

MARDI 14 OCTOBRE

10h30 - 12h

Conférence sur la cohabitation intergénérationnelle

Expo photos du 1^{er} octobre au 31 octobre

La cohabitation intergénérationnelle permet à des personnes de différentes générations de vivre ensemble, favorisant entraide, lien social et transmission de savoirs. Le Pari Solidaire Lyon présentera ce modèle d'habitat solidaire lors d'une mini-conférence suivie de témoignages.

Club Soleil d'Automne, 147 rue Emile Zola

SPORTS POUR LES SENIORS

12h30 - 13h30

Séance découverte Sophrologie

14h - 15h

Séance découverte Tennis de table

Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola

14h30

Le Grand Quiz

Un seul but : répondre juste, rire beaucoup, et devenir le champion du quiz géant ! De nombreux lots à gagner.

Salle des Fêtes, Place Roger Salengro

18h30

Vernissage Venus 16

Sur le thème de la prévention du cancer du sein. Les bénéfices de la vente des toiles seront versés à l'Association Europa Dona. Exposition du 7 au 30 octobre 2025

La Spirale, Le Toboggan, 14 avenue Jean Macé

18h - 19h30

Visite guidée du Toboggan

Visite de la salle de spectacles, des coulisses, des coursives, et du cinéma. A l'issue de cette visite, il sera possible d'assister au spectacle « Un fil à la patte » de G. Feydeau, à un tarif préférentiel.

Le Toboggan, 14 avenue Jean Macé

MERCREDI 15 OCTOBRE

9h30 - 12h

Balade Nature « A la découverte de la biodiversité du Grand Biézin » intergénérationnelle

Venez découvrir la biodiversité du Biézin aux portes de la ville ! L'association Arthropologia vous guidera dans cette découverte, en rappelant quelques fondamentaux sur la biodiversité, avec des exemples concrets et de nombreuses anecdotes sur les plantes et insectes au cours de cette courte balade.

RDV au Club Soleil d'Automne, 147 rue Emile Zola

JEUDI 16 OCTOBRE

10h-12h

Sensibilisation aux risques routiers et comportements piétons

Mieux comprendre comment se déplacer dans les meilleures conditions de sécurité et comment préserver sa mobilité le plus longtemps possible, que l'on soit conducteur d'un véhicule ou piéton.

Salle des Fêtes, Place Roger Salengro

VENDREDI 17 OCTOBRE

SPORTS POUR LES SENIORS

11h - 12h

Séance découverte Yoga sur chaise

12h15 - 13h15

Séance découverte Yoga doux et respiration consciente

Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola



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 BLEUE

SEMAINE

DU 6 AU 17 OCTOBRE 2025



*Vieillir :
une force
à partager !*

LUNDI 6 OCTOBRE

14h30

Séance de cinéma gratuite

« En fanfare » de Emmanuel Courcol

Avec Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. Détectant les capacités musicales exceptionnelles de son frère, Thibaut se donne pour mission de réparer l'injustice du destin.

Le Toboggan, 14 avenue Jean Macé

14h - 16h

En forme dans mon quartier

Petite promenade facile dans la ville. On en profite pour se souvenir du Décinois d'hier.

Centre Social Françoise Dolto, 110 rue Émile Zola

MARDI 7 OCTOBRE

9h30 - 15h

Journée Nationale des Aidants : Repas partagé

Réservée aux duos aidant/aidé.

Club Soleil d'Automne, 147 rue Émile Zola

10h30 - 11h45

Atelier plantations

Animé par le Service des Jardins de la Métropole de Lyon.

Les Volubilis, 16 rue de Cornavent

14h - 16h

Café Seniors

Temps et lieu d'accueil convivial ouvert à tous les seniors pour échanger, discuter, s'informer, créer et préparer le programme de la suite.

Centre Social Françoise Dolto, 110 rue Émile Zola

MERCREDI 8 OCTOBRE

9h30 - 12h

Sortie nature intergénérationnelle :

« Les Arbres d'Automne »

Reconnaissance des arbres grâce à leurs écorces et leurs feuilles. Créations artistiques et/ou naturalistes pour tous. Avec l'association Naturama.

RDV sur le parking d'Aéromodélisme

13h30 - 17h30

Visite à 4 yeux Musée des Confluences :

duo d'un grand-parent et de son petit-enfant

Une visite du musée destinée à un duo impérativement.

Trajets en TCL, prévoir ses tickets.

