



La Semaine Bleue des *Seniors*

*Des rendez-vous
dans tous vos
arrondissements*



2-8 OCTOBRE 2023



ÉDITO



VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER

Comme la plupart des grandes villes européennes, Lyon est entrée dans un phénomène de transition démographique. Cela se traduit notamment par une augmentation de la part des seniors dans la population lyonnaise et par un allongement sans précédent de l'espérance de vie.

Un phénomène qui nous oblige à repenser et à adapter la ville, pour que Lyon soit non seulement une ville pour toutes et tous, mais aussi une ville pour chacun et chacune.

C'est dans cette optique que nous avons créé les conseils des aînés d'arrondissement, dispositif de participation citoyenne, et que seront inaugurés pendant la Semaine Bleue, les premiers Spots Seniors de la ville, des points d'information et de convivialité qui, à terme, seront présents dans chaque arrondissement.

À Lyon, la Semaine Bleue, c'est plus de 150 manifestations, animations et activités dans toute la ville, et beaucoup de fêtes de convivialité. Une programmation rendue possible notamment par des partenaires associatifs mobilisés et inventifs.

Pour ma part, je vous donne rendez-vous lundi matin pour la conférence inaugurale sur le thème : *Mon corps vieillissant, mes choix* et le mercredi après-midi pour le *Bal des Seniors* où l'on pourra danser dans le décor magnifique de l'Hôtel de Ville.

Je vous souhaite à toutes et tous, une très bonne Semaine Bleue 2023.

Alexandre Chevalier
Adjoint au Maire,
Délégué au lien intergénérationnel
et à la qualité de vie des aînés



TEMPS FORTS

* Inscription en ligne sur le site de la Ville de Lyon ou auprès de votre mairie d'arrondissement.

CONFÉRENCE LUNDI 2 OCTOBRE DE 10H À 12H

Salon Justin Godart-Hôtel de Ville
1 place de la Comédie - Lyon 1^{er}

CONFÉRENCE : MON CORPS VIEILLISSANT, MES CHOIX

En présence de Gérard Ribes, psychiatre, sexologue, psychothérapeute et de Pauline Gouttefarde, psychologue sociale de la santé – Doctorante sur la thématique de l'âgisme

Gratuit sur inscription*

MERCREDI 4 OCTOBRE DE 10H À 11H30

Hôtel de Ville
1 place de la Comédie-Lyon 1^{er}

SEANCE DE GYM DOUCE AVEC ENFORM@LYON

Gratuit sur inscription*

14H30

LE BAL DES SENIORS

Salon Justin Godart-Hôtel de Ville
1 place de la Comédie - Lyon 1^{er}

Un après-midi musical et dansant dans les salons de l'Hôtel de Ville. Présence du Musée de l'imprimerie et de la communication graphique avec un atelier de création de bracelets colorés avec impression de mots d'amour sur une presse topographique.

Gratuit sur inscription*

JEUDI 5 OCTOBRE 13H30

EHPAD Les Balcons de l'Île Barbe
70 rue Pierre Termier - 04 37 64 28 50

CONFÉRENCE « AGISME ET ÉVOLUTION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES »

Conférence à destination uniquement des professionnels du soin et de la gérontologie présentée par Pauline Gouttefarde, doctorante à l'Université Jean Monnet et membre du Gérontopôle Auvergne-Rhône-Alpes.

Gratuit sur inscription

VENDEDI 6 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

Salons Rouges de l'Hôtel de Ville
1 place de la Comédie

CONFÉRENCE « LE CERVEAU, LE COMPRENDRE POUR MIEUX EN PRENDRE SOIN »

Une conférence proposée par la CARSAT Rhône-Alpes.

Gratuit sur inscription*



© M. Chaudet

INAUGURATIONS SPOTS SENIORS

Un Spot Seniors, **c'est un éclairage** sur votre quartier : des bons plans, la programmation des lieux culturels de votre quartier mais aussi une multitude d'infos pratiques pour bien occuper votre retraite!

Le Spot Senior de votre arrondissement est installé chez un partenaire associatif phare de votre quartier, il vous accueille sur des temps dédiés pour vous proposer des temps de convivialité et des ateliers.

N'hésitez pas à pousser la porte en dehors de ces temps spécifiques, vous pourrez trouver un panel d'informations pratiques, laisser votre petite annonce et repartir avec la programmation mensuelle du lieu et d'autres points d'intérêts lyonnais !

INAUGURÉS DANS LE 4^E, 6^E
ET 7^E ARRONDISSEMENTS, LES
SPOTS SENIORS DES AUTRES
ARRONDISSEMENTS OUVRIRONT DÈS
2024.

