

# 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](http://grandlyon.com/semainebleue)



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024

## C'EST QUOI LA SEMAINE BLEUE ?

**L**a 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](mailto: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](mailto: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-plantes-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 palestre 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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<sup>er</sup> étage  
69130 Écully

#### > INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tarif : **4€ la place**  
Mail : [e.perrin@ville-ecully.fr](mailto: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](mailto: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](mailto:l.ageron@cs.fdgj.fr)





# MARDI 1<sup>ER</sup> 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 autoproclamé de la Vieillesse) -

> ENTRÉE LIBRE

Mail : [cnavregions.lyon@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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](mailto: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<sup>er</sup> au 4 octobre**  
**9h30 > 10h30**

Je parle, j'écoute, je chante, je bouge avec mes mains ! Les séniors 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:celine.merlin@ville-saintefoyleslyon.fr)

## BOUGEONS EN DOUCEUR AVEC LE YOGA ADAPTÉ

📍 Ehpad 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'Ehpad 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mylene.rivaton@petits-fils.com)  
ou  
Tél. : **07 75 21 72 58**  
Mail : [lyonrivegauche@o2.fr](mailto: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](mailto: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<sup>ème</sup>. 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mlannion@gmail.com)

---

## LOTO MUSICAL

📍 Maison des Fêtes et des Familles de la Duchère

24, Avenue Rosa Parks, 69009 Lyon

14h30 > 17h30

3<sup>ème</sup> 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:v.duparc@ilo-activités.fr)  
Tél. : **047 2 11 42 00**  
Mail : [accueil.acr@acppa.fr](mailto:accueil.acr@acppa.fr)

## PORTES OUVERTES À L'APPARTEMENT DE DÉMONSTRATION DU CICAT ELSA

 CRIAS CICAT ELSA  
28 rue Etienne Richerand, 69003 Lyon  
5<sup>ème</sup> 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](mailto: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**

**Cédrick 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:dcde.projets@gmail.com)

---

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

 Mairie du 1<sup>er</sup>,

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 plateaux.

> 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.alzera@csbuers.fr](mailto:nadine.alzera@csbuers.fr)  
**Marion Willard**  
Mail : [adultes.familles@csferrandiere.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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

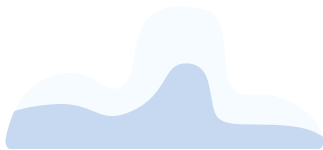
📍 Centre social des Taillis  
20 Rue Villard, 69500 Bron

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](mailto: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](mailto:bistrotdesaidants@polydom.com)



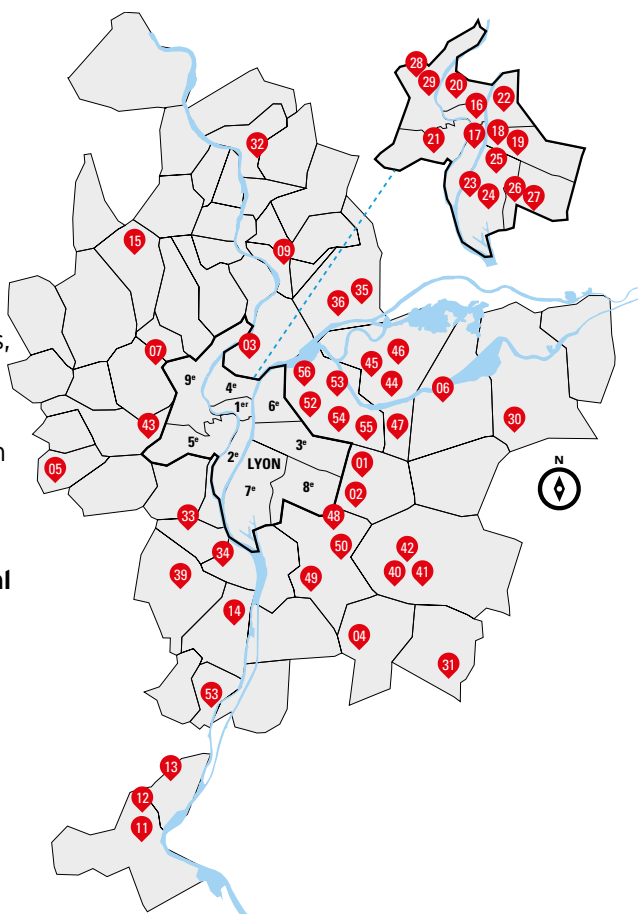
# PLUS D'INFOS DANS VOS MAISONS DE LA MÉTROPOLE DE LYON

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](http://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<sup>er</sup>**

18 rue Neyret  
04 28 67 14 00

**17 – Lyon 2<sup>e</sup>**

9 rue Sainte Hélène  
04 28 67 17 00

**18 – Lyon 3<sup>e</sup>**

149 rue Pierre Corneille  
04 26 83 94 00

**19 – Lyon 3<sup>e</sup>**

4 place Sainte-Anne  
04 28 67 23 40

**20 – Lyon 4<sup>e</sup>**

51 rue Deleuvre  
04 28 67 22 10

**21 – Lyon 5<sup>e</sup>**

5 bis rue Cleberg  
04 28 67 22 50

**22 – Lyon 6<sup>e</sup>**

52 av Maréchal Foch  
04 28 67 23 60

**23 – Lyon 7<sup>e</sup>**

36 rue de la Madeleine  
04 28 67 32 90

**24 – Lyon 7<sup>e</sup>**

45 rue Félix Brun  
04 28 67 16 00

**25 – Lyon 7<sup>e</sup>**

40 rue Bancel  
04 28 67 18 00

**26 – Lyon 8<sup>e</sup>**

1 place Latarjet  
04 28 67 33 10

**27 – Lyon 8<sup>e</sup>**

219 av Berthelot  
04 28 67 33 90

**28 – Lyon 9<sup>e</sup>**

15 rue de Bourgogne  
04 26 83 96 00

**29 – Lyon 9<sup>e</sup>**

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** Service de l'emploi  
et de la formation  
Occitanie-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**

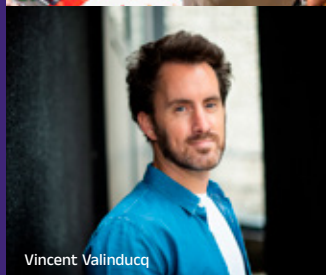
Venez vous offrir du bon temps à nos ateliers bien-être : une occasion de prendre un temps de parenthèse dans votre quotidien. Les inscriptions se feront sur place.

→ **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](http://www.metropole-aidante.fr)

[contact@metropole-aidante.fr](mailto:contact@metropole-aidante.fr)

Inscrivez-vous

