



**PARTAGEONS  
NOS ÉMOTIONS!**

**LA SEMAINE BLEUE  
DES SENIORS  
PROGRAMME**

**DU 12 AU 18 OCTOBRE**

# ÉDITO

## PRÉVENTION ET ADAPTATION, LES CLEFS DU BIEN VIEILLIR

L'autonomie des seniors passe par deux maîtres-mots : **prévention** et **adaptation**. Plus la personne est attentive à sa santé, pratique une activité physique adaptée et prend de bonnes habitudes alimentaires, plus elle a de chances de minorer les effets du vieillissement.

L'édition 2015 de la Semaine Bleue à Lyon est aux couleurs du bien vieillir et du sport.

J'ai souhaité construire cette programmation en étroite collaboration avec Yann Cucherat, mon homologue aux sports et en partenariat avec l'Office des Sports de Lyon.

**Les liens intergénérationnels** sont, plus que jamais, au cœur de nos rencontres pour créer cette dynamique du bien-être, du dialogue et des moments de partage, symboles de lien social.

Adapter notre environnement, être bien dans son âge, savoir être attentif aux aînés et leur permettre de s'épanouir parmi nous et avec nous, sont, sans conteste, des leviers formidables **du bien vivre dans la ville**.

Sous l'impulsion des 9 arrondissements de Lyon, du tissu associatif toujours très mobilisé et de nos partenaires, nous pourrons échanger ensemble sur les différentes initiatives qui créent **le bien vieillir pour tous**.

**L'avenir est à l'optimisme !**

### **Françoise Rivoire**

Adjointe au Maire de Lyon  
Déléguée aux Liens Intergénérationnels  
et aux Personnes Agées

# OUVERTURE

## TABLE RONDE

LUNDI 12

DE 10H À 12H

Salons de l'Hôtel de Ville de Lyon  
1 place de la Comédie – 69001 Lyon

### SENIORS, SPORT ET SANTÉ

Toutes les études démontrent que l'activité physique améliore la qualité de vie, prévient de nombreuses pathologies et permet de vieillir en bonne santé. De plus, le sport développe le lien social et peut être un moyen de lutte contre l'isolement.

Il existe des pratiques adaptées à chaque personne quels que soient son âge, son niveau et son état de santé.

L'objet de cette table ronde est de rappeler les liens entre activité physique et santé, puis d'aborder les bases scientifiques qui permettent de choisir et d'adapter la pratique aux particularités de chacun.

**Accueil et ouverture** par **Françoise Rivoire**, Adjointe au Maire de Lyon, déléguée aux Liens intergénérationnels et aux Personnes âgées.



### Table ronde

- **Arnaud Saimpont**, Maître de conférences, Unité de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, Université LYON 1, spécialiste en neurosciences et des liens entre cerveau et mouvement.
- **Christophe Hautier**, Maître de conférences, UFR STAPS, laboratoire CRIS, Université LYON 1, spécialiste en physiologie de l'exercice et biomécanique.
- **Michel Cléménçon**, Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche, UFR STAPS, laboratoire CRIS, Université LYON 1, spécialiste en physiologie de l'exercice et biomécanique.
- **Claude Hohn**, Médecin Fédéral et Régional, Fédération Française de la Retraite Sportive. Sport, Senior, Santé, les bienfaits des activités physiques.
- **Jérôme Villon**, Directeur général, Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes. Des citoyens en forme pour un territoire en mouvement. Les Championnats du Monde d'Athlétisme Masters et les Rencontres de la Forme, témoignages du bien vieillir.
- **Des seniors et des binômes de jeunes et d'âinés** pour des témoignages d'expériences.

*En présence et avec la participation des jeunes du Lycée Professionnel Don Bosco (Lyon 5<sup>e</sup>).*

**Sur inscription** : invitations à retirer auprès de votre mairie d'arrondissement dans la limite des places disponibles.

**NB** : au cours de cette table ronde, présence d'interprètes des langues des signes pour l'accueil des seniors malentendants.



# CLÔTURE

## QUELQUES PAS DE DANSE...

VENDREDI 16

DE 14H À 16H

Salons de l'Hôtel de Ville de Lyon  
1 place de la Comédie – 69001 Lyon

Pour clôturer cette semaine placée sous le signe de la forme et du bien-être, la Mairie de Lyon et la section « danse » du CODAP, vous convie à un bal populaire animé par Gillou Francony, accordéoniste.

### LE BAL POPULAIRE

C'est par excellence un moment festif et joyeux qui permet au plus grand nombre, toutes générations confondues, de partager de belles rencontres.

Danse de bal, danse à deux, la danse pour le plaisir dans une ambiance conviviale.

Danse mais aussi chansons seront au programme pour une après-midi inattendue.



*En présence et avec la participation des jeunes du Lycée Professionnel Don Bosco (Lyon 5<sup>e</sup>).*

**Sur inscription** : invitations à retirer auprès de votre mairie d'arrondissement dans la limite des places disponibles.



# ANIMATIONS DANS LES ARRONDISSEMENTS

TOUTES LES ANIMATIONS SONT D'ACCÈS LIBRE ET GRATUIT,  
SAUF INDICATION CONTRAIRE,  
DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES.



ACTIVITÉS PROPOSÉES  
PAR LES RÉSIDENCES  
DE LA VILLE DE LYON



INSCRIPTION OBLIGATOIRE,  
DANS LA LIMITE DES PLACES  
DISPONIBLES



ANIMATIONS SPÉCIFIQUES  
À L'INTERGÉNÉRATIONNEL



ANIMATIONS SPÉCIFIQUES  
SPORT & SANTÉ



ANIMATIONS SPORT & SANTÉ  
PROPOSÉES PAR L'OFFICE  
DES SPORTS DE LYON

A 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.

1<sup>er</sup>  
ARRONDISSEMENT

## VENDREDI 9

DE 14H30 À 16H



**RENCONTRE-DÉBAT  
INTERGÉNÉRATIONNELLE  
(DE 7 À 97 ANS)**

Enfants, parents et grands-parents, venez participer au débat sur le projet intergénérationnel de la *Ka'fête ô mômes*. Cet atelier constituera également la clef de voûte d'un projet annuel dont l'objet sera la création d'un roman-photo.

Tarif libre, inscriptions par mail  
angelique@kafeteomomes.fr  
ou au 04 78 61 21 79

**Ka'fête ô mômes**

53 montée de la Grande Côte



## LUNDI 12

DE 14H30 À 15H30  
ET DE 15H30 À 16H30



**PRÉSERVER SA SANTÉ  
PAR LE QI GONG**

Atelier pratique de découverte du Qi Gong, art énergétique chinois de santé. Avec l'Association *Au Jardin de Soi*.  
06 03 23 42 10

**Jardin des Chartreux**

36 cours Général Giraud  
En cas de mauvais temps  
rendez-vous salle des Ovalistes,  
6 impasse Flesselles.



## MARDI 13

A 15H

**CONFÉRENCE SUR « L'HISTOIRE DES  
PENTES DES ROMAINS À NOS JOURS »**

Echange avec les résidents de *Clos Jouve* et les habitants du quartier. Animée par un membre de la commission patrimoine du 1<sup>er</sup> arrondissement.

