92 22 65**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

CONTES EN PARTAGE, FORCES EN HÉRITAGE

EHPAD St François D'Assise
18 Rue Raymond
69001 Lyon

14h00 > 17h00

Venez vivre un après-midi enchanté où enfants et retraités unissent leurs forces créatives !
Au programme : créer des super-héros pleins de sagesse, inventer des formules magiques, cuisiner des potions rigolotes, écouter ou raconter des contes... Sans oublier un goûter partagé pour prolonger la magie autour d'une table conviviale sous les arbres.

> ENTRÉE LIBRE

Tél : 07 65 72 39 47 -
mathina@kafeteomomes.fr

FAIRE LE MÉNAGE TOUT EN SE MÉNAGEANT

Appartement ELSA
28 Rue Etienne Richerand
69003 Lyon

14h00 > 17h00

Rejoignez le CRIAS en collaboration avec O2 pour apprendre à préparer un produit ménager multi-surfaces simple et efficace, tout en bénéficiant de conseils pratiques et de solutions pour entretenir facilement votre logement.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@crias.fr / 04 78 62 98 24

SILVER XIII EQUILIBRE

EHPAD Les Cristallines
14 Rue Guilloud
69003 Lyon

14h00 > 15h00

Une activité physique adaptée aux seniors de plus de 60 ans (et capables de se déplacer seuls), enrichie autour de la balle ovale et de la pratique collective. Programme de prévention primaire qui permet l'amélioration de l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement de

l'autonomie, la lutte contre l'isolement et le renforcement du lien social.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : liguerhonealpes13@gmail.com

YOGA ADAPTÉ POUR SENIORS

Le Pari Solidaire
10 Esplanade Agnès Varda
69100 Villeurbanne

14h00 > 15h00

Séance découverte Yoga adapté
Approche de la discipline par le mouvement et conscientisation du corps.

> SUR INSCRIPTION

Mail : pasquierbelotandco@gmail.com
Tél : 06 88 20 77 05

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! - "S'HABILLER EN AMAZONIE"

Accueil de Jour "Villa Lumière"
14 Rue Guilloud
69003 Lyon

14h15 > 15h15

Notre façon de s'habiller informe sur qui nous sommes : nos traditions, notre relation au monde, nos goûts, etc.

Découvrez cet aspect des sociétés autochtones d'Amazonie et comment tradition et modernité cohabitent sur les parures portées au quotidien et lors des grandes fêtes cérémonielles.

> SUR INSCRIPTION

Mail : accueil.acr@acppa.fr / 04 72 11 42 00

ATELIER MÉMOIRE

Centre social de Saint Just
41 Rue des Farges
69005 Lyon

14h30 > 16h30

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Exercices ludiques et en groupe pour dynamiser sa mémoire.

> SUR INSCRIPTION

Mail : accueil@csstjust.fr / 04 78 25 35 78

ATELIER « ECRIRE LE PASSE, TRANSMETTRE L'AVENIR »

Résidence Seniors « Les Jardins d'Arcadie »
86 Rue du Dauphiné
69003 Lyon

15h00 > 16h30

Conférence-atelier immersif organisé par Lugdunum, autour de l'écriture antique et de la transmission des savoirs. En plongeant dans l'art de l'écriture romaine, les participants exploreront les liens entre mémoire et savoir, à travers un échange convivial sur l'importance du partage d'expériences à tout âge.

> SUR INSCRIPTION

Mail : lyon@jardins.arcadie.fr - 04 78 53 36 61

SPECTACLE MAGIE

Résidence autonomie Bertrand Vergnais
9 Avenue Marie-Thérèse Prost
69250 Neuville-sur-Saône

15h00 > 16h00

Spectacle vivant, expérience à partager.

> SUR INSCRIPTION

Mail : ccas@mairie-neuvellesursaone.fr

Tél : 04 72 08 34 37

ATELIERS REMUE MENINGES : À LA DÉCOUVERTE DE LA MÉMOIRE !

Au 37Bis
37bis Rue Paul Chenavard
69001 Lyon

Tous les mercredis du 8 octobre au 5 novembre

14h30 > 16h00

Cycle d'ateliers

Des conseils avisés d'ergothérapeutes et des exercices ludiques pour garder sa mémoire en forme.

> SUR INSCRIPTION

Mail : au37bis@crias.fr / 04 78 62 98 24

DU CINÉMA POUR TOUS LES ÂGES !

