

LA SEMAINE BLEUE 30 sept. > 6 oct. 24



Activités,
rencontres
et découvertes
pour tous !

CHANGEONS DE REGARD SUR LES ÂÎNÉS !

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Tout le programme sur
grandlyon.com/semainebleue



PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024

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 30 septembre au 6 octobre 2024, 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 2024 de la Semaine Bleue qui aura lieu **du 30 septembre au 6 octobre**, plus de **130 événements** 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 l'année dernière 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.

Cette année, sous le thème **« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »**, nous voulons montrer que l'activité physique est essentielle à tout âge. Le sport joue un rôle crucial dans le maintien de la santé et du bien-être des aînés, en favorisant non seulement la condition physique mais aussi la santé mentale et sociale. En encourageant nos aînés à rester actifs, nous contribuons à leur autonomie et à leur inclusion dans la communauté. Le sport est non seulement bénéfique pour la santé, mais il est aussi un formidable vecteur de lien social.

Nous avons la conviction que l'inclusion de nos aînés est une chance à la fois pour les personnes âgées et les plus jeunes

générations. 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 4 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://www.metiers-du-prendre-soin.fr>

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



EN SUIVANT LE CODE COULEUR !



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

AIMER JUSQU'AU BOUT DE LA VIE : AMOUR ET SEXUALITÉ DES SÉNIORS, LES FREINS ET TABOUS

 Espace associatif Simone André
100, rue Boileau, 69006 Lyon

VENDREDI 27 SEPTEMBRE
14h15 > 16h00

Conférence animée par Céline Candillier, sexologue. Cette conférence, suivie d'un cocktail convivial, est organisée par le Comité de Coordination des Associations de Lyon 6.

> SANS INSCRIPTION

LUNDI 30 SEPTEMBRE

CINÉ-DÉBAT

 Centre culturel
21 Av. Edouard Aynard

14h > 16h

Ciné-débat autour du film « La finale » avec l'intervention de Mme BONNAND de l'association France Alzheimer.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : seccr.ccas@ville-ecully.fr

TENNIS DE TABLE CONTRE LE PARKINSON

 Club de Tennis de Table de Gerland
405 Avenue Jean-Jaurès, 69007 Lyon

17h30 > 19h

Séance de tennis de table, qui fait partie des activités sportives considérées comme le second médicament dans le traitement de la maladie de Parkinson. Sa pratique régulière permet de ralentir l'évolution de la maladie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Thierry Augrandjean
Mail : thierry.augrandjean@yahoo.fr

PROMENONS-NOUS À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES DE NOS RUES

 Place Abbé Larue, 69005 Lyon

14h > 15h30

Ensemble, découvrons la végétation spontanée au sein des rues et des jardins du Quartier Saint Just.

Animé par l'association Le Passe-Jardins.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Via formulaire

<https://www.helloasso.com/associations/le-passe-jardins/evenements/promenons-nous-decouverte-des-plantas-de-nos-rues>

1, 2, 3... PARTEZ, HUILEZ, BOUGEZ !

 Mairie de Lyon 5
4 rue Dr Edmond Locard, 69005 Lyon

Après-midi

Une conférence pour appréhender l'évolution du « sport », de la fondation mythique des jeux olympiques aux activités athlétiques sur la palestres de Lugdunum, suivie d'un atelier de fabrication d'huile parfumée, produit essentiel pour les sportifs d'hier ou d'aujourd'hui.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 38 45 50**

GYM DOUCE

 Action Sport Santé
51 rue de la Bannière 69003 Lyon

14h15 > 15h15

Possibilité sur d'autres créneaux.

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

6 - 8 personnes maximum.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 85 01 57 70**

Mail : eliseemorine@actionsportsante.fr

DANCE RENFO

 Action Sport Santé
51 rue de la Bannière 69003 Lyon

15h15 > 16h15

Possibilité sur d'autres créneaux.

Prendre du plaisir à pratiquer, se renforcer en dansant, travailler sa coordination et son équilibre.

6 - 8 personnes maximum.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 85 01 57 70**

Mail : eliseemorine@actionsportsante.fr

JOURNÉE DE RENSEIGNEMENTS

 INITIACTIV,
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

10h > 12h

Venez découvrir les activités d'Initiactiv, avec des professionnels qui pourront vous orienter en fonction de vos besoins.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : initiactiv.apa@gmail.com

JEUX ET PARTAGES

 Pôle Seniors,
41 avenue gabriel Péri, 69120 Vaulx-en-Velin

11h > 13h

Participez à une séance d'activités physiques et ludiques et vivez un temps de partage avec les jeunes de l'IME.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : service.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr

Tél. : **04 72 04 78 40**

BAL DES SENIORS

📍 CCVA,
234 cours Emile Zola, 69100 Villeurbanne

14h > 17h

En solo, en couple, entre amis, venez vous déhancher sur la piste, au son de rythmes variés et entraînants. Vous pourrez aussi tester le tatouage éphémère et savourer un goûter bien mérité après la danse !

> ENTRÉE LIBRE

Mail : lola.bringuier@ovpar.fr

STAYING ALIVE

📍 Espace Roger Pestourie, 69500 Bron

14h > 15h30

Apprenez à pratiquer le massage cardiaque. Découvrez également comment prévenir les chutes et comment et comment se relever en douceur.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 04 72 36 13 78 - 04 72 36 13 71

SÉANCE DE CINÉMA "UN P'TIT TRUC EN PLUS"

📍 Cinéma Le Toboggan,
14 avenue Jean Macé, 69150 Décines-Charpieu

14h30 > 16h30

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois

Tél. : 04 78 49 55 92

ACTION D'INFORMATION DROITS ET DISPOSITIFS DE PRÉVENTION POUR LES SENIORS

📍 Place de la Liberté, 69500 Bron

8h > 12h

Présence du module Hello Bus sur le marché place de la Mairie.

Des professionnels du secteur de la personne âgée de la Métropole et du CCAS seront présents pour informer et renseigner sur les actions et dispositifs existants pour l'accès aux droits et la prévention.

> ENTRÉE LIBRE

Tél. : 04 72 36 13 78 - 04 72 36 13 71



ATELIER STAYING ALIVE

Un atelier pour prendre conscience du rôle primordial du premier maillon de la chaîne des secours et des bons réflexes à avoir immédiatement pour ne pas laisser s'aggraver une situation d'urgence. Un volet sera consacré aux chutes et comment se relever en douceur.

10h > 11h30

 CCAS de Bron
21 place du 11 novembre 1918, 69500 Bron

Après-midi

 CCAS d'Écully
23 av Raymond de Veyssièrè, allée C, 1^{er} étage
69130 Écully

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tarif : **4€ la place**
Mail : e.perrin@ville-ecully.fr

ATELIERS LUDIQUES ET THÉRAPEUTIQUES POUR SENIORS

 Sporactio
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

14h30 > 15h30

Atelier d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sous forme de jeu, incluant des questions et des exercices permettant de travailler le cardio, le renforcement musculaire et l'équilibre. L'objectif est de sensibiliser les seniors aux problématiques du vieillissement et à l'importance de prendre soin de leur santé au quotidien par la pratique d'activités physiques.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : contact@sporactio.com

PRÉVENTION DÉNUTRITION

 Pas de lieu défini pour le moment

13h30 > 15h30

Atelier de sensibilisation à la dénutrition animé par une infirmière.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : l.ageron@cs.fdgj.fr



MARDI 1^{ER} OCTOBRE

MUSÉE DES CONFLUENCES - UN TOUR DU MONDE DES OBJETS

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

10h > 11h

Présentation d'objets de collection insolites pour un voyage imaginaire à travers les cinq continents.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : cedric.chapit@rillieuxlapape.fr

ATELIER JEU SPORT : "BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTREtenir LA FLAMME"

 30 Rue de la République, 69650 Quincieux
Salle de l'ancienne poste (salle Marcelle Lyonnet)

14h > 16h

Promouvoir l'activité physique de manière originale et conviviale, afin de rappeler l'importance de celle-ci pour limiter le risque de chute à domicile, particulièrement chez les personnes âgées. En s'inspirant de l'esprit des Jeux Olympiques, l'atelier vise à encourager la participation collective et l'entraide, via une console de jeu vidéo.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Nadia Guignier Directrice et Co-fondatrice
Tél. : **06 83 34 49 58**
Mail : contact@laireaeree.org

ATELIER "UN TOUR DU MONDE DES OBJETS"

 CCAS de Rillieux-la-Pape
165, rue Ampère, 69140 Rillieux-la-Pape

Matin

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

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : cedric.chapit@rillieuxlapape.fr

RANDO SANTÉ

 IRIS
Montée des Roches, 69340 Francheville

9h15 > 11h15

Venez participer à une randonnée d'environ 6 km, avec dénivelé de 100 m, encadrée par des animateurs.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CCAS
Tél. : **04 78 59 65 13**

INITIATION POTERIE

 Résidence autonomie Louise Coucheroux,
69130 Écully

14h > 16h30

Partagez un moment de convivialité autour de la découverte du travail de l'argile.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : secc.ccas@ville-ecully.fr

JEUX DE SOCIÉTÉ

 Salle du Cèdre, 69130 Écully

14h > 18h

Participez à un moment ludique avec la Médiathèque et l'association du Cèdre.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : secc.ccas@ville-ecully.fr

MARCHE BLEUE

 RDV Place de la Mairie
69130 Écully

14h > 16h

Chaussez vos baskets et participez à une marche de 8km (120 m de dénivelé) pour bouger en toute convivialité.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 33 12 73**

Mail : sylviecrosnier@csecully.fr

ATELIER ALLO MINÉRAUX

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

14h > 15h

Découvrez 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 !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : e.perrin@ville-ecully.fr

ATELIER ARTISTIQUE

 Centre Social de St Just, local EQUIPAGES,
41 rue des Farges, 69005 Lyon

10h > 12h

Confection de fleurs en papier de soie.