**Résidence Clos Jouve**

10-12 rue Dominique Perfetti  
04 72 00 38 50

DE 16H30 À 18H

**PRÉSERVER SA SANTÉ  
PAR LE QI GONG ET LE DAO-YIN**

Atelier pratique de découverte du Qi Gong et du Dao-Yin (auto massage), arts énergétiques chinois de santé. Avec l'Association *Au Jardin de Soi*.

**Espace Sportif Vaucanson,  
Ecole maternelle Raoul Duffy**

4 rue Vaucanson  
06 03 23 42 10

## MERCREDI 14

DE 10H30 À 11H

**TEMPS DU CONTE EN  
INTERGÉNÉRATIONNEL  
(DE 3 MOIS À 97 ANS)**

Amoureux(se) d'histoires et de contes, venez découvrir notre Grotte à Histoires et devenir, le temps d'une matinée, conteur ou conteuse des tout-petits. Tarif libre, inscriptions par mail  
angelique@kafeteomomes.fr  
ou au 04 78 61 21 79

**Ka'fête ô mômes**

53 montée de la Grande Côte

DE 14H30 À 16H30

**ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ  
EN INTERGÉNÉRATIONNEL  
(DE 7 À 97 ANS)**

Le jeu universel et intergénérationnel ? Réponses au cours de l'atelier de jeux de société avec découverte de jeux anciens et récents et échanges sur nos liens avec l'univers du jeu ! Tarif libre, inscriptions par mail  
angelique@kafeteomomes.fr  
ou au 04 78 61 21 79

**Ka'fête ô mômes**

53 montée de la Grande Côte





# 2<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

**Centralisation des inscriptions en Mairie du 2<sup>e</sup> : 2 rue d'Engchien 04 72 77 46 02**

## MARDI 13



### JOURNÉE COMPLÈTE

#### FAITES-VOUS POMPONNER !



Soins du visage, du corps, des mains... par les élèves de l'école Peyrefitte.

Réservé aux seniors du 2<sup>e</sup> arrondissement. Inscriptions à partir du 5 octobre.

**Ecole Peyrefitte**  
21-24 quai Tilsitt



### DE 9H À 12H

#### PRÉVENTION ROUTIÈRE

Ateliers avec notamment une remise à niveau sur la nouvelle signalisation, les effets des médicaments sur la conduite, ou encore un simulateur pour apprendre à éviter les dangers... Inscriptions à partir du 5 octobre.



### A 15H

#### VOULEZ-VOUS DANSER ?

Démonstrations de danse par *Art'dance Co* et *Evidence* : modern jazz, disco, danse du Brésil... de quoi vous donner envie de bouger en cadence.

**Résidence Rinck**  
66 cours Suchet



### DE 16H À 17H

#### RESTEZ EN FORME !



Apprenez en douceur et en musique les bons gestes pour entretenir votre corps et votre esprit au quotidien ! Animé par la *Gymnastique Volontaire Perrache Bayard*. Inscriptions à partir du 5 octobre.

**Gymnase Bayard**  
32 cours Bayard

## JEUDI 15



### A 15H

#### CONFÉRENCE SUR « L'HISTOIRE DES PENTES DES ROMAINS À NOS JOURS »

Echange avec les résidents de *Pradel* et les habitants du quartier. Animée par un membre de la commission patrimoine du 1<sup>er</sup> arrondissement.

**Résidence Louis Pradel**  
146 boulevard de la Croix Rousse  
04 78 27 39 83

## VENDREDI 16



### DE 14H30 À 16H30

#### ATELIER DE CRÉATION D'HISTOIRE(S) EN INTERGÉNÉRATIONNEL (DE 7 À 97 ANS)

Les amoureux des mots et de l'imaginaire sont invités à créer, sous forme d'un roman-photo intergénérationnel, une histoire liée aux sujets abordés lors de la rencontre-débat du 9 octobre.

Tarif libre, inscriptions par mail [angelique@kafeteomomes.fr](mailto:angelique@kafeteomomes.fr) ou au 04 78 61 21 79

**Ka'fête ô mômes**  
53 montée de la Grande Côte

## SAMEDI 17

### DE 9H30 À 11H30 ET DE 11H30 À 14H (6 adultes et 6 enfants)

#### RENCONTRE SENIORS ET COLLÉGIENS AUTOUR D'UNE PARTIE DE BILLARD

**Cercle des Chefs d'Atelier**  
26 rue de Crimée  
04 72 98 54 15



## MERCREDI 21 / JEUDI 22

### A 9H30

#### VISITE PATRIMOINE DU 1<sup>ER</sup> ARRONDISSEMENT POUR DÉCOUVRIR L'HISTOIRE DU QUARTIER.

Animée par un membre de la commission patrimoine.

**Mercredi 21**  
Départ du Clos Jouve à la Place Sathonay  
04 72 00 38 50 ou 04 78 27 39 83

**Jeudi 22**  
Départ de la Place de la Croix-Rousse à la Place Sathonay  
04 72 00 38 50 ou 04 78 27 39 83



## MERCREDI 14

### DE 15H À 17H

#### EN SCÈNE TARTUFFE !

Monter sur les planches, déclamer un texte, improviser... découvrez une initiation au théâtre autour de *Tartuffe* de *Molière*. Attention prévoir de monter 2 étages à pied. Réservé aux seniors du 2<sup>e</sup> arrondissement. Inscriptions à partir du 5 octobre.

**Théâtre Nouvelle Génération Les Ateliers**

5 rue du Petit David



## JEUDI 15

### DE 9H À 16H30

#### INITIATION INFORMATIQUE ET WEB

1h30 pour vous familiariser avec les ordinateurs et comprendre les bases de l'informatique et d'Internet. Un excellent moyen de garder le contact ! Animée par les étudiants du projet *Souris clic, école ESDES*. Réservé aux seniors du 2<sup>e</sup> arrondissement. Inscriptions à partir du 5 octobre.



### DE 16H À 17H

#### RESTEZ EN FORME !

Apprenez en douceur et en musique les bons gestes pour entretenir votre corps et votre esprit au quotidien, pour prévenir les chutes, se relever... Animé par la *Gymnastique Volontaire Bellecour Ainay*. Inscriptions à partir du 5 octobre.



**Gymnase Condé**  
11 rue de Condé



## LUNDI 12

■ DE 9H À 12H

## INITIATION AU PASTEL ZEN

Cours et initiation de pastel et de méditation zen animés par Françoise Pothier, peintre-pastelliste, et Alexis Hernandez, sophrologue.  
06 15 24 68 22

## PRÉSENTATION DE L'OSTÉOPATHIE

Par Mme Adouard ou M. Marangelli, ostéopathes DO MROF.  
04 72 34 71 58

Mairie du 3<sup>e</sup>

Salle des mariages  
18 rue François Garcin

SPORT  
& SANTÉ

■ À 13H45

## RANDONNÉE PÉDESTRE

11 km dans le 3<sup>e</sup> arrondissement (pour tous), animée par Francisco Diaz (CODAP, Club Omnisports des Activités Physiques).  
diaz.francisco@orange.fr

**Départ :** parvis de la mairie  
8 rue François Garcin

**Arrivée :** siège du CODAP place de Milan



## MARDI 13

■ DE 9H15 À 10H30

## SE METTRE EN MOUVEMENT EN DOUCEUR AVEC LE QI GONG ET LE TAI CHI.

Présentation des pratiques et séance de gymnastique chinoise de santé. Avec *La Voie du Mouvement*.