Cinéma Le Zola
117 Cours Emile Zola
69100 Villeurbanne

14h30 > 16h30

Projection au Zola et en avant-première du film Marcel et Monsieur Pagnol. Un face à face émouvant entre le grand écrivain au sommet de sa gloire et le petit garçon qu'il a été. Pour tout public à partir de 8 ans. À l'issue du film, découverte de la collection Pagnol par la MLIS.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

GOÛTER GOURMAND AUTOUR DES FRUITS

Bistrot des Aidants POLYDOM
15 Rue Villon
69008 Lyon

14h30 > 16h30

L'association POLYDOM vous invite à un goûter gourmand autour des fruits accompagné d'une animation musicale

> SUR INSCRIPTION

Mail : bistrotdesaidants@polydom.com

Tél : 04 78 76 50 48

JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Café « Chez Daddy »
78 Chemin de Montray
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

MÉTROPOLE

GRAND LYON

14h30 > 17h00

La café "Chez Daddy" de Sainte-Foy-lès-Lyon accueille les enfants du centre social du Neyrard, et les résidents de l'EHPAD de Sainte-Foy-lès-Lyon pour une après-midi "jeux intergénérationnels"

> SUR INSCRIPTION

Mail : familleyeneyrard@csfidesiens.fr

Tél : **04 78 59 12 65**

SORTIE À VELO

Rue de la Fraternité
69150 Décines-Charpieu

14h30 > 17h00

Avec les enfants de Léo Lagrange, les résidents de Fleurs d'Automne avec leurs triporteurs. Organisé en partenariat avec le Centre Léo Lagrange et l'EHPAD Fleurs d'Automne
Réservé aux retraités décinois

> SUR INSCRIPTION

Tél : **04 78 49 55 92**

SÉANCE DÉCOUVERTE DU YOGA ADAPTÉ

Résidence Les Granges
32 boulevard des Castors
69005 Lyon

11h00 > 12h00

Cette séance invite à prendre conscience et soin de votre corps via la pratique du yoga sur chaise. Parfaite pour apporter de la mobilité et de la détente.

> SUR INSCRIPTION :

Mail : direction@csc-pdj.fr / **04 78 25 55 89**

LES BALADES INTERGÉNÉRATIONNELLES « JARDINS ET LIEUX INSOLITES »

1 quai Antoine Riboud
69002 Lyon

14h00 > 17h00

Rendez-vous pour une balade qui aura pour thème "La nature en ville" avec l'Atelier Capacités.

> SUR INSCRIPTION

Mail : b.louison@leparisolidairelyon.org

Tél : **06 12 52 76 53**

THÉÂTRE « MAIS N'TE PROMÈNE DONC PAS TOUTE NUE » (G. FEYDAU)

Club Soleil d'Automne
147 Rue Emile Zola
69150 Décines-Charpieu

15h30 > 16h45

Le député Ventroux qui nourrit de hautes ambitions politiques et se voit déjà ministre, est aux prises avec sa femme qui a la fâcheuse habitude de se promener chez eux en petite tenue.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04 78 49 55 92**

CONFÉRENCE « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ACTIONS COMBINÉES POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES »

Centre Social de la Ferrandière
51 Rue Lafontaine
69100 Villeurbanne

15h30 > 16h45

Conférence et échanges sur « l'activité physique et actions combinées pour la prévention des chutes ».

> ENTRÉE LIBRE

Mail : dcde.projets@gmail.com

MÉTROPOLE

GRAND LYON

RÉCITAL MUSICAL : MUSIQUE CLASSIQUE EN LIBERTÉ

Parc des Droits de l'Homme
56 Rue du 1 Mars 1943
&
Place des Retrouvailles
69100 Villeurbanne

17h30 > 18h30

Le TNP prend l'air avec le collectif uNopia, dirigé par Guilhem Fabre, pianiste et concertiste. Celui-ci amène la musique classique là où elle ne va pas, en installant son camion-scène au cœur d'un quartier.

Place des Retrouvailles, il présente "Elle", un spectacle où piano et texte se répondent. En compagnie de l'acteur François Michonneau, il explore, avec humour et poésie, le mystère et le pouvoir de la musique.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

MÉTROPOLE

GRAND LYON

JEUDI
9 OCTOBRE

ATELIER PREMIERS SECOURS : LES GESTES QUI SAUVENT

Résidence Clos Beau soleil
10 rue du Vingtain
69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon

09h30 > 10h45

Atelier animé par une équipe de sapeur pompiers (SDMIS), permettant de savoir utiliser un défibrillateur, d'adopter les bons réflexes et de connaître les mauvais remèdes.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 72 32 97 47**

ATELIER DE DECORATION FLORALE

Résidence autonomie Marius Ledoux
1 rue de Lessivas
69029 Bron

09h30 > 11h00

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

> SUR INSCRIPTION

Mail : **ccas-animation-pa@ville-bron.fr**

MARCHE BLEUE

Grand Large
Départ de la plateforme du pont d'Herbens
69330 Meyzieu

10h00 > 11h00

Activité physique adaptée Marche avec bâton animé par un intervenant spécialisé financé par la CPTS dans le cadre des actions de prévention et de promotion des parcours santé.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **virginie.sorce@meyzieu.fr**

Tél : **04 72 45 20 72**

PILATE ADAPTE

InitiActiV_Maison sport santé
82 rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne

11h00 > 12h00

Venez nous rencontrer lors d'une séance de Pilate. Séance d'1h, permettant de travailler le renforcement musculaire des muscles profonds, adaptée à tous !

Pour cette séance merci de ramener une serviette.

