

REPAS DES AÎNÉS

SAMEDI 8 OCTOBRE - 12H
Réservé aux 72 ans et plus.
Repas animé et dansant.

Gymnase Charlie Chaplin,
rue Marcel Therras

JOURNÉE SPORTS POUR LES SENIORS

LUNDI 10 OCTOBRE
10H À 11H

Séance d'essai de Pilates
13H30 À 14H30
Séance d'essai de Zumba Gold
16H30 À 17H30
Séance d'essai de Gym douce

Centre Léo Lagrange,
149 rue Emile Zola

ATELIER BIEN-ÊTRE ALIMENTAIRE ET BEAUTÉ

MARDI 11 OCTOBRE
9H30 À 12H

Avec la Métropole de Lyon, temps
d'information et d'échanges sur
l'alimentation et intervention
d'une esthéticienne sous forme
d'atelier.

Résidence Plaisance,
5 rue Marcel Therras

SPORT POUR LES SENIORS

MARDI 11 OCTOBRE - 14H À 15H
Séance d'essai de tennis de table

Centre Léo Lagrange,
149 rue Emile Zola

ATELIER COUTURE "TOTE BAG" SPÉCIAL FAUTEUIL ROULANT / DÉAMBULATEUR

MERCREDI 12 OCTOBRE
14H30 À 17H

Au sein de l'EHPAD les
Volubilis, créez un sac en tissu
spécialement adapté aux fauteuils
roulants et/ou déambulateurs.
Les accompagnants peuvent
venir avec leur ouvrage de tricot,
crochet, broderie...

Ehpad Les Volubilis,
16 rue de Cornavent

JEUX GÉANTS ET AUTRES

MERCREDI 12 OCTOBRE
15H À 17H

Au sein de l'EHPAD Albert
Morlot, et avec la ludothèque,
découvrez des jeux géants ou
pas, avec la participation du
Conseil Municipal des Enfants.

EHPAD Albert Morlot,
2 rue Nicolas Copernic

VILLAGE SANTÉ

JEUDI 13 OCTOBRE
14H30 À 18H

Stands d'informations autour
de la santé : alimentation,
environnement, activité
physique, adaptation du
logement, solution de soutien
aux aidants familiaux, dépistage
des cancers, bien vieillir,
initiation aux gestes qui sauvent,
dépenses de santé...

15H30 : Conférence « Boostez
votre cerveau » Possibilité
d'inscription à 1 cycle d'ateliers
mémoire

A PARTIR DE 16H30 : Ateliers de
réalité virtuelle immersifs

Place Roger Salengro

VISITE DU GROUPAMA STADIUM

VENDREDI 14 OCTOBRE
14H30



Participez à une visite guidée
et entrez dans les coulisses
de l'Olympique Lyonnais.

Groupama Stadium,
10 avenue Simone Veil

LA SEMAINE BLEUE

DU 3 AU 14 OCTOBRE 2022



CHANGEONS NOTRE REGARD
SUR LES AÎNÉS
BRISONS LES IDÉES REÇUES

PROGRAMME D'ANIMATIONS GRATUITES
À DESTINATION DES SENIORS DÉCINOIS

ÉDITO

Un bel été se termine où nous aurons eu le plaisir d'avoir régulièrement de vos nouvelles lors des appels téléphoniques hebdomadaires ou quotidiens passés auprès de vous pour celles et ceux inscrits sur le registre canicule.

La chaleur et les orages n'auront pas entamé votre bonne humeur et votre dynamisme, vos accueils chaleureux sont une motivation à continuer nos efforts toute l'année !

La rentrée s'annonce tout aussi plaisante, la Semaine Bleue et le Mois de la Santé se rejoindront pour une programmation de temps forts : balade à vélo, ateliers pour prendre soin de soi, séance de cinéma, village santé, visite du Groupama stadium et le traditionnel repas des aînés où nous aurons grand plaisir à vous retrouver !

A tous et à toutes, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une belle rentrée. Profitez bien de toutes ces activités proposées par nos services et partenaires de la ville !