> ENTRÉE LIBRE

Secrétariat du centre social de St-Just

Tél. : **04 78 25 35 78**

Mail : accueil@csstjust.fr

PAREZ AUX CHUTES, LIMITER LES RISQUES DE CHUTES AU DOMICILE

 Café chez Daddy de la Croix-Rousse 69004 Lyon

15h > 17h

Atelier animé par le CRIAS - 10 places

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MDML Ste Hélène, service PAPH :

Tél. : **04 28 67 17 06** les lundis et jeudis après-midi

10

QUEL EHPAD POUR LE FUTUR SELON LE CNAV ?

 Pôle Social MJC Confluence
3 Place Renée Dufourt, 69002 Lyon

10h > 13h

Imaginons ensemble l'Ehpad du futur avec le CNAV Grand Lyon (Conseil National auto-proclamé de la Vieillesse) -

> ENTRÉE LIBRE

Mail : cnavregions.lyon@gmail.com

GYMNASTIQUE ADAPTÉE AUX MALADES DE PARKINSON

 Maison des Associations
28 rue Denfert-Rochereau, 69004 Lyon

10h45 > 12h45

La Gymnastique adaptée fait partie des activités sportives considérées comme un « second médicament » dans le traitement de la Maladie de Parkinson. Sa pratique régulière permet de ralentir l'évolution de la maladie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Marine ROUCHON

Tél. : **06 64 88 94 59**

Mail : marine@acti-sante.fr

CONFÉRENCE DÉBAT "QUELLE PLACE POUR LES PERSONNES ÂGÉES PAUVRES DANS NOTRE SOCIÉTÉ" ?

 Les Petits Frères des Pauvres
2 rue Saint-Gervais, 69008 Lyon

18h > 19h30

Venez échanger autour d'une conférence débat qui s'appuiera sur les résultats nationaux et régionaux du rapport inédit des Petits Frères des Pauvres sur la pauvreté des aînés, pour mettre en lumière les actions que peuvent mener les acteurs du territoire afin de lutter contre la pauvreté, les précarités, l'isolement des aînés.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : pfp.aura@petitsfreresdespauvres.fr

ATELIER DRÔLE D'OISEAUX

 Résidence autonomie seniors Jean Zay
5 rue Jean Zay, 69009 Lyon

Après-midi

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 !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 83 68 32**

1, 2, 3... PARTEZ, HUILEZ, BOUGEZ !

 Le « Perla Rosa »
54 rue Arrachart, 69008 Lyon

Après-midi

Une conférence pour appréhender l'évolution du « sport », de la fondation mythique des jeux olympiques aux activités athlétiques sur la palestine de Lugdunum, suivie d'un atelier de fabrication d'huile parfumée, produit essentiel pour les sportifs d'hier ou d'aujourd'hui.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **f.diallo@grandlyonhabitat.fr**

RUGBY À XIII

Séance proposée dans le cadre du programme Silver XIII Equilibre du Comité Rhône et Métropole de Lyon rugby à XIII.

Matin - 10h00

 Ehpad Les jardins d'Arcadie
86 rue du Dauphiné, 69003 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 53 36 61**

Après-midi - 14h15

 Accueil de Jour « Villa Lumière »
14, rue Guilloud, 69003 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 11 42 00**

STAYING ALIVE... RESTEZ EN VIE !

 Résidence Aralis
108 Boulevard Yves Farge, 69007 Lyon

Matin

Atelier pour prendre conscience du rôle primordial du premier maillon de la chaîne des secours et des bons réflexes à avoir immédiatement pour ne pas laisser s'aggraver une situation d'urgence. Un volet sera consacré aux chutes et comment se relever en douceur.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **delphine.chevalier@fondation-aralis.org**

ATELIER " UN TOUR DU MONDE DES OBJETS "

 Résidence Jean Jaurès
286 avenue Jean Jaures, 69007 Lyon

15h > 16h

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

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 72 69 26**

ACTION D'INFORMATION DROITS ET DISPOSITIFS DE PRÉVENTION POUR LES SENIORS

 Marché de la Place Bénédicte Teyssier,
69005 LYON

Matin

Présence du module Hello Bus sur le marché. Des professionnels du secteur de la personne âgée de la Métropole et du CCAS seront présents pour informer et renseigner sur les actions et dispositifs existants pour l'accès aux droits et la prévention.

> ENTRÉE LIBRE

ENFLAMMEZ VOS NEURONES ET VOS PAPILLES !

 Métropole Aidante
292, rue Vendôme - 69003 Lyon

Métropole Aidante, le Crias et la Maison de la Métropole de Lyon 3^{ème} vous invitent à participer à une journée unique inspirée par l'esprit olympique dans le cadre de la Semaine Bleue.

10h > 11h30

À vos marques, prêt ! Remuez vos méninges !

Atelier convivial pour faire travailler notre mémoire.

14h > 15h30

Après l'effort, le réconfort

Venez cuisiner ensemble et découvrir des conseils sur la nutrition ou être encore plus performant !

15h < 18h

Temps d'échanges

Venez rencontrer les équipes et partager un temps convivial.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

GYM DOUCE, TRAVAIL MUSCULAIRE ET ÉQUILIBRE

 Petits Frères des Pauvres
2 rue Saint Gervais, 69008 Lyon

Matin

Séance d'Education physique et gymnastique volontaire par le Comité Rhône et Métropole de Lyon d'EPGV.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 78 52 52**

PORTES OUVERTES À L'APPARTEMENT DE DÉMONSTRATION DU CICAT ELSA

 CRIAS CICAT ELSA
28 rue Etienne Richerand - 69003 Lyon
5^{ème} étage - Interphone ELSA - Accès PMR - gratuit.

7h > 13h et 14 h > 20h

Les ergothérapeutes qui animent le CICAT vous accueillent dans l'appartement de démonstration pour visiter et découvrir des solutions techniques et numériques utiles pour cuisiner, communiquer, se déplacer...

> RÉSERVATIONS ET RENSEIGNEMENTS

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

MARCHE NORDIQUE

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

10h > 11h30

Possibilité sur d'autres créneaux.

Animé par Action Sport Santé.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

CIRCUIT DÉCOUVERTE

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

13h45 > 16h00

Circuit découverte du patrimoine lyonnais autour de l'Hôtel du Gouverneur.
Maximum : 20 personnes pour la visite de l'Hôtel du Gouverneur.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 21 68 86 55**
Mail : **fvergnais@grandlyon.com**



LES DÉLICES DU MARDI

 Centre Social Montaberlet
11 avenue Chardonnet, 69150 Décines-Charpieu

10h > 14h

Dans une ambiance conviviale et gourmande, venez partager un moment de détente en cuisinant.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : **04 78 49 55 92**

CLÔTURE DES OLYMPIADES SENIORS 2024

 Résidence Château Gaillard
1E rue Michel Doeuble, 69100 Villeurbanne

14h30 > 17h

Après plusieurs mois de rencontres, d'échanges et de défis, c'est la FINALE ! Dernière épreuve pour nos 4 équipes en lices, elles s'affronteront autour d'un blind test sollicitant leurs connaissances multiples sur des sujets variés et divers.

Alors, qui remportera ces premières olympiades inter-résidence séniors ?