SUR INSCRIPTION

Mail : **laury.initiactiv@gmail.com**

Tél : **06 23 92 48 84**

TRUCK POUR L'AUTONOMIE SOLIHA RHÔNE ET GRAND LYON

Marché - place Diderot - Oullins,
69310 Oullins-Pierre-Bénite

9h00 > 13h00

Camion itinérant aménagé par l'association SOLIHA et destiné à informer les seniors et leurs aidants sur les adaptations du logement à la perte d'autonomie

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **contact.69@solih.fr**

ATELIER « ECRIRE LE PASSE, TRANSMETTRE L'AVENIR »

CCAS
1 Place Bayère
69570 Dardilly

10h00 > 11h30

Conférence-atelier immersif organisé par Lugdunum, autour de l'écriture antique et de la

MÉTROPOLE

GRAND LYON

transmission des savoirs. En plongeant dans l'art de l'écriture romaine, les participants exploreront les liens entre mémoire et savoir, à travers un échange convivial sur l'importance du partage d'expériences à tout âge.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 66 31 47**

ATELIER BASKET

Gymnase J. Boistard
Rue du Temps des Cerises
69340 Francheville

10h00 > 11h00

Découverte du basket, activité ludique avec du matériel adapté : enchaînement de passes, de déplacements et d'exercices de précisions.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04 78 59 65 13**

DÉCOUVERTE QI-GONG

Résidence Marie Lyan
3 Impasse du Collège
69300 Caluire-et-Cuire

10h00 > 11h00

Adapté à toutes les conditions physiques, le Qi Gong est une pratique corporelle douce et lente favorisant la détente

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04.78.98.80.84**

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! - "EN FORÊT"

CCAS
165 Rue Ampère
69140 Rillieux-la-Pape

10h00 > 11h00 (à confirmer)

Cette exposition propose un voyage dans une nature en apparence familière, mais souvent méconnue. Les photos de Vincent Munier, photographe et cinéaste, révèlent la faune qui peuple les forêts et invitent à observer, comme à

l'affût, pour mieux nous émerveiller de cet univers grandiose et menacé.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 37 85 01 80**

ATELIER COLLECTIF DE PRÉVENTION - MÉMOIRE ET ATTENTION : LES CLÉS POUR NE RIEN OUBLIER ?

Mairie de Saint Genis Laval
106 Avenue Georges Clémenceau
69230 Saint-Genis-Laval

10h00 > 11h30

Un atelier découverte des solutions adaptées pour ne plus perdre ses clés, laisser brûler son déjeuner, oublier ses rendez-vous, pour soutenir l'aidant (tablette spécifique, éclairage à détection de mouvement) ... et bien plus encore !

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04 78 86 82 43**

CONFÉRENCE « MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR »

7 Impasse Antoine Lumière
69150 Décines-Charpieu

10h00 > 12h00

Le dépistage permet de détecter précocement les maladies, favorisant ainsi des traitements plus efficaces et limitant les complications. Il constitue un acte préventif essentiel, et concerne chacun d'entre nous pour une meilleure santé. Cette conférence sera animée par le docteur Christiane Vannier.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04 78 49 55 92**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

DÉCOUVRIR LE MODELAGE EN CRÉANT UN OBJET EN TERRE

Centre Social de St Just
31 Rue des Farges 69005 Lyon

10h30 > 12h30

Découvrir le modelage en terre et créer son objet.

> SUR INSCRIPTION

Mail : accueil@csstjust.fr

Tél : **04 78 25 35 78**

ATELIER GYM - RUGBY

Accueil de Jour "Villa Lumière"
14 Rue Guilloud
69003 Lyon

10h30 > 12h00

Atelier gymnastique douce - Équilibre / Rugby
Travaillons notre équilibre dans la bonne humeur grâce à la ligue Auvergne Rhône-Alpes-Rugby à 13.

> SUR INSCRIPTION

Mail : accueil.acr@acppa.fr / **04 72 11 42 00**

VENEZ BOOSTER VOS NEURONES !

Spot Seniors
11 Rue Turenne
69003 Lyon

10h30 > 12h00

Ensemble nous verrons comment garder son cerveau en bonne santé, comment le stimuler, faire travailler sa mémoire, son attention, ses capacités de raisonnement grâce à la méthode de la Fabrique à Neurones. N'ayez pas peur, ça se passe dans la bonne humeur !

> SUR INSCRIPTION

Mail : v.duparc@ilo-activites.fr

Tél : **06 45 77 73 07**

ATELIER ÉQUILIBRE SILVER XIII

Gymnase J. Boistard
Rue du Temps des Cerises
69340 Francheville

11h00 > 12h00

Du rugby pour les aînés avec le Silver XIII, un dérivé du rugby spécialement adapté aux plus de 60 ans : pas de placage ni de mêlée, mais des exercices basés sur la coordination, l'équilibre et la motricité.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04 78 59 65 13**

REPAS TABLE D'HÔTES SUIVI D'UNE ANIMATION MUSICALE

Centre social Champvert
204 Avenue Barthélémy Buyer
69009 Lyon

11h30 > 16h30

Repas convivial, puis animation musicale. Il est possible de ne venir que pour l'animation, à 14h30.

