

## JEUDI 17 OCTOBRE

BALADE AU PARC DE MIRIBEL JONAGE - 14H-16H

Tout public

- > Départ devant le Centre social Dolto  
110 rue Émile Zola
- > Sur inscription au 06 61 14 19 53

## VENDREDI 18 OCTOBRE

PARCOURS MOTRICITÉ GLOBALE ET FINE  
10H-12H

avec l'ACEPP 69

Enfants de 0-3 ans accompagnés d'un adulte.

- > Quartier du Prainet sur le terrain de pétanque ou dans l'espace Prainet (selon météo).
- > Renseignements : Anne-Sophie (Ballad'ou)  
au 06 64 71 68 40

FELDENKRAIS - 10H-11H15

avec l'association désir d'apprendre

Travail corporel d'étirements et de détente.

- > Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

## MARDI 22 OCTOBRE

ATELIER PARENT/ENFANT - 10H-11H

qui s'appuie sur le livre « Je te fabrique... »

Sur le thème de la création et matériel de récupération. Réservé aux familles et assistantes maternelles inscrites au Relais Petite Enfance de Décines-Charpieu.

- > RPE Marillat - Quartier du Prainet
- > Inscription obligatoire au 04 78 49 49 98

### À NOTER

Certaines actions peuvent être soumises à des consignes sanitaires. Merci de vous renseigner lors de votre inscription à l'action.

Pour les actions en plein air, elles pourraient être annulées ou reportées en fonction de la météo, renseignez-vous au 06 25 57 02 54.



# LE MOIS DE LA SANTÉ

DU 1<sup>ER</sup> AU 26 OCTOBRE 2024

BIEN-ÊTRE,  
ALIMENTATION

TOU  
PUBLIC

SPORT,  
PRÉVENTION

LE MOIS DE LA SANTÉ EST UNE ACTION CO-CONSTRUITE AVEC L'ENSEMBLE DE PARTENAIRES DU TERRITOIRE DANS LE CADRE DE L'ATELIER SANTÉ VILLE.



WWW.DECINES-CHARPIEU.FR

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### \*LES DÉLICÉS DU MARDI - 10H-14H

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

> Centre Social Montabertlet - 11 av. Chardonnet

### \*DANSE EN LIGNE - 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.

> Résidence Edouard Flandrin - 21 rue Nansen

### \*FELDENKRAIS - 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.

> Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

## MERCREDI 2 OCTOBRE

### \*ACTIVITÉ SANTÉ - 9H30-11H

Parcours de santé, organisé par la Métropole de Lyon.

> Rendez-vous sur le parking de l'aéromodélisme, Promenade des Tournesols

## JEUDI 3 OCTOBRE

### \*BALADE URBAINE - 14H-16H

Balade dans Décines-Charpieu

> Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

## VENREDI 4 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - 9H15-10H15

proposé par l'Association Siel Bleu et les centres sociaux Dolto-Montabertlet

A destination des personnes âgées souhaitant améliorer leur qualité de vie malgré une maladie chronique.

> Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

> Sur inscription au 06 61 14 19 53

Animation également proposée le vendredi 11 octobre

### \*FELDENKRAIS - 10H-11H30

Travail corporel d'étirements et de détente.

> Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

### \*VISITE GUIDÉE « LES TRABOULES » - 13H

Dans le cadre de l'Atelier Santé Ville, en lien avec l'Espace Berthaudière. Les traboules, du latin trans ambulare (passer à travers), sont 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...

> Trajets en TCL. Départ en tram, rendez-vous

arrêt « Décines Centre »

## SAMEDI 5 OCTOBRE

### \*DÉCOUVERTE DU PILATES - 10H30-11H30

avec Mme Christine Dauvier

> Centre Social Montabertlet - 11 av. Chardonnet

## LUNDI 7 OCTOBRE

### \*JOURNÉE SPÉCIALE SPORTS POUR LES SENIORS

11H15-12H15 Séance d'essai cours de Pilates

13H30-14H30 Séance d'essai cours de Zumba gold

16H15-17H15 Séance d'essai cours de Gym douce

> Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

## MARDI 8 OCTOBRE

### \*JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

9H30 - 14H30

« Repas aidants / aidés » Réservée aux duos aidant/aidé

Avec la Maison de la Métropole de Décines-Charpieu : préparation d'un repas partagé, fabrication de décorations de table, animation musicale.