## Maison des associations

36 avenue Lacassagne / 06 79 39 13 59  
www.lavoiedumouvement.net

RÉSERVEZ !

SPORT  
& SANTÉ

■ DE 10H À 12H

## COURS ET PRÉSENTATION DE MARCHÉ NORDIQUE

Animés par Hubert Ponthus (CODAP, Club Omnisports des Activités Physiques).

## PRÉSENTATION DE L'OSTÉOPATHIE

Par Mme Adouard ou M. Marangelli, ostéopathes DO MROF / 04 72 34 71 58

## PRÉSENTATION DE CYCLOPOUSSE

Par l'association AREFO.

## Parc Bazin rue de l'Est

Avenue des Acacias / 04 78 60 10 05

SPORT  
& SANTÉ

## MERCREDI 14

■ DE 10H À 12H

## L'ART DU CHI

Cours et présentation, pour tous, de Tai-chi-chuan et de Qi Gong, animés par Guy Grenard (CODAP, Club Omnisports des Activités Physiques).  
04 78 60 10 05

## PRÉSENTATION DE L'OSTÉOPATHIE

Par Mme Adouard ou M. Marangelli, ostéopathes DO MROF. 04 72 34 71 58

## PRÉSENTATION DE CYCLOPOUSSE

Par l'association AREFO.

## Place du Château à Montchat

04 78 60 10 05

**En cas de mauvais temps, rendez-vous à l'Espace Elsa Triollet**

■ DE 10 À 12H ET DE 14H À 16H

## L'EMPLOI À DOMICILE EN 3 CLICS

Ateliers numériques réalisés par la FEPEM, l'IRCEM et Ipéria, l'Institut sur le CESU, la retraite, les métiers du domicile et temps convivial gourmand.

## Maison des Emplois et de la Famille

1-3 Avenue Jules Jusserand  
04 26 78 17 51

SPORT  
& SANTÉ

■ DE 15H30 À 17H

## RENCONTRE ET DÉBAT INTERGÉNÉRATIONNELS

« La place des personnes âgées ici et ailleurs » animés par Ludovic Reverdy.

## Résidence Omeris Part-Dieu

105 rue Mazenod / 04 72 60 17 17  
ludovic.reverdy@omeris.com

RÉSERVEZ !



■ DE 16H À 19H

## TENNIS DE TABLE CHALLENGE MICHEL VUAILLAT

Jeunes et seniors, si vous savez tenir une raquette, venez réaliser ensemble l'échange le plus long. Animé par Philippe Gesset, association PLVPB (Patronage Laique Villette Paul Bert).

## Gymnase

25 rue Rebatel  
06 07 15 57 69

RÉSERVEZ !

SPORT  
& SANTÉ

## JEUDI 15

■ DE 10H À 12H

## DÉMONSTRATION ET INITIATION DE SELF DÉFENSE ADAPTÉ AUX SENIORS.

Animées par Yves Laborieux (CODAP, Club Omnisports des Activités Physiques).  
06 81 28 47 54

Présentation de l'ostéopathie par Mme Adouard ou M. Marangelli, ostéopathes DO MROF.  
04 72 34 71 58

Mairie du 3<sup>e</sup>

Salle des mariages  
18 rue François Garcin

SPORT  
& SANTÉ

■ DE 14H30 À 16H30

## LE TEMPS DES REPAS, ÉQUILIBRE ET ACCOMPAGNEMENT.

Témoignages d'aides à domicile, de salariés et de clients... autour du temps des repas pour accompagner les personnes dans leur cadre de vie. Du respect des goûts et des habitudes alimentaires aux découvertes et surprises.

## Ariel services

104 rue Mazenod / 04 78 95 27 80  
ariel.services@unis-vers-emploi.com

■ À 15H

## SPECTACLE GRATUIT « LES IRRÉVÉRENCIEUX »

Prix du festival Off Avignon 2013. Rencontre entre la commedia dell'arte, la danse hip hop et le human beatbox.

## Bourse du Travail

205 place Guichard  
04 78 95 83 50

## VENDREDI 16

■ DE 10H À 12H

## L'ART DU CHI

Cours et présentation gratuite, pour tous, de Tai-chi-chuan et de Qi Gong animés par Guy Grenard (CODAP, Club Omnisports des Activités Physiques).

## Place Guichard

04 78 60 10 05

**En cas de mauvais temps, rendez-vous à la Mairie du 3<sup>e</sup> 18 rue François Garcin**

SPORT  
& SANTÉ

Afin de pouvoir vous accueillir dans les meilleures conditions, merci d'annoncer votre venue par téléphone aux numéros indiqués.

## LUNDI 12

■ DE 14H30 À 16H30

### RESTONS DEBOUT

Atelier ludique et pratique sur le thème de l'équilibre, animé par l'équipe et la psychomotricienne de la Résidence.

#### Résidence Hénon

64 boulevard des Canuts  
04 78 29 09 40

■ À 15H

### ATELIER FLORAL

Fabrication de compositions florales à dominante bleue avec Myriam Lefebvre, fleuriste.

#### Résidence Marius Bertrand

14 rue Hermann Sabran  
04 78 30 38 25

■ DE 18H À 19H

### CHORALE SANTÉ EN CŒUR

Les chansons d'autrefois.

#### Réseau Santé / MDA

Gérard Thouy  
06 64 18 11 42



## MARDI 13

■ DE 14H À 16H30

### CHIENS VISITEURS

Animation éducative et bénévole en binôme chiens-maîtres par l'Association *Le Museau sur l'Asphalte*.

#### Arcades Santé

24 rue Bournes  
04 72 00 29 62



■ DE 14H À 16H

### LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE EN UN CLIC !

Venez découvrir les services en ligne de la bibliothèque : rechercher un livre, visionner des conférences, apprendre une langue, lire la presse, explorer les collections patrimoniales...

#### Bibliothèque du 4<sup>e</sup> Croix-Rousse

12 bis rue de Cuire  
04 72 10 65 43

■ À 15H30

### 9<sup>e</sup> ART

Diaporama et exposé sur les origines de la Bande Dessinée Franco-Belge.

#### Résidence Orpea Croix-Rousse

19 rue Philibert Roussy  
04 72 00 61 00

■ DE 19H30 À 21H30

### HANKIDO (POUR LES 14 - 76 ANS)

Art martial Coréen de défense sans utilisation de la force, travail en corrélation constante entre le physique et le mental, renforcement musculaire.

#### Gymnase de la ficelle

65 boulevard des Canuts  
06 81 83 62 28  
croixrousse-tkd-hkd.fr  
edmond.domine@wanadoo.fr

## MERCREDI 14

■ DE 9H À 10H  
ET DE 10H15 À 11H30

SPORT & SANTÉ

### PRÉSERVER SA SANTÉ PAR LE QI GONG

Atelier pratique de découverte du Qi Gong. Avec les associations *Au Jardin de Soi* et *EdenTao*.