Tarif de 9€ pour le repas (entrée, plat, fromage, dessert)

> SUR INSCRIPTION au plus tard le 6 octobre

Tél : **04 78 25 07 59**

REPAS ET KARAOKÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Salle des fêtes de Meyzieu
Place Burignat
69330 Meyzieu

11h30 > 17h00

Repas en commun avec les partenaires et seniors puis karaoké intergénérationnel.

> SUR INSCRIPTION

Mail : virginie.sorce@meyzieu.fr

Tél : **04 72 45 20 72**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

METS ET MOTS À LA CANTINA

La Cantina
172b Rue Anatole France
69100 Villeurbanne

12h00 > 14h00

Un menu et des cartes... postales !
À partir de midi à la Cantina, venez déguster un plat de gnocchi, et goûter la farandole de desserts. Après les fourchettes, tous à vos stylos pour rédiger ensemble des cartes postales, destination la boîte à lettre intergénérationnelle. Un partage de mets et de mots, pour tous les âges.
Tarif de 6€.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ AUTOUR DU THÈME DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL

Rue du Temps des Cerises
69340 Francheville

13h30 > 16h30

Moment convivial visant à favoriser les échanges entre générations autour du jeu.

> ENTRÉE LIBRE

Tél : **04 78 59 65 13**

PROJECTION CINÉMA

Résidence Autonomie Bertrand Vergnais
9 Avenue Marie-Thérèse Prost
69250 Neuville-sur-Saône

14h00 > 16h30

Film "en Fanfare"

> ENTRÉE LIBRE

Tél : **04 72 08 34 37**

CONFÉRENCE - BIEN VIEILLIR EN ÉQUILIBRE : BOUGER MIEUX ET AMÉNAGER SON LIEU DE VIE

L'Agora du 9
3 Place du marché
69009 Lyon

14h00 > 16h00

Vivre chez soi plus longtemps en restant en forme, c'est possible ! Des pistes concrètes pour maintenir votre équilibre, préserver votre autonomie et profiter sereinement de votre chez-vous !

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@acesame.fr
Tél : **04 83 43 20 70**

ATELIER GYM - RUGBY

Ehpad – La Compassion
10, rue Gondolière
69003 Lyon

14h00 > 16h00

Atelier gymnastique douce - Équilibre / Rugby
Travaillons notre équilibre dans la bonne humeur grâce à la ligue Auvergne Rhône-Alpes-Rugby à 13.

> SUR INSCRIPTION

Mail : sylviane.goutaudier@lacompassion.fr -
04 78 54 21 60

SPECTACLE MUSICAL : 100% SARDOU !

Espace culturel Éole
16 rue Centrale
69290 Craponne

14h30 > 17h30

Le SIPAG propose aux séniors de + de 60 ans des 13 communes de son territoire un spectacle musical qui vous transportera à 100% dans le monde de Michel Sardou !

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Venez vous amuser, swinguer et chanter sur vos chansons préférées ! Un goûter sera offert à la fin du spectacle.

Tarif de 10€.

> INSCRIPTIONS ET PAIEMENT

OBLIGATOIRES EN LIGNE :

<https://lesipag.org/les-activites/la-semaine-bleue-2025/>

Mail : contact@lesipag.org - 0437220724

ATELIER « UN TOUR DU MONDE DES OBJETS »

Pôle Seniors
6 rue Louis Pergaud
69680 Chassieu

14h30 > 16h30 (à confirmer)

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. (exemples d'objets présentés : un daruma japonais, des bijoux touaregs, un jeu de clap sticks australiens, une sculpture inuit animale).

> SUR INSCRIPTION

Tel : 04 72 05 44 00

ATELIER ÉDUCATIF - EQUILIBRE EN TÊTE, CONFIANCE EN SON CORPS

82 Rue du 4 Août 1789 69100 Villeurbanne
30 Rue Berjon 69009 Lyon

14h00 > 15h30

Des ateliers éducatifs sont proposés en petit groupe pour mieux comprendre les mécanismes de l'équilibre, prévenir les chutes et renforcer la confiance dans ses mouvements au quotidien. À travers des conseils simples et des mises en pratique accessibles, vous repartez avec des clés pour bouger en sécurité et avec plus d'aisance.

> SUR INSCRIPTION

Mail : contact@sporactio.com 06 83 38 89 48

DECOUVERTE DU BRIDGE

Silk Bridge Club
19 Place Bellecour
69002 Lyon

14h00 > 18h00

Venez jouer avec d'autres partenaires ! Vous constaterez rapidement que l'apprentissage du bridge se fait facilement et à tout âge. Au travers du jeu vous aurez l'occasion de vous faire plaisir.

