

## MARDI 10 OCTOBRE

14h-15h

### Sports pour les Seniors

Séance d'essai de Tennis de table.

Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

14h-17h

### Age d'or : Que transmettre de ma vie aux générations futures ?

Réalisation de son arbre de vie. Atelier animé par une coach professionnelle.

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

## MERCREDI 11 OCTOBRE

10h-11h

### Forum Informatique et Internet

Avec l'association Passerelles, suivi d'ateliers jusqu'à la fin de l'année.

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

15h-16h30

### Jeux de société

Avec les enfants du Centre Social de la Berthaudière.

Résidence Morlot - 2 rue Nicolas Copernic

## JEUDI 12 OCTOBRE

14h30

### Balade découverte du patrimoine

Visite du quartier de la Soie, animée par la responsable des archives de la Ville.

Départ Place Stepanavan

18h30

### Séance ciné/débat :

#### « Un jour tu vieilliras » d'Edouard Carrion

Film suivi d'un débat avec un médecin généraliste, un psychologue et une infirmière. Suzanne, 81 ans, vit seule depuis le décès de son mari. Sa petite-fille, qui habite loin, l'incite à prendre Internet pour qu'elle ne soit pas isolée. Mais l'installation d'Internet par le fils de Suzanne révèle des tensions sous-jacentes. Incomprise, Suzanne s'isole et commence à se replier sur elle-même.

Ciné Toboggan - 14 avenue Jean Macé

## VENDREDI 13 OCTOBRE

14h30

### Visite du Groupama Stadium

Date susceptible d'être modifiée en fonction du calendrier du Stade, à vous faire confirmer lors de l'inscription. Rendez-vous au lion bleu, porte A (entre le stade et la boutique)

Groupama Stadium - 10 avenue Simone Veil

## SAMEDI 14 OCTOBRE

12h

### Repas des seniors

Repas animé et dansant, réservé aux 72 ans et plus.

Gymnase Charlie Chaplin - 13 rue Marcel Therras

## MARDI 17 OCTOBRE

10h à 17h

### Village Santé

Stands d'information 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...

Sans inscriptions visite libre.

Esplanade de l'Hôtel de Ville - Place Roger Salengro



Pour toutes les animations, inscriptions obligatoires (nombre de places limité) à l'Espace seniors décinois  
21 rue Nansen - 04 78 49 55 92 - espaceseniors@mairie-decines.fr

# LA SEMAINE BLEUE

DU 2 AU 14 OCTOBRE 2023

PROGRAMME D'ANIMATIONS GRATUITES À DESTINATION DES SENIORS DÉCINOIS

**VIEILLIR ENSEMBLE,  
UNE CHANCE À CULTIVER !**



Partagez vos émotions



WWW.DECINES-CHARPIEU.FR



## LUNDI 2 OCTOBRE

14h30

### Séance de cinéma gratuite « Cœur de rockers »

Alex, chanteuse dont la carrière peine à décoller, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale de retraités. Elle découvre un groupe de seniors ingérables qui ne rêve que d'une chose, chanter du rock !

La mission d'Alex va s'avérer plus compliquée que prévu avec la plus improbable des chorales...

Le Toboggan - 14 avenue Jean Macé

## MARDI 3 OCTOBRE

10h-11h30

### Atelier jardinage

Animé par le Service des Jardins de la Métropole de Lyon, en présence des résidents et d'enfants de la crèche Ô Comme 3 Pommes.

Les Volubilis - 16 rue de Cornavent

10h-14h

### Les délices du mardi

Cuisine et convivialité

Centre Social Montaberlet - 11 avenue Chardonnet

14h30

### Lecture sur le souvenir et la danse

Performance danse, violoncelle et lecture.

Les Volubilis - 16 rue de Cornavent

14h-15h15

### Musée des Confluences hors les murs : allo minéraux

Organisé par la Métropole de Lyon. Le médiateur dévoile les secrets de composition de l'objet qui nous est le plus familier et le plus personnel : notre téléphone portable ! Il fait découvrir de manière ludique les roches et les minéraux qui entrent dans la fabrication des différentes parties de notre smartphone et aborde les enjeux environnementaux et éthiques, de l'extraction au recyclage.

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

## MERCREDI 4 OCTOBRE

14h

### Sortie à vélo

Avec la Fabrik à Vélo et l'Espace Berthaudière, possibilité de prêt de vélo.

Espace Prainet - 15 avenue Salvador Allende

14h30-16h

### Visite guidée en visioconférence

« Arles : la petite Rome de la Gaule »

1h de découvertes : le théâtre antique, les arènes, les Alyscamps, le cirque romain, la place de la République... Ville aux multiples facettes, Arles est classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

Fleurs d'Automne - 1 rue de la Soie

14h-16h30

### Atelier 4 mains : mise en valeur de votre photo préférée

Centre Social Française Dolto - 1 rue Pégoud

14h30

### Arts créatifs

Autour du papier, du recyclage... Grands-parents avec leurs petits-enfants.

Les Volubilis - 16 rue de Cornavent

## JEUDI 5 OCTOBRE

9h30-16h

### Journée Nationale des Aidants

« Repas aidants / aidés »

Réservée aux duos aidant/aidé : préparation d'un repas partagé, fabrication de compositions florales et intervention d'une conteuse.

Club Soleil d'Automne - 147 rue Émile Zola

12h30

### Escapade au Jardin Rosa Mir

Visite guidée du jardin, à la Croix Rousse - trajets en TCL

Départ au Centre Social La Berthaudière - Rue Georges Bizet

14h-16h

### Atelier numérique

Créer son profil sur les réseaux sociaux.

Centre Social Montaberlet - 11 avenue Chardonnet

## VENDREDI 6 OCTOBRE

9h30-11h30

### Idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge

Centre Social Française Dolto - 1 rue Pégoud

14h-17h

### Jeux

Centre Social Française Dolto - 1 rue Pégoud

14h30-16h30

### Visite guidée du Toboggan

Visite de la salle de spectacles, coulisses, coursives, cinéma.

Le Toboggan - 14 avenue Jean Macé

## LUNDI 9 OCTOBRE

### Journée spéciale Sports pour les Seniors

10h-11h

Séance d'essai de Pilates

13h30-14h30

Séance d'essai de Zumba gold

16h30-17h30

Séance d'essai de Gym douce

Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

14h-16h

### Atelier mouvements dansés

Échange et atelier de danse avec une professionnelle de la danse classique et une professionnelle de danse contemporaine.

Salle des convivialités du Parc urbain R. Troussier 38 avenue J. Macé