#### Parc Popy

### Ou salle de la Ficelle Métro Hénon en cas de mauvais temps

06 03 23 42 10 Au Jardin de Soi, Yvan  
06 12 92 12 92 EdenTao, Pascal

■ DE 14H30 À 17H30

### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL «IL ÉTAIT UNE FOIS... AU PASTEL SEC»

Choisissez un personnage, un lieu et réalisez la première image d'une histoire vraie ou imaginaire que vous avez envie de raconter. Avec Mireille d'Allancé.

#### Mairie du 4<sup>e</sup>

Maison des Associations  
28 rue Denfert-Rochereau  
04 72 98 23 60



■ À 16H

### SPECTACLE DU CHANTEUR GUITARISTE ZU AVEC SA RADIO ZU.

#### Résidence La Colline de la Soie

107 rue Hénon / 04 78 27 14 01

## JEUDI 15

■ DE 14H30 À 16H30

### QUESTIONS D'ÉQUILIBRE

Atelier mené par l'équipe et la psychomotricienne de la résidence, théorie et pratique sur le thème de l'équilibre.

#### Résidence Marius Bertrand

14 rue Hermann Sabran / 04 78 30 38 25

## VENDREDI 16

■ À 15H30

### CONFÉRENCE DE ROSARIA BARANI «DU CAILLOU AU BIJOU».

#### Résidence Korian

Le Clos d'Ypres  
70 rue d'Ypres  
04 72 00 48 48

■ DE 15H30 À 17H

### SENIORS SPORT

Sensibilisation au sport à tout âge et à la mobilité réduite des seniors. Avec les lycéens ASSP du Lycée Professionnel de Jean Lurçat.

#### Résidence Orpea Croix-Rousse

19 rue Philibert Roussy  
04 72 00 61 00

## SAMEDI 17

■ À 9H

### CONFÉRENCE DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE - UNIVERSITÉ CITOYENNE

De la question du logement à celle des services proposés, en passant par les animations ou encore la restauration, la Ville de Lyon œuvre au bien être des personnes âgées, tout en développant des liens intergénérationnels.

#### Résidence Hénon

64 boulevard des Canuts  
04 72 98 23 60

■ À 15H30

### LOTO DES FAMILLES SUR LE THÈME «LE GOÛT»

Organisé par les équipes et bénévoles des Centres Sociaux de la Croix-Rousse.

#### Maison des Associations

28 rue Denfert Rochereau  
04 78 29 90 44

■ À 15H30

### CHANSONS GOURMANDES INTERPRÉTÉES PAR «MERLENCHANTEUSE»

En fin de spectacle, gâteaux et boissons seront offerts.

#### Hôpital Gériatrique Dugoujon

14 rue de Cuire  
04 72 07 18 18

## LUNDI 12

■ DE 10H30 À 11H30

### PORTES OUVERTES

Atelier gym mémoire et équilibre en prévention des chutes. Avec la *Gymnastique Volontaire de Saint Just*.

### Résidence Charcot

34 rue du Commandant Charcot  
04 78 25 56 78

■ À 11H

### ATELIER ESTHÉTIQUE

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40



■ À 15H

### ATELIER CONTES

Avec la classe de CE1 de l'école des Gémeaux.

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40

■ À 17H

### QI GONG DE SANTÉ DE CHINE

Initiation pour découvrir les bienfaits par Florence Suon, animatrice à Okinawa Shaolin.

### Centre Yang Chengfu

110 quai Pierre Scize  
04 72 00 20 27 / 06 71 91 31 56

## MARDI 13

■ À 10H30

### TAI CHI CHUAN

Santé et bien-être  
Initiation pour découvrir les bienfaits par Florence Suon, animatrice à Okinawa Shaolin.

### Centre Yang Chengfu

110 quai Pierre Scize  
04 72 00 20 27 / 06 71 91 31 56

■ À 11H

### ATELIER ESTHÉTIQUE

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo  
04 72 16 35 40

■ À 15H

### SPECTACLE MUSICAL

Avec Alain Ragazzi pour les anniversaires avec les classes de CP de l'école les Gémeaux.

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40

■ À 15H

### CHORALE

Des résidents avec la chorale de l'école élémentaire Ferdinand Buisson.

### Résidence Charcot

34 rue Commandant Charcot  
04 78 25 56 78

■ À 15H

### CONCERT

Des étudiants du Conservatoire à Rayonnement Régional.

### Résidence La Sarra

Place du 158<sup>e</sup> R.I. / 04 78 25 09 56

■ À 15H

### SOUVENIRS, SOUVENIRS...

Venez partagez avec nous la mémoire de nos aînés : lecture de chansons, contes, poèmes... Un moment de partage et d'émotion assuré, concocté par les résidents et les bibliothécaires. Avec le *Pôle Mobile / Bibliobus* (Bibliothèque municipale de Lyon)

### Résidence la Sarra

Place du 158<sup>e</sup> Régiment infanterie  
04 78 25 09 56 / www.bm-lyon.fr

SPORT & SANTÉ

## MERCREDI 14

■ DE 10H À 17H

### JOURNÉE PORTE-OUVERTE

Avec présentation des activités du Clap du 5<sup>e</sup> et exposition des tricots réalisés pour les orphelins de Madagascar et les prématurés des hôpitaux. Apéritif dinatoire et pause sucrée.

### Le Clap du 5<sup>e</sup>

Maison Dufour, 25 rue Joliot Curie  
06 62 09 29 62



■ À 11H

### ATELIER D'ÉCRITURE « CRÉATIVITÉ ET ÉMERVEILLEMENT... »

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40

■ À 12H

### REPAS SUIVI D'UNE ANIMATION MUSICALE

Association « Les Tamalous du 5<sup>e</sup> »  
Tarif : 10 €/ personne

### Mairie Annexe

5 place du Petit Collège / 06 16 12 29 78

■ DE 14H30 À 15H30

### L'OPÉRA DE LYON

L'histoire d'une des plus emblématiques institutions culturelles lyonnaises racontée à partir de reproductions des fonds patrimoniaux de la Bibliothèque municipale de Lyon, d'anecdotes et bien sûr d'extraits musicaux. Partage intergénérationnel avec le *Centre Pierre Valdo*. Avec le *Pôle mobile / Bibliobus*

### EHPAD l'Étoile du jour

94 rue Pierre Valdo  
04 72 16 35 40 ou 04 72 16 35 18  
www.bm-lyon.fr

■ À 15H

### ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL

Avec des élèves du lycée professionnel Don Bosco.

### Résidence Charcot

34 rue Commandant Charcot  
04 78 25 56 78

■ À 15H

### CONFÉRENCE : RÉUSSIR ENSEMBLE LE BIEN VIEILLIR

Par le Dr Sabiha Ahmine et l'*Association France Alzheimer* (sous réserve). Une bonne connaissance du vieillissement est indispensable pour distinguer les effets du vieillissement de ceux des maladies. Cela peut nous aider à mieux prévenir la dépendance, la fragilité et optimiser la prise en charge de nos aînés.