> SUR INSCRIPTION

Mail : jean.gay03@gmail.com - 06 86 74 55 53

LA VOGUE DE DUGOUJON

Hôpital Frédéric Dugoujon
14 rue Pasteur
69300 Caluire-et-Cuire

14h00 > 17h00

L'hôpital Frédéric Dugoujon ouvre grandes ses portes pour accueillir les seniors caluirards le temps d'un après-midi placé sous le signe de la joie, du partage et de la créativité. Au programme : jeux de mémoire et de force, fresque participative, simulateur de vieillissement, récits de vie à travers le jeu, danse, musique... une buvette gourmande proposera des douceurs.

> ENTRÉE LIBRE

Tél : 04 78 98 80 84

PRÉVENIR LE RISQUE DE DÉNUTRITION

MDML d'Irigny
8 Rue du 8 Mai 1945
69540 Irigny

14h00 > 16h00

Action autour de la sensibilisation à la dénutrition (qu'est-ce que c'est ? comment y pallier ?) et propositions d'idées de repas permettant d'éviter une dénutrition. Sensibilisation en parallèle sur l'importance d'effectuer une activité sportive adaptée.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : l.ageron@cs.fgdl.fr

MÉTROPOLE

GRAND LYON

ATELIER PREMIERS SECOURS : LES GESTES QUI SAUVENT

CCAS
1 Place de la Libération
69130 Écully

14h30 > 15h30

Atelier animé par une équipe de sapeur pompiers (SDMIS), permettant de savoir utiliser un défibrillateur, d'adopter les bons réflexes et de connaître les mauvais remèdes.

> SUR INSCRIPTION

Mail : secr.ccas@ville-ecully.fr - 04 78 64 17 00

MARCHE URBAINE AU TONKIN

EHPAD Henri Vincenot
16 Avenue Antoine Dutriévoz
69100 Villeurbanne

14h45 > 16h30

Profitez d'une balade urbaine depuis l'EHPAD Henri Vincenot jusqu'à la résidence du Tonkin, avec un goûter à l'arrivée. Avec la participation de Yannick Manet d'Adyma (dispositif pour entretenir la mobilité des séniors) qui proposera des exercices d'échauffement et des étirements à la fin.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : florence.rilly@mairie-villeurbanne.fr

ATELIER « ECRIRE LE PASSE, TRANSMETTRE L'AVENIR »

Service Seniors
1 allée de la Mairie
69890 La Tour-de-Salvagny

14h30 > 16h30

Conférence-atelier immersif organisé par Lugdunum, autour de l'écriture antique et de la transmission des savoirs. En plongeant dans l'art de l'écriture romaine, les participants exploreront

les liens entre mémoire et savoir, à travers un échange convivial sur l'importance du partage d'expériences à tout âge.

> SUR INSCRIPTION

Tel : seniors@salvagny.org - 04 78 48 87 32

AU THÉÂTRE CE SOIR

Centre social des Buers – La Croizet
35 Rue Armand
69100 Villeurbanne

17h30 > 20h00

Les Centres sociaux de Villeurbanne s'associent pour vous proposer un spectacle cabaret dans le cadre de la semaine bleue.

> SUR INSCRIPTION

Tél : 04 78 84 28 33

KARAOKÉ

Salle Bateleur - Centre Simon rousseau
1 Avenue Simon Rousseau
69270 Fontaines-sur-Saône

16h30 > 18h30

Karaoke géant pour petits et grands. Un moment pour chanter, partager, rire et s'amuser !!

> SUR INSCRIPTION

Mail : a.ricq@chg-neuville.fr

MÉTROPOLE

GRAND LYON

**VENDREDI
10 OCTOBRE**

PORTES OUVERTES DE LA RÉSIDENCE CHANTEGRILLET

7 Chemin de Chantegrillet
69340 Francheville

9h00 > 11h30

Venez découvrir la résidence, ses logements, ses espaces de vie et ses services dédiés aux seniors autonomes.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 59 65 13**

« VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER »

Pôle Senior – Le Marronnier
30 Rue Louis Saulnier
69330 Meyzieu

9h00 > 16h30

Votre Pôle Senior vous propose différentes activités : atelier sculpture sur livre, atelier "bonne conduite, bonne vacances", loto.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **04.72.45.20.70**

CIRCUIT TRAINING

InitiActiV - Maison sport santé
82 rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne

9h30 > 10h30

Séance d'1h, permettant de travailler le renforcement musculaire et le cardio de façon conviviale et adaptée à tous !