> Club Soleil d'Automne - 147 rue Émile Zola

### SOPHROLOGIE - 12H30-13H30

Séance d'essai

> Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

## VERNISSAGE VÉNUS 15 - 18H30

### AVEC LA GALERIE SPACEJUNK

Sur le thème de la prévention du cancer du sein. Les bénéfices de la vente des toiles seront versés à l'Association Europa Dona.

> Médiathèque Josephine Baker

Exposition du 1<sup>er</sup> au 26 octobre

## MERCREDI 9 OCTOBRE

### \*SORTIE À VÉLO - 14H-16H

Avec l'Espace Berthaudière et la Fabrik'à Vélo (un vélo peut être prêté).

> Espace Prainet, la Fabrik'à Vélo

15 avenue Salvador Allende

## JEUDI 10 OCTOBRE

### \*CONFÉRENCE « BIEN VIEILLIR » - 10H-11H30

Animée par le Docteur Vannier, afin d'apporter des éléments de compréhension et d'information sur le « bien vieillir ».

> Salle des Fêtes - Place Roger Salengro

### \*SOPHROLOGIE - 12H30-13H30

Séance d'essai

> Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

## VILLAGE SANTÉ - 14H30-18H

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, quizz et paniers cadeaux à gagner et quinze minutes pour pratiquer la « gym dynamique » avec un coach sportif professionnel (16h45).

> Place Roger Salengro

## VENREDI 11 OCTOBRE

### \*MARCHÉ URBAINE - 9H15-10H45

8 à 10 km de balade dans la ville

> Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

PARCOURS DE PORTEURS ET VISITE DE L'ASSOCIATION LA SOURIS VERTE - 10H-12H sur la question du handicap » avec l'ACEPP 69 Enfants de 0-3 ans accompagnés d'un adulte.

> Quartier du Prainet : Terrain de pétanque ou Espace Prainet (selon météo).

> Renseignements : Anne-Sophie (Ballad'ou), 06 64 71 68 40

## DU 14 AU 18 OCTOBRE

### SEMAINE PORTES OUVERTES À LA CRÈCHE O COMME 3 POMMES - 9H-11H

Pour les familles d'enfants inscrits à la crèche

> Sur inscription au 04 78 49 45 35

## MARDI 15 OCTOBRE

### ATELIER So(1)0 ESTHÉTIQUE - 10H-12H

Espace de discussions/bien être entre femmes pour avoir le temps de souffler et (ré)apprendre à prendre du temps pour soi et soin de soi, tout en partageant aussi ses petites astuces

> Espace Prainet

Places limitées. Sur inscription au 04 78 49 13 27

### DÉCOUVERTE DU « DO IN » - 14H30-15H30

Automassage proposé par Jocelyne Dubois

Tout public sauf enfants

> Centre social Dolto - 110 rue Émile Zola

> Sur inscription au 06 61 14 19 64

## SÉANCE CINÉ/DÉBAT - 19H30

### « TOUBIB » D'ANTOINE PAGE

Film suivi d'un débat avec un médecin généraliste sur ce métier, de nos jours.

Bac en poche, Angel, 18 ans, choisit de « faire médecine ». Antoine, son frère réalisateur, décide de suivre son parcours, et se lance dans un film qui durera douze ans...

> Ciné Toboggan - 14 avenue Jean Macé.

Prix tout public : 5,50€

Toutes les activités précédées d'un astérisque \* font partie de la Semaine bleue. Ces animations gratuites à destination des seniors décinois se font sur inscription obligatoire (nombre de places limité) À l'Espace Seniors Décinois - 21 rue Nansen - Tél. 04 78 49 55 92 Du lundi au vendredi : 9h-12h et 14h-17h (sauf le jeudi après-midi)