### Résidence Tiers Temps

Groupe Domusvi  
40 rue des Granges / 04 72 38 64 64

## JEUDI 15

■ À 10H

### QI GONG DE SANTÉ DE CHINE

Initiation pour découvrir les bienfaits. Par Florence Suon, animatrice à Okinawa Shaolin.

### Centre Yang Chengfu

110 quai Pierre Scize  
04 72 00 20 27 / 06 71 91 31 56



■ À 11H

### ATELIER D'ÉCRITURE

« Partage de résidents » avec Romain Gorce, bibliophage.

### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo  
04 72 16 35 40

SPORT & SANTÉ



■ À 15H

### GRAND LOTO

Avec la classe de CE1 de l'école les Gémeaux.



### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40



■ À 15H

### RENCONTRE ENTRE GÉNÉRATIONS

Contes sur le thème de l'automne suivi d'un goûter avec les enfants de l'école Maternelle François Truffaut.

### Association Entr'aide dans le 5<sup>e</sup>

25 rue Soeur Janin  
04 78 83 13 77

entreaidedansle5eme@free.fr



■ À 15H

### SPECTACLE

Avec la comédienne chanteuse Sylvie Comanzo.

### Résidence La Sarra

Place du 158<sup>e</sup> RI / 04 78 25 09 56



■ À 15H

### CONFÉRENCE DE LA FONDATION PILEJE

« Je me sens bien dans mon assiette, les 5 clés de l'alimentation santé », animée par Patrick Perréard, kinésithérapeute spécialiste en alimentation santé et micro-nutrition.

### Résidence Charcot

34 rue Commandant Charcot  
04 78 25 84 22

■ DE 15H À 17H

### JEUX D'ÉQUILIBRE

Redécouverte et pratique de votre équilibre dans le cadre de la prévention des chutes.

### EHPAD Saint-Camille

96 rue Commandant Charcot  
04 78 25 19 54

www.saint-camille@wanadoo.fr

## VENDREDI 16

■ À 11H

### ATELIER CRÉATIF

Avec la crèche Margot.



### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40

■ À 15H

### ATELIERS LUDIQUES AVEC LES BLOUSES ROSES

Grand débat ouvert à tous : « A partir de 65 ans : quelle source de créativité pour nous, résidents- citoyen ? »



### EHPAD l'Étoile du Jour

94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 40

■ À 16H30

### TAI CHI CHUAN

Initiation pour découvrir les bienfaits. Par Eric Vacheret, animateur à *Okinawa Shaolin*.



### Parc de la Mairie du 5<sup>e</sup>

14 rue Docteur Edmond Locard  
04 72 00 20 27

# 6<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

## VENDREDI 9

■ À 14H30

### CONFÉRENCE-DÉBAT

« Le sommeil : une histoire à dormir debout »

Évolution des rythmes de sommeil au cours de la vie et les perturbations dues à l'âge. Animé par le Docteur Agathe Bridoux, spécialiste du sommeil, organisé par le *Comité de Coordination des Associations du 6<sup>e</sup> arrondissement*. Pot d'ouverture de la Semaine Bleue

### Espace associatif Simone André

100 rue Boileau / 04 72 69 56 49

## LUNDI 12

■ À 14H30

### ET... SI L'ON DANSAIT ?

Les terminales ST2S du lycée Chevreul-Lestonnac et les seniors de la résidence Cuvier proposent un thé dansant pour se retrouver et échanger sur la place de la danse dans leurs vies.

### Résidence Cuvier

152 rue Cuvier  
04 72 69 56 49

■ DE 16H À 18H

### INITIATION AU BILLARD FRANÇAIS

Une salle dédiée au billard, initiation et conseils de joueurs aguerris. Inscription jusqu'au 8 octobre

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert / 04 78 24 18 71

■ DE 20H À 21H30

### « QI GONG-ÉVEIL »

Découverte d'un art martial chinois par *Amitié Loisirs Entre Nous*.

### Gymnase Ville de Lyon

125 rue Tronchet / 06 60 69 37 09

■ DE 20H30 À 22H30

### BOUGER, SE RENCONTRER

Théâtre d'Impro avec les Mailloches : s'amuser et se divertir grâce à l'art de l'improvisation.

Inscription jusqu'au 5 octobre

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert / 04 78 24 18 71

SPORT & SANTÉ

## MARDI 13

■ DE 9H À 10H30

### SÉANCE D'ESSAI DE YOGA

Comment prendre contact avec les éléments de base du yoga ? Inscription jusqu'au 6 octobre

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert / 04 78 24 18 71

RÉSERVER !

SPORT & SANTÉ

■ À 14H30

### CHANTONS LE CINÉMA

Les élèves de la chorale du collège Vendôme et les usagers de l'accueil de Jour chanteront des chansons cultes des cinémas français, américain, européen...

### Accueil de Jour Le Parc

85 rue Tronchet / 04 72 69 56 49





## MERCREDI 14

RÉSERVEZ !

■ DE 9H À 17H

### JOURNÉE PORTE-OUVERTE DE L'ASSOCIATION ALERTE (VISITES DU CENTRE D'ÉCOUTE)

**Matin :** conférence sur la nutrition animée par une diététicienne et une cuisinière.  
**Après-midi :** présentation des aides techniques liées à la chute par un infirmier conseil puis présentation par les pompiers du déroulé de leur intervention depuis la prise d'alarme jusqu'à leur mission sur place.

### CMCAS (Caisse mutuelle complémentaire et d'action sociale du personnel des industries électriques et gazières)

30 rue Bellecombe  
04 37 24 28 18  
social@alerte-france.com

■ À 14H30

### CONCERT MUSIC AGE

Concert choral et instrumental des élèves de l'école de musique Allegretto, suivi d'un goûter.

### Mairie du 6° – Salle du Conseil

58 rue de Sèze  
04 72 69 56 49

## JEUDI 15

■ À 9H

### JOURNÉE EXPOSITION AU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Projection du film « J'y suis, j'y reste » à 10h et à 15h. Débat-échange sur le maintien à domicile et présentation de l'accompagnement de l'Antenne Solidarité du 6<sup>e</sup> arrondissement.

A partir de 9h et de 14h  
accueil café aux visiteurs.

### CCAS

60 rue de Sèze (quadrilatère de la Mairie)  
04 72 69 56 49

■ DE 13H30 À 18H

### MARCHE NATURE

Participez à une randonnée mêlant marche et découverte de paysages et de lieux culturels.  
Inscription jusqu'au 8 octobre.

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert  
04 78 24 18 71



■ DE 19H À 20H15

### GYM FORME DÉTENTE

Séance d'essai pour les plus de 20 ans et les seniors.  
Inscription jusqu'au 8 octobre.

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert  
04 78 24 18 71

■ DE 19H30 À 21H

### DANSES

Séance d'essai pour s'initier à la danse de bal, à la danse à 2, la danse pour le plaisir dans la convivialité.  
Inscription jusqu'au 8 octobre.

### Cercle Bellecombe Lyon

38 rue de la Viabert  
04 78 24 18 71

7<sup>e</sup>  
ARRONDISSEMENT

## LUNDI 12

■ DE 9H30 À 10H30

SPORT & SANTÉ

### GYMNASTIQUE DOUCE

Cours adapté aux seniors.  
Avec *Siel Bleu*.