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Emmanuelle Couix
Tél. : **04 81 76 65 30**

RENCONTRES AMOUREUSES

 Résidence Ambroise Croizat
88 chemin du Gabugy, 69120 Vaulx-en-Velin

14h30 > 16h

La résidence autonomie Ambroise Croizat organise des rencontres en mode « speed dating » pour les vaudaises et vaudais de plus de 60 ans : échanges en tête à tête durant 15 mn pour se découvrir des points communs, autour d'une collation.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 04 78 40**
Mail : service.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr

DANSE EN LIGNE

 Résidence Edouard Flandrin
21 rue Nansen, 69150 Décines-Charpieu

15h > 17h

Montrez vos talents ou apprenez à danser le madison et d'autres types de danses en ligne (pas besoin de partenaire !). Possibilité de s'inscrire à des ateliers danse à l'issue cette après-midi.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : **04 78 49 55 92**

FELDENKRAIS

 Centre social Dolto
110 rue Émile Zola, 69150 Décines-Charpieu

18h30 > 20h

Travail corporel d'étirements et de détente. La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui utilise le mouvement pour améliorer le bien-être, la conscience de soi et la performance.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : **04 78 49 55 92**

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

 Crèches municipales de la ville de Vaulx-en-Velin

Du 1^{er} au 4 octobre
9h30 > 10h30

Je parle, j'écoute, je chante, je bouge avec mes mains ! Les seniors investissent les crèches pour conter, chanter, parler avec les tout-petits en langue des signes. Les enfants participent aussi et ont appris les chansons.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 04 78 40**
Mail : service.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr

LE JOURNAL DE QUARTIER

📍 La MIETE
150 Rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

9h30 > 16h30

Vous aimez la presse écrite et avez l'âme d'un journaliste ? Venez créer le journal du quartier !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 14 87 44 51**
Mail : **pauline.p@lamiete.com**

CARTES DE VOEUX PERSONNALISÉES

📍 LA MIETE
150 Rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

17h > 18h

Venez personnaliser vos cartes de vœux au fablab TactiLab grâce aux machines à commande numérique !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **07 81 54 94 33**
Mail : **tactilab@lamiete.com**

GYM DOUCE

📍 Pôle Seniors Le Marronnier
30 rue Louis Saulnier, 69330 Meyzieu

Matin

Séance proposée par la Maison Sport-santé ACTIVIT&SANTE.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 45 20 70**
Mail : **pole.seniors@meyzieu.fr**

MARCHE ACTI'MOUV

📍 Place Jean Jaurès, 69700 Givros

10h > 11h30

Venez activer votre corps pendant sur un parcours accessible à tous, combinant la marche et les mouvements de gymnastique. Vous profiterez du grand air pour mobiliser muscles et articulations, et ainsi vous maintenir en forme dans une ambiance conviviale et décontractée.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **c.fit.sport@gmail.com**



MERCREDI 2 OCTOBRE

MARCHE CONTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

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

9h30 > 11h30

Une activité qui combine la randonnée et le conte, permettant de réunir des personnes d'âges différents (seniors et personnes âgées - parents et enfants) autour d'histoires et de la découverte du territoire de Caluire.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : c.fit.sport@gmail.com

CONFÉRENCE DÉCOUVERTE "PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE VAN GOGH ET STIMULONS NOTRE MÉMOIRE"

📍 Place du 8 Mai 1945,
69270 Fontaines-Saint-Martin

14h30 > 16h

Ce qui stimule et entretient le mieux notre mémoire et plus largement nos fonctions cognitives n'est jamais ce que l'on croit ! L'association ARTZ propose de vous guider dans l'apprentissage de l'entretien de vos neurones tout en vous faisant plaisir : laissez de côté vos mots croisés et échangeons ensemble sur le peintre Vincent Van Gogh.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : contact@assoartz.org

REPAS DE L'AMITIÉ

📍 Salle du Cèdre, 69130 Écully

12h > 14h

Partagez un repas dans la convivialité et la bonne humeur avec l'association du Cèdre. Participation demandée de 22€ pour le repas.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Lors des permanences du Cèdre tous les vendredis après-midi jusqu'au 27/09
Mail : seccr.ccas@ville-ecully.fr

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

📍 Centre Sportif et de Loisirs
rue Jean Rigaud, 69130 Écully

14h > 16h

Venez partager des moments ludiques lors d'olympiades avec les enfants du Centre sportif et de loisirs.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : seccr.ccas@ville-ecully.fr

ATELIER DRÔLES D'OISEAUX

📍 Résidence autonomie Le Clos Beausoleil
10 Rue du Vingtain, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Après-midi

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 !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : celine.merlin@ville-saintefoyleslyon.fr

BOUGEONS EN DOUCEUR AVEC LE YOGA ADAPTÉ

 Ehpap la Roseraie
45 rue du Dr Edmond Locard, 69005 Lyon

10h45 > 12h

Le centre social du Point du Jour vous propose de venir découvrir le yoga adapté dans la grande salle polyvalente de l'Ehpap la Roseraie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Anne-Sophie - animatrice
Tél. : **04 72 38 84 38**

MARCHE NORDIQUE DESTINÉE AUX MALADES DE PARKINSON

 Parc de la Tête d'Or. Entrée Principale «Porte des Enfants du Rhône» (Sud-Ouest).

13h30 > 15h

La Marche Nordique pratiquée de façon régulière permet de ralentir l'évolution de la maladie.

L'association France Parkinson propose chaque semaine à l'année un créneau de 1h30 de marche nordique le mercredi de 13h30 à 15h00.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Marine Rouchon
Tél. : **06 64 88 94 59**
Mail : **marine@acti-sante.fr**



GOÛTER PARTICIPATIF INTERGÉNÉRATIONNEL

 EHPAD St François d'Assise
18 rue Raymond, 69001 Lyon

14h > 17h

Après-midi intergénérationnel entre enfants et seniors dans les jardins de l'EHPAD St François d'Assise ! Au programme : ateliers animés par des enfants et des seniors (cuisine, macramé, jeux en bois), présentations de projets intergénérationnels et témoignages, goûter partagé festif et découverte des offres seniors et intergénérationnelles de 6 structures.

> ENTRÉE LIBRE

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

ATELIER MÉMOIRE

 Centre Social de St Just, local EQUIPAGES,
41 rue des Farges, 69005 Lyon

14h30 > 16h30

Faites travailler vos méninges autour de jeux de mémoire.

> ENTRÉE LIBRE

Secrétariat du centre social de St Just
Tél. : **04 78 25 35 78**
Mail : **accueil@csstjust.fr**

PAUSE-CAFÉ

 CSEU
2 place du 8 mai 1945, 69008 Lyon

15h > 17h

Vous avez plus de 55 ans ?
Venez prendre une pause-café au Centre Social des États-Unis, pour parler de votre quotidien, de vos envies et de vos projets. Aïda et Touria vous accueillent toute l'année les mercredis de 15h à 17h et les vendredis de 10h à 12h.

> ENTRÉE LIBRE

Accueil CSEU
Tél. : **04 78 74 50 29**
Mail : **accueil@csetats-unis.org**

ATELIER LES SUPER POUVOIRS DES INSECTES

📍 Résidence Aralis
108 Boulevard Yves Farge, 69007 Lyon

Après-midi

Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes... Une exploration de l'extraordinaire diversité des insectes, leur beauté et leurs super pouvoirs, à découvrir notamment dans les boîtes de collections d'entomologie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : delphine.chevalier@fondation-aralis.org

HELLO BUS

📍 Sur le marché de Montchat
Place du Château, 69003 Lyon

9h > 13h

Que vous soyez dans le grand âge, aidants de proches âgés ou tout simplement curieux de comprendre l'impact du vieillissement sur la vie quotidienne, venez rencontrer une équipe médico-sociale de la Métropole. Vous pourrez échanger avec des professionnels sur la physiologie du vieillissement, la prévention des chutes et sur les différents dispositifs de la métropole de Lyon qui permettent de rester à domicile dans de bonnes conditions.

> SANS INSCRIPTION

BALADE À LA DÉCOUVERTE DES BROTTAUX

📍 Lieu de rendez-vous : Résidence Thiers
171 avenue Thiers, 69006 Lyon

9h15, départ 10h

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

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 11 63 37 14**
Mail : pauline.pantin@petits-fils.com

À LA DÉCOUVERTE DE L'HISTOIRE DE LYON PAR LES QUAIS DU RHÔNE

📍 Lieu de rendez-vous : Métropole Aidante
292, rue Vendôme, 69003 Lyon

9h15, départ 10h

Balade pour petits et grands avec points historiques. Organisé par les services d'aide à domicile Petits-fils et O2.

> INSCRIPTION

Tél. : **06 59 76 63 24**
Mail : mylene.rivaton@petits-fils.com
ou
Tél. : **07 75 21 72 58**
Mail : lyonrivegauche@o2.fr
Préciser dans le mail, en objet « Semaine Bleue »

VENEZ BOOSTER VOS NEURONES !