7^e

LUNDI 2 OCTOBRE

14H30

MJC Jean Macé

38 rue Camille Roy - 04 78 58 73 10
accueil@mjcjeanmace.fr

INAUGURATION ET CAFÉ LECTURE

14h30 – Inauguration

15h - Partage d'un café suivi d'une lecture à voix haute

4^e

MARDI 3 OCTOBRE

14H30

Centre Social Pernon

27 rue Pernon - 04 78 29 90 44

INAUGURATION ET INITIATION AU YOGA DU RIRE

14h30 – Inauguration

15h30 - Séance d'initiation avec l'association Rire et Zen'Attitude

6^e

MERCREDI 4 OCTOBRE

DE 10H À 12H

**Escale solidaire Habitat et Humanisme
du 6^e**

78 rue Tronchet - 09 74 19 03 47

INAUGURATION ET ATELIERS

De 10h à 11h – Atelier manuel créatif (couture + pinceaux/ciseaux)

De 10h à 11h – Présentation du cycle d'atelier « Boostez vos neurones », animé par la fabrique à neurones à l'Escale Solidaire.

À 11h / 11h30 – Inauguration du spot Seniors avec un petit buffet proposé par des bénévoles de l'Escale Solidaire.

ANIMATIONS DANS LES ARRONDISSEMENTS



ACTIVITÉS PROPOSÉES
PAR LES RÉSIDENCES
DE LA VILLE DE LYON



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
DANS LA LIMITE DES PLACES
DISPONIBLES

TOUTES LES ANIMATIONS
SONT GRATUITES,
SAUF INDICATION CONTRAIRE,
DANS LA LIMITE DES PLACES
DISPONIBLES



1^{er}



LUNDI 2

15H

CONFÉRENCE INTERACTIVE

Histoire et Mémoire d'artistes:
le mouvement Yéyé

Résidence seniors Clos Jouve

10-12 rue Dominique Perfetti
04 72 00 38 50



DE 18H15 À 19H45

SÉANCE DÉCOUVERTE QI GONG

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartieritalite.fr



DE 19H45 À 21H15

SÉANCE DÉCOUVERTE TAI CHI

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartieritalite.fr



MARDI 3

10H30

PROMENADE PETIT TRAIN AU PARC DE LA TÊTE D'OR

ma1.serviceshabitants1@mairie-lyon.fr



DE 12H30 À 13H15

SÉANCE DÉCOUVERTE MÉDITATION

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartieritalite.fr

15H

VERNISSAGE EXPOSITION PHOTOS « REGARDS » : PORTRAITS DE RÉSIDENTS

Résidence seniors Clos Jouve

10-12 rue Dominique Perfetti
04 72 00 38 50

15H

SPECTACLE MUSICAL

Résidence Seniors Louis Pradel

146 Boulevard de la Croix Rousse
04 78 27 39 83

MERCREDI 4

DE 9H À 11H30

JEUX COOPÉRATIFS INTERGÉNÉRATIONNELS

Jeux coopératifs avec les enfants de 3
à 10 ans

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartieritalite.fr

DE 14H À 17H

PROMENADE PHOTOS

Promenade photos avec son
smartphone au Parc de la tête d'Or avec
les enfants de 11 à 17 ans

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartieritalite.fr





DE 14H À 17H

GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

Dans le cadre d'un projet intergénérationnel partenarial, 8 structures vous donnent rendez-vous pour un goûter partagé intergénérationnel et des animations variées :

- ateliers animés par des enfants et des seniors, lectures, jeux en bois...
- présentations de projets intergénérationnels et témoignages
- goûter partagé festif

Cet événement sera également l'occasion de découvrir les offres seniors et intergénérationnelles proposées par le Pari Solidaire, le Service de Maintien à Domicile, l'École des Grands-Parents Européens, l'EHPAD St François d'Assise, la Résidence Yves Leprince, Arcades Santé, le Service archéologique de la Ville de Lyon et la Ka'fête ô mômes.

Jardins de l'EHPAD St François d'Assise

18 rue Raymond
04.78 61 21 79 ou mathina@kafetomomes.fr



14H30

LOTO

Mairie du 1^{er} (salle du conseil)

2 place Sathonay
ma1.serviceshabitants1@mairie-lyon.fr

15H

LOTO

Prix des cartons sur place

Résidence Seniors Louis Pradel

146 Boulevard de la Croix Rousse
04 78 27 39 83

JEUDI 5

DE 11H À 12H

SÉANCE DÉCOUVERTE YOGA ADAPTÉ

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartiertvitalite.fr

15H

VERNISSAGE EXPOSITION PHOTOS « REGARDS » : PORTRAITS DE RESIDENTS

Résidence Seniors Louis Pradel

146 Boulevard de la Croix Rousse
04 78 27 39 83

DE 19H30 À 20H30

SÉANCE DÉCOUVERTE DO-IN

Centre Social Quartier Vitalité
7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartiertvitalite.fr



© Gouter inter des générations bleues_ Kafetomomes

DE 14H30 À 17H30

RÉSER
VEZ

APRÈS-MIDI MUSICAL EN FÊTE

Venez danser et écouter du Gospel et bien d'autres styles !