### Résidence Domitys

#### Le pont des lumières

20 route de Vienne  
04 37 70 74 00

■ DE 14H À 16H

### PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

Temps de rencontre, d'échanges et de jeux intergénérationnels.  
Avec la *Résidence les Gentianes*, l'école *Gilbert Dru*, l'*Eau des Ludes* (ludothèque itinérante) et les personnes qui souhaitent s'inscrire.  
Inscription avant le 2 octobre  
Tarif : 5 €/personne

### Résidence les Gentianes

22 rue Elie Rochette / 04 78 69 92 85  
lesgentianes@papavl.fr  
gplus.to/lesGentianes

■ À PARTIR DE 15H30

### JEUX DES SENS ET SAVEURS, JEUX DE MÉMOIRE.

### Résidence ORPEA Gambetta

348-350 rue André Philip  
04 72 72 39 39

## MARDI 13

■ DE 8H30 À 9H30

SPORT & SANTÉ

### AQUAGYM

Cours de gymnastique dans l'eau adapté aux seniors.  
Avec *Chevreur Sport*.

### Résidence Domitys

#### Le pont des lumières

20 route de Vienne  
04 37 70 74 00

■ DE 10H À 11H30

### LA SANTÉ EN MOUVEMENT OU LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Saviez-vous que la sédentarité tue plus que le tabac ? A tous les âges de la vie, il est important de bouger son corps. Conférence gratuite organisée en partenariat avec le Centre de prévention *Bien vieillir AGIRC-ARRCO Rhône-Alpes de Lyon*.

### Mairie du 7° - Salle des mariages

16 place Jean Macé  
04 72 73 68 00 / crp-irc.fr

■ À 14H

### APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES AUTOUR DU « SCRABBLE »

Pour jouer à plusieurs à partir de ce jeu de lettres.

### Centre Social de Gerland

1 rue Jacques Monod  
04 72 71 52 60  
ou secteur.adultes@csgerland.com



■ À 15H30

### POÉSIE ET MUSIQUE

### Résidence ORPEA Gambetta

348-350 rue André Philip  
04 72 72 39 39

■ DE 15H30 À 17H

### GRAND CONCOURS

#### « QUESTION POUR UN CHAMPION »

Les Résidents face aux membres du personnel et aux visiteurs.

### Foyer Résidence Rhodanien des Aveugles

22 rue de l'Effort  
04 42 76 85 20

RÉSERVEZ !

SPORT & SANTÉ

RÉSERVEZ !



RÉSERVEZ !

RÉSERVEZ !

SPORT & SANTÉ

RÉSERVEZ !

SPORT & SANTÉ

## MERCREDI 14



■ DE 11H À 12H

### SÉANCE DÉCOUVERTE DE QI GONG

Découvrir la gymnastique traditionnelle chinoise et se centrer sur sa respiration.  
Tarif : 2 €/personne



**Salon de la résidence Marc Bloch**  
13 rue Marc Bloch / 04 72 72 95 95  
ou annick.varrot@mairie-lyon.fr



■ DE 12H À 17H

### METS D'AUTREFOIS

Conception du menu avec les personnes âgées et une équipe de jeunes de l'association SLEA.  
Tarif : 10 €/personne



### Patio des Ainés

5 rue L. Dansard  
04 82 91 19 35 ou 06 62 68 35 98  
ou patiodesaines@orange.fr  
patiodesaines.fr



■ DE 14H À 15H30

### INITIATION KARATÉ

Avec les enfants du No Kachi Lyon : de 9 à 99 ans, animée par Félicien Kondo, 5<sup>e</sup> Dan de karaté Shotokan, et nos jeunes karatékas âgés de 10 à 14 ans. Initiation adaptée à un public intergénérationnel.



### Place Jean Jaurès

06 76 99 88 04  
ou emmeline.mottet@nokachi-lyon.fr

**En cas de mauvais temps, rendez-vous au Dojo B. Delessert**  
40 rue de Gerland



■ À 14H30

### ATELIER FLORAL

**Résidence ORPEA Gambetta**  
348-350 rue André Philip / 04 72 72 39 39

■ DE 14H30 À 15H30

### EQUILIBRE EN BLEU

Atelier pratique sur le thème de l'équilibre. Avec *Siel Bleu*.

### Résidence Domitys

**Le pont des lumières**  
20 route de Vienne / 04 37 70 74 00

■ DE 15H À 16H30

### UN CORPS DE BONNE HUMEUR

Atelier d'activités physiques adaptées : être bien dans son corps pour une vie remplie d'énergie.  
Tarif : 2 €/personne



### Salon de la résidence Marc Bloch

13 rue Marc Bloch / 04 72 72 95 95  
ou annick.varrot@mairie-lyon.fr

## JEUDI 15

■ DE 9H30 À 10H30

### YOGA

Cours de yoga adapté aux seniors. Avec Anne Aure.



### Résidence DOMITYS

**Le pont des lumières**  
20 route de Vienne / 04 37 70 74 00

■ DE 12H À 17H

### «SPORTOUT'AGES»

Action sportive avec les personnes âgées et une équipe de jeunes de la Halle Diagona.



### Patio des Ainés

5 rue L. Dansard  
04 82 91 19 35 ou 06 62 68 35 98  
ou patiodesaines@orange.fr

■ À 14H

### GOÛTER ET SPECTACLE

Spectacle costumé « Enchanteresse », hommage aux interprètes féminines. Par le centre social et socioculturel de Gerland.  
Tarif : 5 €/personne



### Maison Ravier

7 rue Ravier / 04 72 71 52 60  
ou secteur.adultes@csgerland.com



■ À 14H

### SPECTACLE DE MAGIE

Suivi d'un goûter

### Mairie du 7<sup>e</sup> - Salle des mariages

16 place Jean Macé  
04 72 73 68 00 / crp-irc.fr



■ À 15H30

### LES PENNONS DE LYON

### Résidence ORPEA Gambetta

348-350 rue André Philip  
04 72 72 39 39



■ DE 15H30 À 16H30

### ATELIER GYMNASTIQUE

Séance de sport mêlée au jeu et à la réflexion

### Foyer Résidence

**Rhodanien des Aveugles**  
22 rue de l'Effort / 04 42 76 85 20



■ DE 17H30 À 18H30

### AQUAGYM

Cours de gymnastique dans l'eau adapté aux seniors.  
Avec *Chevreul Sport*.

### Résidence Domitys

**Le pont des lumières**  
20 route de Vienne / 04 37 70 74 00

## VENDREDI 16

■ DE 10H À 11H

### QI GONG

Cours de gymnastique chinoise.  
Avec l'association *Omnidor*.



### Résidence Domitys

**Le pont des lumières**  
20 route de Vienne / 04 37 70 74 00



■ DE 10H À 17H

### BALADE CONVIVIALE DANS LA NATURE

Venez découvrir des parcours conviviaux entre 7 et 16 kms autour de Lyon (Parc naturel régional du Pilat ou autres régions). Prévoir pique-nique, chaussures de marche et monnaie pour participation aux frais de co-voiturage.