📍 Maison de la Métropole de Lyon
52, Av. Maréchal Foch 69006 Lyon

14h30 > 16h

Animée par ILO. 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 !
Maximum 12 personnes.

> INSCRIPTION

Tél. : **06 45 77 73 07**
Mail : v.duparc@ilo-activités.fr

ATELIERS "SENIORS AUX MAINS VERTES" (ATELIER PLANTES)

📍 Maison de la Métropole de Lyon Ste Hélène,
69002 Lyon

10h > 11h30

Atelier animé par les Serres de PARILLY (Ateliers de 30 minutes par personne)

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MDML Ste Hélène, service PAPH :
Tél. : **04 28 67 17 06** les lundis et jeudis après-midi

LES OLYMPIADES

 Ehpad - Ma Demeure
14, rue Maurice Flandin, 69003 Lyon

14h30

Organisé par les EHPAD « Ma Demeure » et « La Compassion » Lyon 3^{ème}. Les Olympiades s'invitent à l'ehpad, venez partager un moment de bonne humeur entre champions.

Venez nombreux, participer.
Maximum : 50 personnes.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 72 91 25 00**
Mail : **animation@mademeure-lyon.fr**

LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE !

Les super pouvoirs des insectes.

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

15h > 16h

Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes... Une exploration de l'extraordinaire diversité des insectes, leur beauté et leurs super pouvoirs, à découvrir notamment dans les boîtes de collections d'entomologie. Places limitées.

> INSCRIPTION

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

SÉANCE D'ADRESSE

 Sporactio
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

Séance de jeux d'adresse comprenant diverses activités telles que le basket, la pétanque et le tir à l'arc. Ces jeux vous permettront de développer coordination, précision et concentration, tout en vous amusant et en socialisant avec les autres participants.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **contact@sporactio.com**

COURS D'ESSAI GYM DOUCE

 InitiActiV
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

14h > 15h

Venez tester notre cours de gym douce (renforcement musculaire et équilibre), cours donné par un enseignant en activité physique adaptée, dans la bonne humeur.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mai. : **initiaactiv.apa@gmail.com**

LETTRES DÉCORATIVES

 LA MIETE
150 rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

10h > 11h

Découvrez le fablab TactiLab et utilisez les machines à commande numérique pour faire des lettres décoratives !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **07 81 54 94 33**
Mai. : **tactilab@lamiete.com**

RUGBY À XIII

 CCAS de Bron
21 place du 11 novembre 1918, 69500 Bron

Après-midi

Séance proposée dans le cadre du programme Silver XIII Equilibre du Comité Rhône et Métropole de Lyon rugby à XIII.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 36 13 71**

GYM DOUCE ET PARCOURS DE SANTÉ

 Résidence Flandrin
21 rue Nansen, 69150 Décines-Charpieu

Matin

2 séances proposées par la Maison Sport-santé ACTIVIT&SANTE.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 49 55 92**

DICTÉE GÉANTE

📍 Salle des Fêtes,
Place Roger Salengro, 69150 Décines-Charpieu

14h30 > 16h30

Relevez le défi avec ou sans vos petits-enfants ! Prenez votre stylo et participez à cette expérience collective. Sauriez-vous réaliser un sans faute ? Les meilleurs seront récompensés...

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : 04 78 49 55 92

PIÈCE DE THÉÂTRE : BIENVENUS À L'ÉCOLE NATIONALE DES APPRENTIS SÉNIORS !

📍 CCVA
234 cours Emile Zola, 69100 Villeurbanne

14h30 > 16h30

Une école qui prépare les futurs retraités à être de parfaits seniors pour notre société ! Ce spectacle a été écrit par le conseil des aînés de Villeurbanne et la compagnie Zéotrope pour parler avec humour des nombreux tabous liés à la vieillesse.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : lola.bringuier@ovpar.fr

CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION : PRÉVENIR LE RISQUE DES CHUTES PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'AMÉNAGEMENT DE SON ENVIRONNEMENT

📍 Centre Social La Ferrandière
51 rue Lafontaine, 69100 Villeurbanne

15h30 > 16h30

Conférence suivi d'un échange avec les participants.
Cette proposition de l'association De Corps et D'Esprit vise à sensibiliser les personnes âgées sur les actions à mettre en œuvre pour diminuer le risque de chutes et assurer une autonomie suffisante permettant le maintien à domicile.
En partenariat avec le Centre Social de la Ferrandière.

> ENTRÉE LIBRE

Centre social la Ferrandière
Tél. : 04 78 68 27 70
Mail : dcde.projets@gmail.com

MARCHE BLEUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

📍 Lieu de RDV à préciser, 69120 Vaulx-en-Velin

9h > 13h

Seniors et jeunes sont invités à marcher ensemble et emprunter un circuit avec des haltes animées devant certains établissements sportifs et éducatifs (IME, piscine, gymnase), accompagnés par une banda (fanfare ambulatoire). Des jeux seront proposés lors de l'arrivée ainsi qu'une buvette tenue par les jeunes de l'IME.

> ENTRÉE LIBRE

Tél. : 04 72 04 78 40
Mail : service.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr



SE RELAYER LA FLAMME

📍 Stade Marie-Thérèse Eyquem
7 Pt Rue du Roulet, 69100 Villeurbanne

14h > 16h

Réalisez un semi-marathon en relais, en binôme avec des enfants de l'ASUL, un membre du personnel soignant ou avec vos familles/aidants afin de parcourir les 22 km sur une piste d'athlétisme. Avec la participation de l'ASUL, de la résidence Fleurs d'Automne et de la Résidence Joséphine Guillon, partenaires réseau GAMME.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : animation@ehpadbuers.fr

SOPHRO-BALADE AVEC SOPHIE ROUX

📍 Café Librairie 1000 Vies
24 avenue Foch, 69230 Saint Genis Laval

10h30 > 12h

Découvrez la respiration à travers une petite balade dans Saint Genis Laval et reconnectez-vous à vous.

Adhésion à prix libre à l'association obligatoire - Participation à prix libre.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 95 73 13 46**

Mai. : association1000vies@gmail.com



JEUDI 3 OCTOBRE

CONFÉRENCE-ATELIER DE SOPHROLOGIE

📍 Salle Marcelle Lyonnet, 69650 Quincieux
13h30 > 16h30

Accueil café et viennoiseries. Conférence sur les atouts et bienfaits de la sophrologie relaxation pour maintenir un état de bien être quel que soit son âge. Atelier de sophrologie-relaxation (venir avec un tapis et un plaid).

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'AiRe Aérée
Tél. : **06 83 34 49 58**
Mail : **contact@laireaeree.org**

DÉCOUVERTE DE L'AUTO-MASSAGE

📍 Salle Marcelle Lyonnet (ancienne poste)
69650 Quincieux

9h > 12h

Une conférence mettant en avant les bienfaits de l'auto-massage sur les facteurs retardants du vieillissement et sur l'impact du toucher sur soi et sur les autres. Cette conférence sera suivie d'un atelier d'auto-massage global. Accueil café et viennoiseries.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'AiRe Aérée
Tél. : **06 83 34 49 58**
Mail : **contact@laireaeree.org**

BADMINTON INTERGÉNÉRATIONNEL

📍 Gymnase Boistard
Allée des griottes, 69340 Francheville

10h > 12h

Ateliers de badminton en petites équipes mêlant plusieurs générations : des enfants d'une classe d'école primaire à Francheville et des séniors.

Les créneaux sont encadrés par une personne diplômée.

> ENTRÉE LIBRE

Tél. : **07 69 51 13 96**
Mail : **bacosante@bacobadminton.fr**

BRODERIE SUR PHOTO

📍 Maison de la Solidarité
23 Av. Raymond de Veyssière, 69130 Écully

16h > 18h

Venez découvrir la broderie sur photos de fleurs et de paysages.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

VISITE DU MUSÉE DU DR MÉRIEUX

📍 RDV Carrefour d'Écully
Av. du Bon Pasteur, 69130 Écully

13h30 > 17h

Le musée de sciences biologiques Dr Mérieux raconte la biologie, la lutte contre les maladies infectieuses et la façon dont, depuis le village de Marcy-l'Étoile, la famille Mérieux sert la santé publique depuis quatre générations.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

VISITE GUIDÉE DU CIMETIÈRE

📍 Cimetière d'Écully, 69130 Écully

14h30 > 15h30

Visite commentée du cimetière par l'association « la Société d'histoire ».