> SUR INSCRIPTION

Mail : laury.initiactiv@gmail.com – **0623924884**

JOURNÉE INTERCULTURELLE

15 Rue Deshay
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

9h30 > 16h30

Découverte en trois temps d'une culture ou d'une région proposée par les habitants : atelier cuisine, repas animé puis thé dansant et jeux.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **0478591265**

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! - "EN FORÊT"

21 Rue Nansen
69150 Décines-Charpieu

10h00 > 11h00

Cette exposition propose un voyage dans une nature en apparence familière, mais souvent méconnue. Les photos de Vincent Munier, photographe et cinéaste, révèlent la faune qui peuple les forêts et invitent à observer, comme à l'affût, pour mieux nous émerveiller de cet univers grandiose et menacé.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04.78.49.55.92**

TRUCK POUR L'AUTONOMIE SOLIHA RHÔNE ET GRAND LYON

1 Place de la Liberté
69700 Givors

10h00 > 15h00

Camion itinérant aménagé de SOLIHA Rhône et Grand Lyon destiné à informer les seniors et leurs aidants sur les adaptations du logement à la perte d'autonomie.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **contact.69@solih.fr**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

TOURNOI DE BADMINTON

Gymnase Montlouis
23 Boulevard du Général de Gaulle
69600 Oullins-Pierre-Bénite

10h00 > 12h00

Tournoi salade, match de double (2VS2) où l'on change de partenaire et d'adversaires à chaque tour. Apéro prévu entre 12h et 13h.

Public concerné : seniors plutôt autonomes.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : bacosante@bacobadminton.fr

Tél : 07 69 51 13 96

VENEZ BOOSTER VOS NEURONES !

Maison de la Métropole de Lyon
52 Avenue Maréchal Foch
69006 Lyon

10h30 > 12h00

ILO anime cet atelier pour voir comment garder son cerveau en bonne santé, comment le stimuler, faire travailler sa mémoire, son attention, ses capacités de raisonnement grâce à la méthode de la Fabrique à Neurones.

> SUR INSCRIPTION

Mail : v.duparc@ilo-activites.fr – 06 45 77 73 07

JEU « BRON, AU FIL DU TEMPS »

Centre Social et Culturel Jacques Duret
26 Rue Marcel Bramet
69500 Bron

13h00 > 15h00

L'Association Gérard Philippe propose un temps ludique pour en apprendre plus sur les dates qui ont marquées Bron ou se challenger pour les retrouver. Le jeu « Bron, au fil du temps » occupera l'après-midi grâce à la coopération et à l'entraide, entre souvenirs et anecdotes !

> SUR INSCRIPTION

Tel : 07.57.51.50.07

VISITE GUIDÉE DU VIEUX LYON

Arrêt de tramway 3 « Décines Centre »
Rue Emile Bertrand
69150 Décines-Charpieu

13h00 > 17h00

De part et d'autre de la Saône, la continuité de l'architecture lyonnaise se dévoile, entre époque Renaissance et 20ème siècle. Entre petite et grande Histoire, découvrez des quartiers à l'ambiance unique marqués par les transformations technologiques et sociales.

> SUR INSCRIPTION

Tel : 04.78.49.55.92

APRÈS-MIDI DANSANTE

9 Avenue Marie-Thérèse Prost
69250 Neuville-sur-Saône

14h00 > 18h00

Temps dansant, en présence de Stéphanie Rodriguez, championne de France d'accordéon.

> ENTRÉE LIBRE

Tel : 04 72 08 34 37

ATELIER DE GYMNASTIQUE SENSORIELLE ET PROPRIOCEPTIVE

Studio Anou Skan
1 rue Sainte Marie des Terreaux
69001 Lyon

14h00 > 17h00

La gymnastique sensorielle est un travail gestuel dynamique, fait d'enchaînements de mouvements simples mais inhabituels, effectués dans une lenteur proprioceptive et relâchée. Elle apporte des outils personnalisés que chacun peut mettre en pratique facilement dans son quotidien.

> SUR INSCRIPTION

Mail : anou.skan@yahoo.fr - 06 52 50 40 77

MÉTROPOLE

GRAND LYON

ATELIER PREMIERS SECOURS : LES GESTES QUI SAUVENT

MJC Vieux Lyon
5 Place Saint Jean
69005 Lyon

14h00 > 16h30

Atelier animé par une équipe de sapeur pompiers (SDMIS), permettant de savoir utiliser un défibrillateur, d'adopter les bons réflexes et de connaître les mauvais remèdes.

> SUR INSCRIPTION

Mail : sandrine.herbage@gmail.com

GRAND BAL DE L'OVPAR

Centre Culturel et de la Vie Associative
234 Cours Emile Zola
69100 Villeurbanne

14h00 > 17h00

Tous à vos jambières et à vos accessoires fluo ! Retour aux années 80 avec le groupe Has been player, qui vous fera danser quel que soit votre âge, en solo, à deux, entre amis. Après l'effort, le réconfort d'un goûter bien mérité.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

SENIORS EN SCÈNE

94 Grande rue de Saint Clair
69300 Caluire-et-Cuire

14h00 > 16h00

Cet atelier propose une découverte ludique du jeu d'acteur totalement improvisé. Le public est au cœur de toute la réalisation théâtre, en présence d'une intervenante qui invite les participants à imaginer, échanger, proposer des idées.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04.78.98.80.84**

ATELIER « SECRETS DE LA MER »

Résidence autonomie seniors Charcot

34 Rue Commandant Charcot
69005 Lyon

14h00 > 16h00 (à confirmer)

Qui sont les habitants qui peuplent la mer Méditerranée ? Quels sont les secrets de ce monde encore si peu connu ? À l'aide d'indices et d'échantillons à toucher, les participants plongent à la rencontre des espèces sous-marines et de ces écosystèmes fragiles.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 25 56 78**

THÉÂTRE D'IMPROVISATION : LE REPÈRE DES MARGOULETTES

Salle Bateleur - Centre Simon Rousseau
1 Avenue Simon Rousseau
69270 Fontaines-sur-Saône

14h30 > 17h00

Un moment participatif et animé, présenté par la troupe de théâtre des Bords de Saône de Neuville.