### 148 boulevard Yves Farge

04 37 37 19 33  
ou bertolabarbara@yahoo.fr

■ À 10H15

### ATELIER CALLIGRAPHIE

### Résidence ORPEA Gambetta

348-350 rue André Philip  
04 72 72 39 39



■ DE 12H15 À 13H15

### INITIATION KARATÉ FITNESS

Avec les pratiquants du No Kachi Lyon : de 15 à 99 ans Animée par Félicien Kondo, 5<sup>e</sup> Dan de karaté Shotokan, et nos pratiquants. Initiation adaptée à un public intergénérationnel.



### Dojo Benjamin Delessert

40 rue de Gerland  
06 76 99 88 04  
ou emmeline.mottet@nokachi-lyon.fr

■ DE 15H À 16H30

### SMOOTHIES VITAMINES

Fabrication et dégustation de smoothies fruits et légumes.  
Tarif : 12 €/personne



### Salon de la résidence Marc Bloch

13 rue Marc Bloch / 04 72 72 95 95  
ou annick.varrot@mairie-lyon.fr



■ DE 15H30 À 17H

### BOWLING

Jeu de quilles basé uniquement sur l'audition.

### Foyer Résidence

**Rhodanien des Aveugles**  
22 rue de l'effort / 04 42 76 85 20

## SAMEDI 17

■ À 12H30

### REPAS FESTIF

Avec Animation Musicale.  
Tarif : 12 €/personne



### Restaurant pour seniors Le Colombier

13 rue Marc Bloch / 04 78 72 51 79

# 8<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

## LUNDI 12



■ DE 15H À 16H  
**MUSIQUE ET CHANSONS**

**Résidence Ambroise Paré**  
16 rue Guillaume Paradin  
04 78 76 54 00



■ À 15H  
**SOUVENIRS, SOUVENIRS...**  
Venez partager avec nous la mémoire de nos aînés : lecture de chansons, contes, poèmes... Un moment de partage et d'émotion assuré, concocté par les résidents et les bibliothécaires. Avec le *Pôle Mobile / Bibliobus (Bibliothèque municipale de Lyon)*

**Résidence Chalumeaux**  
4/6 rue Saint Vincent de Paul  
04 78 58 67 07 / www.bm-lyon.fr

## MARDI 13

■ À 15H  
**DANSES TRADITIONNELLES RWANDAISES**  
Par l'association *Isangano*.

**Mairie du 8<sup>e</sup> arrondissement**  
Espace citoyen  
12 avenue Jean Mermoz  
04 72 78 33 00

## MERCREDI 14



■ DE 14H À 16H  
**RUGBY À XIII**

Opération XIII UNIS : Entraînement ludique intergénérationnel. Echanges et partages garantis... Avec le *Lyon Villeurbanne Rhône XIII* et le *centre social Mermoz*.

**Stade Bavozet**  
104 avenue Général Frère  
06 10 49 30 70  
ou sebastien.aguerra@gmail.com



■ À 15H  
**CONCOURS DE CHORALES DES MAISONS DE RETRAITE**  
Organisé par le REAG8 (Réseau des Animateurs en Gérontologie du 8<sup>e</sup>).

**Mairie du 8<sup>e</sup> arrondissement**  
Espace citoyen  
12 avenue Jean Mermoz / 04 72 78 33 00



## JEUDI 15

■ À 14H30  
**CONFÉRENCE SUR LYON 8<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT**  
Par Catherine Chambon.

**Mairie du 8<sup>e</sup> arrondissement**  
Espace citoyen  
12 avenue Jean Mermoz / 04 72 78 33 00

■ À 15H  
**ANIMATION MUSICALE PAR UN GUITARISTE**

**Résidence Chalumeaux**  
4/6 rue Saint Vincent de Paul  
04 78 58 67 07



## VENDREDI 16

■ À PARTIR DE 11H  
**REPAS**  
Tarif 8 € (boisson comprise)  
Sur réservation par courrier avec votre règlement à :

**Un moment de détente**  
24 rue St Mathieu  
69008 Lyon

■ À PARTIR DE 14H30  
**JEUX DE SOCIÉTÉ**

**Espace 101**  
101 boulevard des États-Unis  
07 71 08 45 83



# 9<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

## LUNDI 12



■ À 12H  
**REPAS IRLANDAIS**  
Inscription jusqu'au jeudi  
8 octobre 14h.



**Restaurant de la résidence Jean Zay**  
5 rue Jean Zay  
04 72 19 35 09



■ À 14H  
**LA MAIRIE DU 9<sup>e</sup> VOUS INVITE AU CINÉMA !**

**CinéDuchère**  
Avenue Andréi Sakharov  
04 72 19 35 09



■ À 17H  
**DÉBAT**  
« Être retraité et bénévole »

**Par la mairie du 9<sup>e</sup>**  
04 72 19 35 09

## MARDI 13



■ À 10H  
**BALADE AU MARCHÉ BIO**  
En compagnie des seniors de la résidence Valmy et des retraités du 9<sup>e</sup>. Prêt à donner le bras ou à aider un résident en fauteuil ? Proposer votre aide.

**Place des Tanneurs (devant la mairie)**  
04 72 19 35 09



■ À 12H  
**REPAS ITALIEN**  
Restaurant du Foyer.  
Inscription jusqu'au jeudi  
8 octobre 14h.



**Restaurant de la résidence Jean Zay**  
5 rue Jean Zay  
04 72 19 35 09

■ À 15H  
**APRÈS-MIDI EN CHANSONS**  
Avec les Rossignols du 9<sup>e</sup>.



**Crèche La Sauvagère**  
24 bis quai Paul Sédaillon  
04 72 19 81 72

■ À 17H30  
**RENDEZ-VOUS À LA PISCINE**  
Atelier pratique de couture de paillettes sur des maillots de bain de natation synchronisée, puis défilé et démonstration de ballets par l'association de natation synchronisée de Lyon, *Aqua Synchro Lyon*.  
Personnes âgées valides (escaliers)



**Hall d'entrée Piscine Olympique de Vaise**  
50 avenue Sidoine Apollinaire  
04 78 64 04 63 ou 04 72 19 35 09  
ou aquasynchrolyon69@gmail.com

## MERCREDI 14

■ À 12H  
**DÉJEUNER**  
Inscription jusqu'au jeudi  
8 octobre 14h.

**Restaurant de la résidence Jean Zay**  
5 rue Jean Zay  
04 72 19 35 09



■ À 15H  
**APRÈS-MIDI EN CHANSONS**  
Avec les Rossignols du 9<sup>e</sup> et les seniors de la résidence Albert Morlot. Venez les écouter et/ou chanter avec eux.

**Maison de retraite Albert Morlot**  
53 rue Pierre Baizet  
04 72 19 35 09



■ À 18H  
**ÉCHANGE AVEC DES FOOTBALLEURS**  
L'AS Duchère invite les seniors du 9<sup>e</sup> à échanger avec les footballeurs.



**Stade de la Sauvegarde**  
490 avenue Ben Gourion  
04 72 19 35 09

## JEUDI 15

RÉSERVEZ !

■ À 10H

### INITIATION AUX ÉCHECS

Avec Lyon Olympique Échecs.  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

■ À 12H

### REPAS INDIEN

Inscription jusqu'au jeudi 8 octobre 14h.