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : secr.ccas@ville-ecully.fr

LECTURE THÉÂTRALE "A NOS AMOURS"

📍 Médiathèque

1 Av. Edouard Aynard, 69130 Écully

19h > 21h

Assistez à une lecture théâtrale en hommage à nos grands-parents, et à tout ce qu'ils nous ont transmis et nous transmettent.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : secr.ccas@ville-ecully.fr

TANGO POUR MALADES DE PARKINSON ET LEURS AIDANTS

📍 Salle de danse

41 rue Leynaud, 69001 Lyon

10h > 11h

Découverte du Tango, qui améliore l'équilibre et la mobilité fonctionnelle des Parkinsoniens : prévenir les chutes, contrôler l'attention et la mémoire de travail. L'interaction et le soutien social que suppose cette pratique ont également des résultats positifs sur l'humeur des malades parkinsoniens. On parle de Tango-Thérapie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : aidantpk69@gmail.com

ATELIER SOPHROLOGIE DESTINÉ AUX MALADES DE PARKINSON ET LEURS AIDANTS

📍 Maison des Associations

28 rue Denfert-Rochereau, 69004 Lyon

14h > 15h

La sophrologie permet d'améliorer la qualité de vie des Malades de Parkinson : la relaxation et la détente générées apportent un équilibre entre émotions, pensées et comportements. La pratique régulière améliore également l'acceptation de la maladie et de son évolution.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Marie LANNION

Mail : mlannion@gmail.com

LOTO MUSICAL

📍 Maison des Fêtes et des Familles de la Duchère

24, Avenue Rosa Parks, 69009 Lyon

14h30 > 17h30

3^{ème} édition du très apprécié loto musical : jouez au loto tout en chantant ! A chaque boule tirée correspond une chanson. Séance clôturée par un gouter convivial.

> ENTRÉE LIBRE

Jean

Tél. : 06 72 20 67 09

Mail : espaceseniors@free.fr

CONTES : LES MÈRES LYONNAISES EN CUISINE

📍 Ehpad la Roseaie

45 rue du Dr Edmond Locard, 69005 Lyon

15h > 16h

Entretenir la flamme des fourneaux, avec les légendaires mères lyonnaises. Deux conteuses viennent raconter l'histoire de ces femmes extraordinaires.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Anne-Sophie, animatrice

Tél. : 04 72 38 84 38

ATELIER ALLO MINÉRAUX

Découvrez 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 ! Places limitées.

10h30 > 12h

📍 Accueil de Jour « Villa Lumière »
14, rue Guilloud, 69003 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 04 72 11 42 00

Mail : accueil.acr@acppa.fr

Après-midi

📍 Résidence autonomie La Sauvegarde
507 avenue de la Sauvegarde, 69009 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 04 78 35 49 89

DANSONS ENSEMBLE

📍 Café Chez Daddy
28 rue de Cuire, 69004 Lyon

18h > 20h

Animation en cours de finalisation.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Contacts à venir

ATELIER CRIAS : FACILITER SES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

📍 Spot Seniors, 309 avenue Sakharov,
69009 Lyon

10h

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 04 78 62 98 24

1, 2, 3... PARTEZ, HUILEZ, BOUGEZ ! LUGDUNUM

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

14h30

Entre la compétition en l'honneur des dieux et la formation du citoyen, la pratique physique vise aussi l'harmonie du corps et de l'esprit, dans l'Antiquité gréco-romaine. Une conférence pour appréhender l'évolution du « sport », de la fondation mythique des jeux olympiques aux activités athlétiques sur la palestre de Lugdunum, suivie d'un atelier de fabrication d'huile parfumée, produit essentiel pour les sportifs d'hier ou d'aujourd'hui.

> INSCRIPTION

Tél. : 04 78 53 36 61

Mail : lyon@jardins-arcadie.fr

LES OUTILS NUMÉRIQUES

📍 Café chez Daddy de la Croix-Rousse,
69004 Lyon

10h > 12h

Atelier animé par le CRIAS
Consultations avec un ergothérapeute possibles à la suite de l'atelier de 12h à 13h30 sur inscriptions, 10 places.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MDML Ste Hélène, service PAPH :

Tél. : 04 28 67 17 06 les lundis et jeudis après-midi



LE MUSÉE DES CONFLUENCES SE DÉPLACE ! DRÔLES D'OISEAUX

 Ehpad - La Compassion
10, rue Gandollière, 69003 Lyon

15h00

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 !
Places limitées.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 54 21 60**
Mail : sylvianne.goutaudier@lacompassion.fr

VENEZ BOOSTER VOS NEURONES !

 Les P'tites Cantines
155, Av. Félix Faure, 69003 Lyon

14h30 > 16h

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 !
Animée par ILO.
Maximum 12 personnes

> INSCRIPTION

Tél. : **06 45 77 73 07**
Mail : v.duparc@ilo-activités.fr
Tél. : **047 2 11 42 00**
Mail : accueil.acr@acppa.fr

PORTES OUVERTES À L'APPARTEMENT DE DÉMONSTRATION DU CICAT ELSA

 CRIAS CICAT ELSA
28 rue Etienne Richerand, 69003 Lyon
5^{ème} étage - Interphone ELSA - Accès PMR - gratuit.

14 h > 20h

Les ergothérapeutes qui animent le CICAT vous accueillent dans l'appartement de démonstration pour visiter et découvrir des solutions techniques et numériques pour cuisiner, communiquer, se déplacer...

> RÉSERVATIONS ET RENSEIGNEMENTS

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

DÉCOUVERTE DU BASKET SANTÉ

 Gymnase Léon Jouhaux
23 rue Charles Montaland, 69100 Villeurbanne

10h > 12h

À travers l'activité « Basket-Santé », venez tester une pratique mixte et intergénérationnelle dont le but est de participer au maintien ou à l'amélioration de la santé et le bien-être. Que vous soyez novice ou expérimenté, le « Basket-Santé » vous permet, par la pratique d'une activité physique collective, attractive et ludique, adaptée et sécurisée de développer vos capacités physiologiques, psychologiques et sociales vous permettant conserver une certaine autonomie.

> ENTRÉE LIBRE

Cédric Lacroix
Tél. : **07 61 42 09 77**

TESTER SA MOBILITÉ - PROGRAMME DE PRÉVENTION "BIEN SUR SES JAMBES"

 Espace Mosaïque
47 rue Aristide Briand, 69800 Saint-Priest

10h > 16h

Programme de prévention des chutes et de la perte de mobilité à destination des seniors de 70 ans et +, autonomes au domicile et présentant des facteurs de risque. Venez tester votre capacité physique sous le regard des experts du programme qui vous proposeront un accompagnement personnalisé pour améliorer votre qualité de vie.

> ENTRÉE LIBRE

Coordination du programme
Tél. : **04 78 86 39 46**

BALADE URBAINE

 Centre social Dolto,
110 rue Émile Zola, 69150 Décines-Charpieu

11h > 12h

Balade dans Décines-Charpieu.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Mail : **04 78 49 55 92**

BOUGE TA SANTÉ MÊME EN ÉTANT ASSIS !

 CGCMS
16 rue d'Inkermann, 69100 Villeurbanne

14h > 16h

Portes ouvertes de l'accueil de jour de personnes malades Alzheimer et troubles apparentés et maladies neurodégénératives afin que les visiteurs puissent participer aux activités, aux échanges, et faire avec eux une chorégraphie autour d'une danse assise de l'Euro 2024, sur un tube mondial de foot, en utilisant différents accessoires ballons, rubans, drapeaux.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **leparc@lyndom.com**

DE PIED FERME !

 Pôle Seniors
41 avenue Gabriel Péri, 69120 Vaulx-en-Velin

14h > 12h

Cycle d'ateliers de prévention des chutes pour les seniors de 65 ans et plus.

Un atelier animé par une ergothérapeute traitant de façon ludique l'aménagement du domicile avec les aides techniques en relation avec le risque de chutes.

Un atelier animé par un intervenant en « activités physiques adaptées » pour proposer des exercices pratiques.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **services.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr**

MARCHE URBAINE

 EHPAD Henri Vincenot
16 avenue Antoine Dutrievoz, 69100 Villeurbanne

14h45 > 16h45

Venez profiter d'une balade urbaine de l'EHPAD Henri Vincenot jusqu'à la résidence du Tonkin avec un goûter à l'arrivée. Echauffement au départ, marche et étirements dans le parc de l'Europe. Avec la participation de Yannick Manet de Adyma, un dispositif pour entretenir la mobilité des séniors.