> SUR INSCRIPTION

Mail : a.ricq@chg-neuville.fr

« QUE SERIONS-NOUS SANS LE SAVOIR DE NOS AINÉS »

Ehpad « La Compassion »
10 Rue Gandolière
69003 Lyon

14h30 > 16h30

Rencontre intergénérationnelle et inter-ehpad, avec des élèves de CE1. Le savoir des aînés est un héritage précieux transmis de génération en génération. Différentes activités seront proposées : Memory sur les objets anciens et nouveaux, quizz et évolution sur la musique et la danse.

> SUR INSCRIPTION

Mail : sylviane.goutaudier@lacompassion.fr -
04 78 54 21 60

MÉTROPOLE

GRAND LYON

CONFÉRENCE « BIEN VIEILLIR »

7 Chemin de Chantegrillet
69340 Francheville

14h30 > 16h30

Une équipe pluri professionnelle de santé de la CPTS de l'Yzeron proposera une conférence autour du "Bien vieillir". Conseils, prévention et astuces pour rester en forme et autonome le plus longtemps possible.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 59 65 13**

PROJECTION « LES VOIX DES BABAYAGAS »

Oasis des Babayagas
12b Rue Maréchal Leclerc
69800 Saint-Priest

15h00 > 17h00

Projection d'un film/récit puis débat. Réalisé avec les Babayagas et Patrice Kalla, conteur, chanteur qui a construit avec plusieurs personnes âgées habitant la maison des Babayagas de Saint Priest un travail individuel et collectif sur des moments de leur histoire passée.

> ENTRÉE LIBRE

Tel : **06 07 75 91 61**

CINÉ-DÉBAT « UNE SEXUALITÉ ÉPANOUISSANTE ... POUR BIEN VIEILLIR ET SE SENTIR VIVANT »

Centre-Socio Culturel Du Point Du Jour
10 impasse Secret
69005 Lyon

17h00 > 20h00

Ciné-débat autour du film « Mon Gâteau Préféré » de Maryam Moghadam et Behtash Sanaeeha.

Mahin, 70 ans, souffre de la solitude à Téhéran. Un jour, elle décide de se sentir plus vivante, une soirée inoubliable s'offrira à elle. Projection suivie d'un temps d'échanges.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **animation@csc-pdj.fr – 07 68 19 76 52**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

SAMEDI
11 OCTOBRE

ATELIER SOPHROLOGIE ET PROCHES AIDANTS

27 Rue Romarin
69001 Lyon

10h00 > 11h30

Les participants apprendront des techniques spécifiques qui favorisent un relâchement rapide des tensions, pour amener à avoir une réflexion sur son ressenti.

> **SUR INSCRIPTION**

Au : <https://tidycal.com/sophroinstitut/seance-semaine-bleue>

À LA DECOUVERTE DU MONDE !

Accueil de jour « Lumière »
14 Rue Guilloud
69003 Lyon

10h30 > 12h30

Conférence sur le Cambodge. Venez découvrir le pays !

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : accueil.acr@acppa.fr – 04 72 11 42 00

VOYAGE EN BATEAU A LYON

Ehpad Korian Hameau de la Source
33 Rue Claudius Thirard
69190 Saint-Fons

13h00 > 18h45

Journée intergénérationnelle de découverte de la ville de Lyon en bateau avec l'association, suivi d'une glace chez NARDONE.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : **04 37 25 73 00**

À LA DECOUVERTE DU MONDE !

Accueil de jour « Lumière »
14 Rue Guilloud
69003 Lyon

14h15 > 16h15

Spectacle de danses traditionnelles cambodgiennes.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : accueil.acr@acppa.fr - 04 72 11 42 00

APRÈS LA SEMAINE BLEUE

CONFÉRENCE « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ACTIONS COMBINÉES POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES »

Spot Seniors - MJC Jean Macé
38 Rue Camille Roy
69007 Lyon

Lundi 13 octobre

14h00 > 15h15

Cette conférence vise à sensibiliser les personnes âgées sur les actions à mettre en œuvre et à présenter le programme pluridisciplinaire « Bien Vieillir, prévenir les chutes » proposé par l'association De Corps et D'Esprit.