Départ : Arrêt tram T3 « Décines Centre »

14h30

Sortie à vélo

Avec les enfants de Léo Lagrange, les résidents de Fleurs d'Automne avec leurs triporteurs.

RDV Pont de Décines, côté Aviron Décinois

15h - 16h30

Théâtre « Mais n'te promène donc pas toute nue » (G. Feytaud)

Le député Ventroux qui nourrit de hautes ambitions politiques et se voit déjà ministre, est aux prises avec sa femme qui a la fâcheuse habitude de se promener chez eux en petite tenue. Par la Compagnie Le Voyageur, mise en scène de Joëlle Lestra.

Club Soleil d'Automne, 147 rue Emile Zola

JEUDI 9 OCTOBRE

9h - 12h

Permanence numérique personnalisée

par tranche d'une heure

Être accompagné dans ses difficultés avec le numérique.

Centre Social Montaberlet, 11 rue Chardonnet

10h - 12h

Conférence

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Le dépistage permet de détecter précocement les maladies, favorisant ainsi des traitements plus efficaces et limitant les complications. Il constitue un acte préventif essentiel, et concerne chacun d'entre nous pour une meilleure santé. Cette conférence sera animée par le docteur Christiane Vanier, Médecin Directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco.

Maison des Sociétés, 7 rue Antoine Lumière, parking Place Henri Barbusse

14h - 18h

Village Santé

Stands d'information autour de la prévention des cancers, en partenariat avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé.

Salle des Fêtes, Place Roger Salengro

19h30

Spectacle « Le Cabaret de la dernière chance », par la compagnie Le Cri de la Fraise, en partenariat avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Décines-Meyzieu

Notre devise : « Faites-vous dépister ou vous deviendrez star dans notre cabaret ». Un spectacle préventif, délicieusement macabre pour tout savoir sur les cancers et comment s'en préserver. Spectacle tout public à partir de 10 ans. Ce spectacle sera suivi d'un temps convivial.

Salle des fêtes, place Roger Salengro, entrée gratuite.
Renseignements : contact@cpslegrandlarge.fr

VENDREDI 10 OCTOBRE

10h - 11h

Musée des Confluences hors les murs : « En forêt »

Les photos de Vincent Munier, photographe et cinéaste, révèlent la faune qui peuple les forêts et nous invite à observer, comme à l'affût, pour mieux nous émerveiller de cet univers grandiose et menacé. Organisé par la Métropole de Lyon.

Résidence Edouard Flandrin, 21 rue Nansen

13h

Visite guidée du Vieux Lyon à la place des Terreaux, au fil du temps

De part et d'autre de la Saône, la continuité de l'architecture lyonnaise se dévoile, entre époque Renaissance et 20^{ème} siècle. Entre petite et grande Histoire, découvrez des quartiers à l'ambiance unique marqués par les transformations technologiques et sociales. Trajets en TCL, prévoir ses tickets.

Départ : Arrêt tram T3 « Décines Centre »

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h - 11h

Séance découverte Pilates Niveau débutant

11h - 12h

Séance découverte Pilates Niveau intermédiaire

Centre Social Montaberlet, 11 rue Chardonnet

12h

Repas des seniors

Réservé aux 72 ans et +. Repas animé et dansant. Sur inscription (invitation à retirer à l'Espace Seniors Décinois).

Gymnase Charlie Chaplin, 13 rue Marcel Therras

LUNDI 13 OCTOBRE

JOURNÉE SPÉCIALE SPORTS POUR LES SENIORS

10h - 11h

Séance découverte Pilates

13h30 - 14h30

Séance découverte Zumba gold

14h - 16h30

L'Estime de Soi au Cœur du Bien-être Première séance d'un cycle de 4 ateliers consécutifs (les lundis 13, 20, 27 octobre et 3 novembre)

Ces ateliers ont pour objectif d'être mieux avec ses émotions et avec les autres. Trois ateliers sont animés par un(e) psychologue, et un atelier sera dédié à l'initiation de techniques de relaxation.

Résidence Edouard Flandrin, 21 rue Nansen

14h30

Visite du Groupama Stadium

Rendez-vous au lion bleu, porte A (entre le stade et la boutique)

Groupama Stadium, 10 avenue Simone Veil

16h30 - 17h30

Séance découverte Gym douce

Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola

ANIMATIONS DESTINÉES AUX SENIORS DÉCINOIS

Inscriptions obligatoires à l'Espace Seniors Décinois, 21 rue Nansen, tél. 04 78 49 55 92 (nombre de places limité)