> ENTRÉE LIBRE

Florence Rilly
Mail : **florence.rilly@mairie-villeurbanne.fr**
Aline Sochon
Mail. : **aline.sochon@mairie-villeurbanne.fr**

CINÉ-CUISINE DE LA SEMAINE BLEUE

 Cinéma le Zola
117 cours Emile Zola, 69100 Villeurbanne

17h > 18h30

Film d'animation « Maman pleut des cordes » : Jeanne, 8 ans, est une petite fille au caractère bien trempé. Sa mère, en revanche, traverse une dépression ; elle décide de se faire aider et doit envoyer sa fille passer les vacances de Noël chez sa Mémé Oignon. Jeanne part en traînant les pieds. Pourtant, contre toute attente, les vacances s'avèrent être une véritable aventure.

Séance suivie d'une dégustation de plats à partager entre grands et petits !

> ENTRÉE LIBRE

Mail : lola.bringuier@ovpar.fr

MARQUE-PAGES PERSONNALISÉS

 LA MIETE
150 rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

17h

Vous aimez lire ? Venez fabriquer et personnaliser votre marque-page au fablab TactiLab !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél.: **07 81 54 94 33**

Mail : tactilab@lamiete.com

RANDONNÉE VAUDAISE

 Lieu de RDV à préciser, 69120 Vaulx-en-Velin

8h > 16h

Participez à une randonnée urbaine à la journée, en fonction des capacités de chacun. Pique-nique tiré du sac.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél.: **06 67 66 38 43**

Mail : aslrvv.contact@free.fr

CONFÉRENCE "COMMENT ET POURQUOI RESTER ACTIF, UN GRAND PAS POUR SA SANTÉ"

 Salle Gayet - La Mouche
8, rue des Ecoles, 69230 Saint Genis Laval

10h > 11h30

Conférence sur l'importance de l'activité physique régulière lorsque l'on a 70 ans et plus, les stratégies pour réduire les effets délétères de la sédentarité, et du contenu simple et faisable à reproduire au quotidien pour conserver sa mobilité. Des tests de mobilité seront également proposés à l'issue avec possibilité d'un bilan complet (santé, alimentation, capacité physique). Venez nombreux !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mme Pauline Edon (CCAS)

Tél. : **04 78 86 82 43**

Mail : coordinatrice.seniors@mairie-saintgenislaval.fr

ATELIER BRAIN BALL

 Café Librairie 1000 Vies
24 avenue Foch, 69230 Saint Genis Laval

14h30 > 16h

Venez découvrir le Brain Ball avec Solange Casini, jonglage de rebond coopératif en rythme et en musique avec toute une série de mouvements afin de développer concentration, coordination, coopération et confiance. Participation à prix libre - Adhésion à prix libre à l'association obligatoire.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 95 73 13 46**

Mail : association1000vies@gmail.com



ATELIER HORS LES MURS

📍 Domaine Melchior Philibert
275 rue de l'église, 69390 Charly

9h30 > 11h30

Sortie au Domaine Melchior Philibert pour prendre conscience des bruits de la nature (vent, feuilles, animaux, rivière, bruits de pas humains etc), avec possibilité d'enregistrements, via MP3. Ces derniers seront ensuite mis en onde et gravés sur des CD audio offerts comme souvenir.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : ccas@mairie-charly.fr

LE SENS DE LA FÊTE

📍 CCAS de Charly
77 rue de l'Eglise, 69390 Charly

9h30 > 11h30

Atelier de chant et de danse pour amateurs sur des tubes d'antan, autour de moments d'échanges et de discussion sur la mémoire que réveillent les morceaux choisis. Les émotions suscitées sont accueillies et étayées par les intervenants. Il est animé par deux professionnels de la danse, du chant, de l'animation et de l'échange thérapeutique.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : ccas@mairie-charly.fr



VENDREDI 4 OCTOBRE

ATELIER JEU SPORT : "BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME"

 Centre Social et Culturel des Berges du Rhône
 94 Grande Rue de St Clair, 69300 Caluire-et-Cuire

14h30 > 16h30

Promouvoir l'activité physique de manière originale et conviviale, afin de rappeler l'importance de celle-ci pour limiter le risque de chute à domicile, particulièrement chez les personnes âgées. En s'inspirant de l'esprit des Jeux Olympiques, l'atelier vise à encourager la participation collective et l'entraide, via une console de jeu vidéo.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : m.dascotte@alerte-france.com

ATELIER JEU SPORT : "BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME"

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

9h30 > 12h30

Promouvoir l'activité physique de manière originale et conviviale, afin de rappeler l'importance de celle-ci pour limiter le risque de chute à domicile, particulièrement chez les personnes âgées. En s'inspirant de l'esprit des Jeux Olympiques, l'atelier vise à encourager la participation collective et l'entraide, via une console de jeu vidéo.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Cédric CHAPIT
 Responsable du service Autonomie
 Tél. : 04 37 85 01 80 / 07 50 57 86 88

INITIATION AU YOGA

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

14h30 > 15h30

Découvrez le yoga, cheminement intégrant une recherche permanente d'équilibre corporel et de bien-être intérieur grâce aux exercices, enchaînements et postures.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : ofta@ofta.fr

SPECTACLE "PAISIBLE RETRAITE"

 IRIS, Montée des Roches, 69340 Francheville

14h30 > 16h

Nicole, une septuagénaire un poil aigrie, a toujours pensé qu'elle aurait une retraite paisible dans son petit appartement qu'elle affectionne. Mais la vie est pleine de surprises ! Placée en maison de retraite contre son gré, elle est accompagnée d'un aide-soignant beaucoup trop optimiste. Une cohabitation qui sera aussi drôle que surprenante !

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CCAS
 Tél. : 04 78 59 65 13

MICRO FOLIES (MUSÉE NUMÉRIQUE)

 Bibliothèque des Sources
 48 Chem. de Montlouis, 69130 Écully

10h > 11h

Assistez à une projection commentée autour de la porcelaine.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : secr.ccas@ville-ecully.fr

INITIATION AQUABIKING

 Piscine d'Écully, 69130 Écully

11h15 > 12h15

Cette activité consiste à pédaler dans une piscine et permet de travailler ses muscles et son endurance tout en douceur.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : seccas@ville-ecully.fr

INITIATION PEINTURE SUR PORCELAINE

 Salle du Cèdre, 69130 Écully

14h > 16h

Venez découvrir la peinture sur porcelaine avec l'association du Cèdre.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tarif : **4€ la place**

Mail : seccas@ville-ecully.fr

PROMENADE URBAINE

 Mairie d'Écully

1 Pl. de la Libération, 69130 Écully

14h > 16h30

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Centre Social le Kiosque et l'Arche

Tél. : **04 78 33 12 73**

Mail : sylviecrosnier@csecully.fr

SÉANCE DÉCOUVERTE CHORALE

 31 avenue des Sources, 69130 Écully

15h > 16h30

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Centre Social le Kiosque et l'Arche

Tél. : **04 78 33 12 73**

Mail : sylviecrosnier@csecully.fr

CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION : PRÉVENIR LE RISQUE DES CHUTES PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'AMÉNAGEMENT DE SON ENVIRONNEMENT

 Café Chez Daddy

28 rue de Cuire, 69004 Lyon

10h > 11h15

Conférence suivi d'un échange avec les participants, visant à sensibiliser les personnes âgées sur les actions à mettre en œuvre pour diminuer le risque de chutes et assurer une autonomie suffisante permettant le maintien à domicile.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : dcde.projets@gmail.com

CONFÉRENCE SUR LA VIE AMOUREUSE ET INTIME DES SENIORS, DE L'ACCEPTATION À L'ADAPTATION

 Mairie du 1^{er},

2 Place Sathonay, 69001 Lyon

10h > 12h

Conférence hors des idées reçues et des tabous sociaux qui viennent obscurcir notre vision de la vie amoureuse et intime après 60 ans. Un voyage à travers les différents aspects de l'amour et de l'intimité chez les seniors, en abordant des sujets comme les changements physiologiques et émotionnels, l'impact des stéréotypes, et des approches novatrices.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : contact@alwaysvalentines.com

CUISINE PARTICIPATIVE ET REPAS PARTAGÉ ANTI-GASPI

📍 Epicerie «Epi c'est bon !»
107 Rue Laennec, 69008 Lyon

10h > 14h

Echanges entre seniors dans une cantine anti-gaspi, au sein d'une épicerie. L'objectif est de cuisiner ensemble les produits défraîchis ou en date courte de l'épicerie, puis de partager un repas pour créer du lien.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : contact.alcdc@gmail.com

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS 2024

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

10h > 18h

Pour la deuxième fois depuis sa création, les 180 membres du collectif métropole aidante se réunissent pour la Journée Nationale des aidants 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.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : contact@metropole-aidante.fr

TESTER SA MOBILITÉ - PROGRAMME DE PRÉVENTION "BIEN SUR SES JAMBES"

📍 Hôtel de la Métropole de Lyon
20 Rue du Lac, 69003 Lyon

8h45 > 18h

Programme de prévention des chutes et de la perte de mobilité à destination des seniors de 70 ans et +, autonomes au domicile et présentant des facteurs de risque. Venez tester votre capacité physique sous le regard des experts du programme qui vous proposeront un accompagnement personnalisé pour améliorer votre qualité de vie.