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartiervitalite.fr

VENDREDI 6

DE 14H À 16H

RÉSER
VEZ

SCRABBLE DUPLICATE GÉANT

Venez avec votre scrabble jouer tous ensemble !

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartiervitalite.fr



15H

RÉSER
VEZ

LOTO

Prix des cartons sur place

Résidence seniors Clos Jouve

10-12 rue Dominique Perfetti
04 72 00 38 50

SAMEDI 7

DE 10H30 À 12H

RÉSER
VEZ

BRUNCH CONVIVAL

Apportez un plat salé ou sucré à partager au cœur de notre jardin

Centre Social Quartier Vitalité

7 rue Saint Polycarpe
04 78 39 36 36 ou
familles.dsl@csquartiervitalite.f

RÉSER
VEZ

14H

BAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Gymnase Génétly Duplat

78 rue Marie-Anne Leroudier
ma1.vieassociative@mairie-lyon.fr



© promenade nature

AUTOUR DE LA SEMAINE BLEUE

RÉSER
VEZ

MERCREDI 11 OCTOBRE

DE 14H 30 À 16H30

SKETCHS D'IMPROVISATION

Pause Amitié

23 rue des Serpollières (8^e)
04 78 00 19 61

RÉSER
VEZ

DE 19H À 21H

« COMMENT BIEN FAIRE SON PASSAGE A LA RETRAITE »

Par Agirc-Arrco

Espace Citoyen de la Mairie du 8^e (Quartier Bachut)

12 avenue Jean Mermoz

JEUDI 12 OCTOBRE

15H

LES SORCIÈRES DE SALEM (THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL)

Par la Compagnie des Eaux Fortes

Palais de la Mutualité

1 place Antonin Jutard
Inscriptions en ligne sur le site de la
mairie du 3^e ou par téléphone auprès de
lyon en direct : 04 72 10 30 30

RÉSER
VEZ

VENDREDI 13 OCTOBRE

14H

LES SORCIÈRES DE SALEM (THÉÂTRE INTERGÉNÉRATIONNEL)

Par la Compagnie des Eaux Fortes

MJC Laennec-Mermoz, salle Genton

21 rue Genton
ma8.proximite@mairie-lyon.fr

15H

SPECTACLE MUSICAL

Le groupe Los Carlos vient jouer de la musique et chanter pour nous faire passer une bonne après-midi.

Résidence seniors Rinck

21 rue Delandine
04 78 42 77 82



RÉSER
VEZ

DÉCOUVREZ LA VILLE AUTREMENT EN MARCHÉ NORDIQUE OU EN RANDONNÉE PÉDESTRE

**NORDIC WALK IN
LYON**

8^e édition
**14 & 15
OCT. 2023**

SALON DE LA MARCHÉ NORDIQUE & DU BIEN-ÊTRE PARC DE GERLAND

www.nordicwalkinlyon.com

RÉSER
VEZ

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 OCTOBRE

NORDICWALKIN'LYON

**NordicWalkin'Lyon est de retour les 14
et 15 octobre 2023 pour sa 8^e édition !**

Cet évènement, unique en France, exclusivement dédié à la marche en milieu urbain, invite les participants à découvrir la ville autrement, en Marche Nordique ou en Randonnée Pédestre, à travers 4 parcours allant de 8 à 20km, accessibles à tous.

Un week-end 100% Sport-Santé où plus de 2 500 marcheurs sont attendus pour profiter des marches et du Salon de la Marche Nordique® & du Bien-Être.