> **ENTRÉE LIBRE**

Mail : seniors@mjcjeanmace.fr

L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

21 Rue Nansen

MÉTROPOLE

GRAND LYON

| 69150 Décines-Charpieu

Les lundis 13, 20, 27 octobre et 3

novembre

14h00 > 16h30

Ces ateliers ont pour objectifs d'être mieux avec ses émotions, d'avoir des clés pour être mieux avec les autres et de s'affirmer dans le respect des autres.

> **SUR INSCRIPTION**

Tel : **04.78.49.55.92**

VISITE DU GROUPAMA STADIUM

Lion bleu - porte A (entre le stade et la boutique)
10 Avenue Simone Veil
69150 Décines-Charpieu

Lundi 13 octobre

14h30 > 16h30

> **SUR INSCRIPTION**

Tel : **04.78.49.55.92**

SORTIE À LA JOURNÉE : "LES SPLENDEURS DE BRESSE" !

Parking - Salle Gaston Rébuffat
2 rue des Terres Plates
69290 Craonne

Mardi 14 octobre

7h45 > 19h00

Sortie culturelle et gourmande en Bresse organisée par le SIPAG : visite du Monastère royal de Brou, de l'église St Nicolas de Tolentin, et d'un élevage de volaille de Bresse à Jasseron, avec une pause gourmande à midi au restaurant.
Tarif unique de 55 €.

> **SUR INSCRIPTION**

Mail : **contact@lesipag.org – 04.37.22.07.24**

CONFÉRENCE SUR LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

147 Rue Emile Zola
69150 Décines-Charpieu

Mardi 14 octobre

10h30 > 12h00

Le Pari Solidaire Lyon présentera ce modèle d'habitat solidaire lors d'une mini-conférence suivie de témoignages, dans un lieu où une exposition photo sera disponible du 1^{er} au 31 octobre.

> **SUR INSCRIPTION**

Tel : **04.78.49.55.92**

LE GRAND QUIZ

Salle des Fêtes
Place Roger Salengro
69150 Décines-Charpieu

Mardi 14 octobre

14h30 > 16h30

Un seul but : répondre juste, rire beaucoup, et devenir le champion du quiz géant ! De nombreux lots à gagner.

> **SUR INSCRIPTION**

Tel : **04.78.49.55.92**

VISITE GUIDÉE DU TOBOGGAN

14 Avenue Jean Macé
69150 Décines-Charpieu

Mardi 14 octobre

18h00 > 19h30

Visite de la salle de spectacles, des coulisses, des coursives, et du cinéma. À l'issue de cette visite, il sera possible d'assister au spectacle « Un fil à la patte » de G. Feydeau, à un tarif préférentiel. (Renseignements et inscriptions à l'Espace Seniors Décinois : 04.78.49.55.92)

> **SUR INSCRIPTION**

Tel : **04.78.49.55.92**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

BALADE NATURE INTERGÉNÉRATIONNELLE « A LA DÉCOUVERTE DE LA BIODIVERSITÉ DU GRAND BIÉZIN »

147 Rue Emile Zola
69150 Décines-Charpieu

Mercredi 15 octobre
9h30 > 12h00

L'association Arthropologia vous guidera dans cette découverte, en rappelant quelques fondamentaux sur la biodiversité, avec des exemples concrets et de nombreuses anecdotes sur les plantes et insectes au cours de cette courte balade.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04.78.49.55.92**

JOURNÉE NATURE

Centre Social des Etats-Unis
2 Place du 8 Mai 1945
69008 Lyon

Mercredi 15 octobre
9h30 > 16h00

Organisée par l'association Nature & Sens, une balade conviviale et ludique en parc ou en forêt avec un groupe intergénérationnel.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 74 50 29**

SENSIBILISATION AUX RISQUES ROUTIERS ET COMPORTEMENTS PIÉTON

Salle des fêtes
Place Roger Salengro
69150 Décines Charpieu

Jeudi 16 octobre
10h00 > 12h00

Mieux comprendre comment se déplacer dans les meilleures conditions de sécurité et comment préserver sa mobilité le plus longtemps possible, que l'on soit conducteur d'un véhicule ou piéton.

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04.78.49.55.92**

CONFÉRENCE ET ÉCHANGES « COSTA RICA - LE PASSEUR D'ARBRES »

Espace culturel Éole
16 rue Centrale
69290 Craponne

Jeudi 16 octobre
15h00 > 17h00

Diffusion d'un documentaire puis échange avec le réalisateur de « Costa Rica, le Passeur d'Arbres », Pierre-Marie Hubert.
Tarif unique de 5 €.

> SUR INSCRIPTION

Mail : **contact@lesipag.org - 0437220724**

KARAOKE

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

Vendredi 17 octobre
14h30 > 16h30

Après-midi conviviale animée par Eurequa Pause Amitié et le Spot Seniors du 8ème

> SUR INSCRIPTION

Tel : **04 78 74 50 29**

MÉTROPOLE

GRAND LYON

MÉTROPOLE

GRAND

LYON

Métropole de Lyon
20 rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex 03
04 78 63 40 40

Communication Métropole de Lyon - juillet 2025 / Ne pas
jeter sur la voie publique



grandlyon.com