> ENTRÉE LIBRE

Coordination du programme

Tél. : **04 78 86 39 46**

PAUSE-CAFÉ

📍 CSEU
2 place du 8 mai 1945, 69008 Lyon

10h > 12h

Vous avez plus de 55 ans ? Venez prendre une pause-café au Centre Social des Etats-Unis, pour parler de votre quotidien, de vos envies et de vos projets. Aïda et Touria vous accueillent les mercredis de 15h à 17h et les vendredis de 10h à 12h.

> ENTRÉE LIBRE

Accueil CSEU

Tél. : **04 78 74 50 29**

Mail : accueil@csetats-unis.org



ATELIER LES SUPER POUVOIRS DES INSECTES

 Résidence autonomie Charcot
34 rue Charcot, 69005 Lyon

Après-midi

Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes... Une exploration de l'extraordinaire diversité des insectes, leur beauté et leurs super pouvoirs, à découvrir notamment dans les boîtes de collections d'entomologie.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 25 56 78**

CONCERT RÉO DE LA COMPAGNIE RÉO MUSIQUE

 Ehpad - La compassion
10, rue Gandollière, 69003 Lyon

14h45 > 16h

Ouvert au public.

> INSCRIPTION

Tél. : **04 78 54 21 60**

Mail. : sylvianne.goutaudier@lacompassion.fr

ATELIERS LUDIQUES ET THÉRAPEUTIQUES POUR SENIORS

 Sporactio
82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

14h30 > 15h30

Atelier d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sous forme de jeu, incluant des questions et des exercices permettant de travailler le cardio, le renforcement musculaire et l'équilibre. L'objectif est de sensibiliser les seniors aux problématiques du vieillissement et à l'importance de prendre soin de leur santé au quotidien par la pratique d'activités physiques.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : contact@sporactio.com

FELDENKRAIS

 Centre social Dolto
110 rue Émile Zola, 69150 Décines-Charpieu

10h > 11h30

Travail corporel d'étirements et de détente. La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui utilise le mouvement pour améliorer le bien-être, la conscience de soi et la performance.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois

Tél. : **04 78 49 55 92**

SENIORS : INFORMEZ VOUS SUR VOS DROITS!

 Pôle Seniors,
41 avenue Gabriel Péri, 69120 Vaulx-en-Velin

10h > 12h

Temps d'échanges avec un travailleur social du CCAS pour s'informer sur les différents dispositifs d'aide existants pour les seniors.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : service.retraites@mairie-vaulxenvelin.fr

VISITE GUIDÉE " LES TRABOULES "

 Départ en tram, arrêt « Décines Centre »
69150 Décines-Charpieu

13h > 17h

Venez découvrir les traboules, du latin trans ambulare (passer à travers), des raccourcis qui relient une rue à l'autre à travers un ou plusieurs immeubles. Il en existe environ 200 dans le Vieux-Lyon, mais seules quelque 80 d'entre elles sont ouvertes au public... Trajet en TCL.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois

Tél. : **04 78 49 55 92**

CONFÉRENCE "MARSEILLE"

📍 Fleurs d'Automne,
1 rue de la Soie, 69150 Décines-Charpieu

15h > 16h

Conférence du conteur Patrick Huet, écrivain, sur Marseille autour du sport.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : 04 78 49 55 92

APRÈS-MIDI JEUX

📍 Centre social Dolto
110 rue Émile Zola, 69150 Décines-Charpieu

15h > 16h

Partagez un moment de convivialité autour de jeux de plateau.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Seniors Décinois
Tél. : 04 78 49 55 92



LA GRANDE RENCONTRE : JEUX D'HIER, JEUX D'AUJOURD'HUI

📍 Centre Social des Buers
17 rue Joseph Proudhon, place des retrouvailles
69100 Villeurbanne

16h30 > 18h30

Les centres sociaux villeurbannais proposent une animation autour des jeux d'hier et d'aujourd'hui. Venez découvrir, redécouvrir et faire découvrir les jeux de votre enfance ! Un quizz musical autour des grands tubes du siècle clôturera l'après-midi.

> ENTRÉE LIBRE

Nadine Alzera
Mail : nadine.alezra@csbuers.fr
Marion Willard
Mail : adultes.familles@csferrandiere.fr

ATELIER DRÔLES D'OISEAUX

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 !

Matin

📍 Résidence Flandrin
21 rue Nansen, 69150 Décines-Charpieu

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 04 78 49 55 92

Après-midi

📍 Pause Amitié
23 rue des Serpollières, 69008 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : mobiseniors@eurequalyon8.fr

RUGBY À XIII

 CCAS de Bron
21 place du 11 novembre 1918, 69500 Bron

Matin

Séance de sport proposée dans le cadre du programme Silver XIII Equilibre du Comité Rhône et Métropole de Lyon rugby à XIII.

> INSCRIPTION VIA APPEL

Tél. : **04 72 36 13 71**

ATELIER UN TOUR DU MONDE DES OBJETS

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

Matin

 Résidence Flandrin
21 rue Nansen, 69150 Décines-Charpieu

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 78 49 55 92**

Après-midi

 Le « Perla Rosa »
54 rue Arrachart, 69008 Lyon

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mail : **f.diallo@grandlyonhabitat.fr**

GYM DOUCE

 Pôle Seniors Le Marronnier
30 rue Louis Saulnier, 69330 Meyzieu

Matin

Séance proposée par la Maison Sport-santé ACTIVIT&SANTE.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **04 72 45 20 70**

Mail : **pole.seniors@meyzieu.fr**

CONFÉRENCE DÉCOUVERTE "PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE VAN GOGH ET STIMULONS NOTRE MÉMOIRE"

 Hôtel de ville
3 Avenue Jean Estragnat, 69520 Grigny

10h > 11h30

Ce qui stimule et entretient le mieux notre mémoire et plus largement nos fonctions cognitives n'est jamais ce que l'on croit ! L'association ARTZ propose de vous guider dans l'apprentissage de l'entretien de vos neurones tout en vous faisant plaisir : laissez de côté vos mots croisés et échangeons ensemble sur le peintre Vincent Van Gogh.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : **contact@assoartz.org**

BADMINTON RETRAITÉS

 Gymnase Montlouis,
23 bd du Général de Gaulle,
69600 Oullins-Pierre-bénite

11h > 12h

Portes ouvertes sur le créneau de badminton retraités du vendredi matin.

> ENTRÉE LIBRE

Tél. : **07 69 51 13 96**

Mail : **bacosante@bacobadminton.fr**

ATELIER DE YOGA SUR CHAISE AVEC SOPHIE CASTALDI

 Café Librairie 1000 Vies
24 Avenue Foch, 69230 Saint-Genis-Laval

15h30 > 16h30

Venez découvrir le yoga sur chaise qui permet de travailler sa mobilité, s'étirer, chasser les tensions présentes pour bénéficier de ses bienfaits au niveau physique et mental.

Adhésion à prix libre à l'association obligatoire - Participation à prix libre.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : **06 95 73 13 46**

Mail : **association1000vies@gmail.com**

SAMEDI 5 OCTOBRE

SPECTACLE DE PERCUSSIONS ET SCÈNE OUVERTE

📍 Devant la mairie,
Avenue Henri Barbusse, 69100 Villeurbanne

10h > 14h

Spectacle gratuit autour des percussions, par des seniors entraînés depuis plusieurs semaines. Venez encourager les bonnes énergies transmises par ces artistes en herbe. Le spectacle sera suivi d'une scène ouverte pour tous les talents de tous les âges!

> INSCRIPTION

Entrée libre
Laetitia Lameche
Mail : laetitia.lameche@mairie-villeurbanne.fr

ATELIER PILATES

📍 Fleurs d'Automne
1 rue de la Soie, 69150 Décines-Charpieu

10h30 > 11h30

Découvrez le Pilates, une pratique qui favorise le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

> INSCRIPTION

Inscription obligatoire
Espace Seniors Décinois
Tél. : **04 78 49 55 92**

SILVER XIII EQUILIBRE

📍 Centre social des Taillis
20 Rue Villard, 69500 Bron

16h > 17h

Programme de prévention primaire proposant des ateliers en double tâche (tâches motrices et cognitives simultanées), qui fait appel à la mémoire-attention et au maintien des caractéristiques cognitives des seniors. musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

> INSCRIPTION

Inscription obligatoire
Tél. : **04 72 36 13 78 - 04 72 36 13 71**



APRÈS LA SEMAINE BLEUE

DÉCOUVERTE DU TAÏ CHI

📍 3 grande rue, 69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon

Jeudi 17 octobre
14h30 > 15h30

Art énergétique consistant à développer la coordination, la fluidité, la respiration, l'équilibre ... pour entretenir la détente du corps et de l'esprit.