**Le salon de la Marche Nordique® &
du Bien-Être est ouvert de 10h – 18h
le samedi 14 octobre et de 8h à 15h le
dimanche 15 octobre.**

**Les marches se déroulent le dimanche
15 octobre au matin.**

Tarif : de 19€ à 30€

**Infos & Inscriptions
nordicwalkinlyon.com**

Parc de Gerland

25 all Pierre de Coubertin Lyon 7^e
contact@nordicwalkinlyon.com

LUNDI 16 OCTOBRE

DE 14H À 16H

RÉSER
VEZ

ATELIER CRÉATION AVEC DES STYLOS 3D

Par le Centre social Gisèle Halimi

Centre social Gisèle Halimi

174, avenue Général Frère
04 78 01 62 04

DE 14H À 16H

RÉSER
VEZ

ATELIER DO-IN (AUTO MASSAGE, RELAXATION, MÉDITATION)

Par Pause Amitié

Centre Social des Etats-Unis

2 place du 8 mai 1945
04 78 00 19 61

MARDI 17 OCTOBRE

DE 14H À 16H

RÉSER
VEZ

INITIATION À LA WII (REJOIGNEZ L'ÉQUIPE DE COMPÉTITION EN JEUX VIDÉO !)

Centre social Gisèle Halimi

174, avenue Général Frère
04 78 01 62 04

DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H À
17H

RÉSER
VEZ

BIEN VIEILLIR À DOMICILE (FORUM)

Par l'association les Trois colonnes

Espace Citoyen de la Mairie du 8^e (Quartier Bachut)

12 avenue Jean Mermoz

19H

PIÈCE DE THÉÂTRE « VIEILLARDISES »

Vieillardises, un théâtre d'objet plein de
fantaisie pour célébrer la très grande
vieillesse et ses décalages.

Par la compagnie La Masure Cadencée
et organisé par le Conseil Local de
Santé Mentale Lyon 8^e

Espace Citoyen de la Mairie du 8^e (Quartier Bachut)

12 avenue Jean Mermoz

JEUDI 19 OCTOBRE

DE 14H À 16H

RÉSER
VEZ

INITIATION AU BRAIN BALL (JONGLAGE COOPÉRATIF, RYTHMIQUE, MUSICAL)

Centre social Gisèle Halimi

174, avenue Général Frère
04 78 01 62 04

SAMEDI 21 OCTOBRE

15H

RÉSER
VEZ

PROJECTION VIDÉO ET ATELIER EN STUDIO)

Projection vidéo des récits des seniors
et atelier en studio pour filmer de
nouveaux récits (venez raconter vos
vies!) suivis d'un goûter convivial.

Par Contes Rendus

Espace Citoyen de la Mairie du 8^e (Quartier Bachut)

12 avenue Jean Mermoz

MERCREDI 25 OCTOBRE

DE 15H À 16H30

RÉSER
VEZ

SPECTACLE - THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Par Les Guily

Espace Citoyen de la Mairie du 8^e (Quartier Bachut)

12 avenue Jean Mermoz





VENDREDI 27 OCTOBRE

DE 14H30 À 17H

LE BAL DU MOIS BLEU

Par Les Guily

**Espace Citoyen de la Mairie du 8^e
(Quartier Bachut)**

12 avenue Jean Mermoz

**TRANSPORT
GRATUIT EN
TAXI VÉLO**

Profitez du Carrosse de Vincent pour vos emmener à l'Espace Citoyen et/ou vous raccompagner chez vous.

Dans la mesure des places disponibles.

**RÉSERVATION AUPRÈS DE VINCENT :
0650412870**





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

PROLONGEZ !

la Semaine bleue...

Vous avez plus de 65 ans et vous voulez participer à diverses activités ?
Venez vous inscrire **en mairie d'arrondissement** ou sur **lyon.fr**
pour bénéficier gratuitement de votre carte senior et du programme
d'activités concocté pour vous.


Soyez prêts à profiter des bons plans de l'offre
« automne hiver » 2023 -2024 qui sortira fin octobre.



LA SEMAINE BLEUE DU 2 AU 8 OCTOBRE

Pour vous faciliter la vie au quotidien, la Ville de Lyon vous propose de faire certaines de vos demandes ou démarches municipales en ligne.

Sur lyon.fr, l'espace usager vous offre la possibilité de suivre ces démarches 24h/24h, 7jours/7.

LYONendirect 04 72 10 30 30 •  lyon.fr

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Renseignements ou inscriptions auprès de chaque structure d'accueil ou des mairies d'arrondissement, dans la limite des places disponibles.

À l'heure où nous bouclons ce programme, certains éléments n'ont malheureusement pas pu nous être communiqués.

Pour des informations complémentaires, renseignez-vous auprès de votre mairie d'arrondissement ou de la structure d'accueil !

VOUS ÊTES UNE ASSOCIATION, UNE INSTITUTION ET VOUS SOUHAITEZ FIGURER DANS LE PROCHAIN LIVRET SEMAINE BLEUE ?

Rapprochez-vous de votre mairie d'arrondissement ou contactez le CCAS de Lyon sur ses réseaux :

