

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