LAURENCE FAUTRA
Maire de Décines-Charpieu
Présidente du CCAS

SYLVIE MOULIN
Adjointe au Maire
Vice-Présidente du CCAS

YOGA SUR CHAISE

LUNDIS 3 ET 11 OCTOBRE
11H À 12H

Séance d'essai

Pratique douce et accessible à tous, qui nécessite une simple chaise. Exercices alliant étirements, équilibre et respiration pour des bienfaits sur le corps et l'esprit. Il permet d'avoir tous les bienfaits du yoga sur sol et de pouvoir continuer de pratiquer ou de commencer le yoga d'une manière sécuritaire même après une blessure, une perte d'équilibre, une perte de confiance.

Résidence Edouard Flandrin,
21 rue Nansen

JOYEUSE RETRAITE 2 !

LUNDI 3 OCTOBRE - 14H

Séance privée et gratuite du film

De Fabrice Bracq

Sortie le 20 juillet.

Avec Thierry Lhermitte et Michèle Laroque



Ils pensaient enfin passer une retraite tranquille... 3 ans ont passé. Marilou et Philippe décident de faire découvrir à leurs petits-enfants leur

nouvelle maison de vacances au Portugal. Mais une fois sur place, ils découvrent horrifiés que la maison est encore en chantier ! Ce n'est que le début des galères pour les grands-parents car bientôt... ils perdent les gamins. Il ne leur reste plus que deux jours pour les retrouver, avant que leurs parents ne les rejoignent...

Toboggan,
14 avenue Jean Macé

D-MARGHE

MARDI 4 OCTOBRE - 9H À 12H

Evaluez votre nombre de pas, fixez des objectifs atteignables, progressez à votre rythme tout en vous appuyant sur un groupe de D-marcheurs.

Deux autres rendez-vous (le mardi 8 novembre et le vendredi 9 décembre) seront l'occasion de faire le point, de poser des questions et de recevoir des conseils. Ils permettront également d'encourager les D-marcheurs à se montrer actifs.

Club Soleil d'Automne,
147 rue Emile Zola

JARDINAGE INTERGÉNÉRATIONNEL

MARDI 4 OCTOBRE

10H30 À 11H45

Au sein de l'EHPAD les Volubilis, avec « le service Jardins et Conservatoires de la Métropole de Lyon » et les enfants de deux crèches municipales : atelier plantations, semis d'un potager

d'automne dans le potager existant, de mâche, chicorée, épinard, laitue d'hiver.

Ehpad Les Volubilis,
16 rue de Cornavent

BALADE À VÉLO

MARDI 4 OCTOBRE - 14H30 À 16H

Avec le Centre Social de la Berthaudière et la Fabrik'à Vélo, balade sur le chemin de halage le long du Grand Large (un vélo peut être prêté).

Espace Prainet, la Fabrik'à Vélo,
15 avenue Salvador Allende

FORUM NUMÉRIQUE

MARDI 4 OCTOBRE - 14H30 À 16H

Temps d'échange et de discussion autour du numérique, tests de positionnement pour participer à un cycle d'ateliers animé par l'Hypra, spécialisé dans l'apprentissage du numérique pour les Seniors.

Résidence flandrin,
21 rue Nansen

RAMASSAGE DE COURGES ET DÉGUSTATION

MERCREDI 5 OCTOBRE

15H À 17H

Animation ouverte aux petits-enfants

Au sein de l'EHPAD les Volubilis, récolte de courges et potirons plantés au printemps par les résidents de l'EHPAD, et que chacun pourra rapporter chez

soi, puis dégustation sur place d'une spécialité culinaire.

EHPAD Les Volubilis,
16 rue de Cornavent



JOURNÉE MONDIALE DES AIDANTS - REPAS PARTAGÉ

JEUDI 6 OCTOBRE - 9H À 17H

Animation réservée aux duos aidant/aidé

Préparation d'un repas partagé, suivi d'ateliers avec une réflexologue et une esthéticienne.

Club Soleil d'Automne,
147 rue Emile Zola

LES SUPERPOUVOIRS DES INSECTES

VENDREDI 7 OCTOBRE

15H À 17H

Riche d'une collection entomologique d'environ 2 millions de spécimens, le musée des Confluences vient à votre rencontre pour vous présenter les plus fabuleux d'entre eux.

Résidence Edouard Flandrin,
21 rue Nansen