> INSCRIPTION OBLIGATOIRE-

Mail : ofta@ofta.fr

BAL DU BISTROT DES AIDANTS POLYDOM

📍 Bistrot des Aidants POLYDOM
15 rue Villon, 69008 Lyon

Mercredi 23 octobre
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.

Activité gratuite sur inscription.

> ENTRÉE LIBRE

Mail : bistrotdesaidants@polydom.com



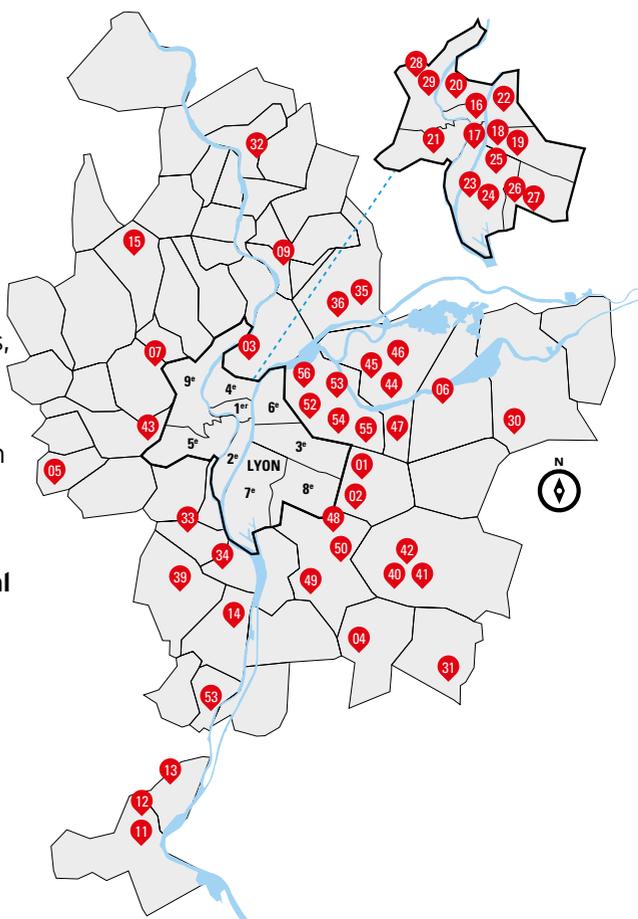
PLUS D'INFOS DANS VOS MAISONS DE LA MÉTROPOLE DE LYON

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

71-73 rue François Peissel
04 28 67 25 00

04 – Corbas

38 av Salvador-Allende
04 28 67 30 60

05 – Craponne

31 av du 8 mai 1945
04 28 67 16 70

06 – Décines-Charpieu

5 place François Mitterrand
04 28 67 26 70

07 – Écully

10 chemin Jean-Marie Vianney
04 28 67 28 20

08 – Feyzin

9 bis rue des Razes
04 28 67 29 20

09 – Fontaines-sur-Saône

54 rue Gambetta
04 28 67 22 00

10 – Francheville

5 rue de la Poste

11 – Givors

6 rue Jacques Prévert
04 28 67 30 70

12 – Givors

7 av Gisèle Halimi
04 28 67 30 90

13 – Grigny

36 av des Arrondières
04 28 67 31 30

14 – Irigny

8 rue du 8 mai 1945
04 28 67 31 50

15 – Limonest

47 place Décurel
04 28 67 14 70

16 – Lyon 1^{er}

18 rue Neyret
04 28 67 14 00

17 – Lyon 2^e

9 rue Sainte Hélène
04 28 67 17 00

18 – Lyon 3^e

149 rue Pierre Corneille
04 26 83 94 00

19 – Lyon 3^e

4 place Sainte-Anne
04 28 67 23 40

20 – Lyon 4^e

51 rue Deleuvre
04 28 67 22 10

21 – Lyon 5^e

5 bis rue Cleberg
04 28 67 22 50

22 – Lyon 6^e

52 av Maréchal Foch
04 28 67 23 60

23 – Lyon 7^e

36 rue de la Madeleine
04 28 67 32 90

24 – Lyon 7^e

45 rue Félix Brun
04 28 67 16 00

25 – Lyon 7^e

40 rue Bancel
04 28 67 18 00

26 – Lyon 8^e

1 place Latarjet
04 28 67 33 10

27 – Lyon 8^e

219 av Berthelot
04 28 67 33 90

28 – Lyon 9^e

15 rue de Bourgogne
04 26 83 96 00

29 – Lyon 9^e

8 place Abbé Pierre
04 28 67 22 80

30 – Meyzieu

24 av Lucien Buisson
04 28 67 27 10

31 – Mions

Impasse du Pavé
04 28 67 29 40

32 – Neuville-sur-Saône

2 av Marie-Thérèse Prost
04 28 67 24 50

33 – Oullins

17 rue Tupin
04 28 67 31 90

34 – Pierre-Bénite

51 bd de l'Europe
04 28 67 32 30

35 – Rillieux-la-Pape

26 av de l'Europe
04 28 67 24 00

36 – Rillieux-la-Pape

22 av du Général Leclerc
04 28 67 24 10

37 – Saint-Fons

5 rue du Bourrelier
04 28 67 29 50

38 – Sainte-Foy-lès-Lyon

4 chemin de Montray
04 28 67 28 60

39 – Saint-Genis-Laval

102 bis av Georges Clémenceau
04 28 67 32 50

40 – Saint-Priest

21 rue Maréchal Leclerc
04 28 67 27 60

41 – Saint-Priest

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

42 – Saint-Priest

21 bd François Reymond
04 28 67 28 10

43 – Tassin-la-Demi-Lune

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

44 – Vaulx-en-Velin

22 rue Condorcet
04 28 67 25 90

45 – Vaulx-en-Velin

2 rue Georges Chevallier
04 28 67 26 40

46 – Vaulx-en-Velin

15 rue Franklin
04 28 67 25 80

47 – Vaulx-en-Velin

4 rue Joseph Blein
04 28 67 25 70

48 – Vénissieux

3 bis Place Jules Grandclément
04 28 67 29 90

49 – Vénissieux

26 Rue Georges Lyvet
04 28 67 13 60

50 – Vénissieux

2 bis av Marcel Cachin
04 28 67 15 00

51 – Vernaison

163 Chemin de la Chapelle
04 28 67 31 50

52 – Villeurbanne

74 cours Émile Zola
04 28 67 13 00

53 – Villeurbanne

64 rue du 8 mai 1945
04 28 67 34 40

54 – Villeurbanne

30 rue de la Baisse
04 28 67 35 00

55 – Villeurbanne

24 allée des Cèdres
04 28 67 34 30

56 – 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 pe

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

4

octobre
2024
10h—18h

Informations
sur l'offre de soutien

Rencontre avec
Vincent Valinducq

Ateliers
"Bien-Être"

Hôtel de la
Métropole
de Lyon

20, rue du Lac
69003 Lyon

MÉTROPOLE

GRAND LYON

métropole
aidante®
— ASSOCIATION LOI 1901

Carsat Direction
de l'Isère et
du Grand
Alpes



Journée nationale des aidants

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

Vendredi

4

octobre
2024
10h—18h

→ Venez rencontrer les **180 membres du collectif** de métropole aidante lors de stands d'information pour découvrir les 300 solutions de répit et échanger avec les professionnels et les bénévoles.

→ **Proposition de relayage**

Une équipe de professionnels sera présente pour accueillir et accompagner votre proche pendant que vous profiterez de cette journée. Merci de nous contacter pour les modalités.

→ **Ateliers bien-être**

Venez vous offrir du bon temps à nos ateliers bien-être : une occasion de prendre un temps de parenthèse dans votre quotidien. Les inscriptions se feront sur place.

→ **Rencontre avec Vincent Valinducq**

de 12h30 à 14h, possibilité de visionnage de ce temps fort en direct.

→ **Village aidants actifs**

Vous conciliez vie professionnelle et vie d'aidant ? Un nouveau village d'information sera présent sur ce sujet.



Vincent Valinducq

Métropole aidante

04 72 69 15 28

www.metropole-aidante.fr

contact@metropole-aidante.fr

Inscrivez-vous