#### Restaurant de la résidence Jean Zay

5 rue Jean Zay  
04 72 19 35 09



RÉSERVEZ !

■ À 14H

### APRÈS-MIDI JEUX

Scrabble, belote, loto... , avec le *Club de Saint Rambert*. Suivie d'un goûter.  
Inscription obligatoire en précisant le jeu choisi.



#### Résidence Nérard

15 rue Nérard  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

■ À 16H

### GYM DOUCE

A la résidence seniors *Les Balcons de l'Île Barbe*.



#### EHPAD Les Balcons de l'Île Barbe

70 rue Pierre Termier  
04 72 19 35 09

■ À 18H

### RENCONTRE « MAGIQUE »

Avec l'artiste peintre Brat (pop urbain).

RÉSERVEZ !

#### Mairie du 9<sup>e</sup>

6 place du Marché  
04 72 19 35 09

## VENDREDI 16

■ À 10H

### VISITE DU CHANTIER D'INSERTION DE LA CRESSONNIÈRE

Avec M. Yann Vasseur de la FRAPNA.

RÉSERVEZ !

#### Réserve de biodiversité située derrière la Piscine Olympique de Vaise

50 avenue Sidoine Apollinaire  
04 72 19 35 09

■ À 12H

### REPAS JAPONAIS

Inscription jusqu'au jeudi 8 octobre 14h.

RÉSERVEZ !



#### Restaurant de la résidence Jean Zay

5 rue Jean Zay  
04 72 19 35 09

■ À 14H

### ÉCHANGES LITTÉRAIRES

Avec les bibliothécaires de la Bibliothèque municipale de Lyon.

#### EHPAD Les Balcons de l'Île Barbe

70 rue Pierre Termier  
04 72 19 35 09

■ À 15H

### SOUVENIRS, SOUVENIRS...

Venez partagez avec nous la mémoire de nos aînés : lecture de chansons, contes, poèmes... Un moment de partage et d'émotion assuré, concocté par les résidents et les bibliothécaires. Avec le *Pôle Mobile / Bibliobus (Bibliothèque municipale de Lyon)*.

#### EHPAD Les Balcons de l'Île Barbe

70 rue Pierre Termier  
04 37 64 28 50  
www.bm-lyon.fr



RÉSERVEZ !

■ À 16H

### BALADE AU MARCHÉ LOUIS LOUCHEUR

En compagnie des seniors de la résidence Sergent Berthet et des retraités du 9<sup>e</sup>. Prêt à donner le bras ou à aider un résident en fauteuil ? Proposer votre aide.

#### Place des Tanneurs (devant la mairie)

04 72 19 35 09

## SAMEDI 17

RÉSERVEZ !

■ À 11H

### SÉANCE D'AQUADOUCEUR

Départ groupé devant la Mairie du 9<sup>e</sup> à 10h en TCL.

SPORT & SANTÉ

#### Piscine Garibaldi

221 rue Garibaldi, Lyon 3<sup>e</sup>  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

■ À 11H30

### DÉJEUNER

Inscription jusqu'au jeudi 15 octobre.

#### Restaurant la Divina

21 rue de la Fraternelle  
04 72 19 35 09

■ À 14H30

### APRÈS-MIDI DANSANT À LA GOURGUILLONNAISE

**Entrée + goûter : 5€.** Possibilité de partir en groupe de la mairie du 9<sup>e</sup> en TCL.

#### La Gourguillonnaise

4 rue du Commandant Ayasse  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

## DIMANCHE 18

■ À 11H30

### PROMENADE ET PIQUE-NIQUE

Dans le Parc du Vallon de la Duchère. Possibilité de partir en groupe de la mairie du 9<sup>e</sup> en TCL.

#### Mairie du 9<sup>e</sup>

6 place du Marché  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

■ À 15H

### APRÈS-MIDI EN CHANSONS

Avec les Rossignols du 9<sup>e</sup> et les seniors de la Fondation Rambaud. Venez les écouter et/ou chanter avec eux.

#### Fondation Rambaud

176 avenue Barthélémy Buyer  
04 72 19 35 09

RÉSERVEZ !

# ESPACES NUMÉRIQUES DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE LYON

Ateliers d'initiation en groupe  
proposés par les espaces numériques  
des bibliothèques de la Ville de  
Lyon. Gratuit, sur inscription.

Plus d'informations sur  
[www.bm-lyon.fr](http://www.bm-lyon.fr)

## MARDI 13

■ DE 14H À 15H30

### LES MEILLEURS SITES DE RECETTES DE CUISINE

Venez découvrir de quoi vous  
régaler et partager des univers  
culinaires sur Internet.

#### Bibliothèque de la Duchère (9<sup>e</sup>)

226 avenue du Plateau  
04 78 64 07 45

■ DE 14H À 16H

### LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE LYON EN UN CLIC !

Venez découvrir les services en ligne  
de la Bibliothèque : rechercher un  
livre, visionner des conférences,  
apprendre une langue, lire la presse,  
explorer les collections patrimoniales.

#### Bibliothèque de la Croix-Rousse (4<sup>e</sup>)

12 bis rue de Cuire  
04 72 10 65 43



■ DE 15H À 17H

### QUIZZ DES CULTURES NUMÉRIQUES

Qu'est-ce que le crowdfunding? Le  
selfie est-il un fruit ou un légume? Le  
Big Data est-il comestible? Découvrez  
les nouveaux mots du numérique  
en participant à un quizz convivial.

#### Bibliothèque de la Part Dieu (3<sup>e</sup>)

30 boulevard Vivier Merle  
04 78 62 19 79

## MERCREDI 14

■ DE 10H À 11H30

### LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE LYON EN UN CLIC !

Venez découvrir les services en ligne  
de la Bibliothèque : rechercher un  
livre, visionner des conférences,  
apprendre une langue, lire la presse,  
explorer les collections patrimoniales.

#### Bibliothèque du Point du Jour (5<sup>e</sup>)

10-12 rue Joliot-Curie  
04 37 20 19 54

## JEUDI 15

■ DE 14H À 16H

### ALLO ? LA BIBLIOTHÈQUE, SKYPE TA BIB !

Venez passer des appels téléphoniques  
et vidéo via Internet et découvrir les  
nombreuses fonctionnalités de Skype !  
Atelier proposé simultanément dans  
plusieurs espaces numériques pour  
tester la discussion à distance.

#### Bibliothèque du 2<sup>e</sup>

13 rue Condé / 04 78 27 02 42

#### Bibliothèque de la Croix-Rousse (4<sup>e</sup>)

12 bis rue de Cuire / 04 72 10 65 43

#### Médiathèque de Vaise (9<sup>e</sup>)

Place Valmy / 04 72 85 66 20

## VENDREDI 16

■ DE 15H À 17H

### PREMIERS PAS SUR TABLETTE

Comment fonctionne une  
tablette tactile ? A quoi sert-  
elle ? Découvrez les applications  
de loisirs et de disponibles.

#### Bibliothèque de la Part Dieu (3<sup>e</sup>)

30 boulevard Vivier Merle  
04 78 62 19 79

## SAMEDI 17

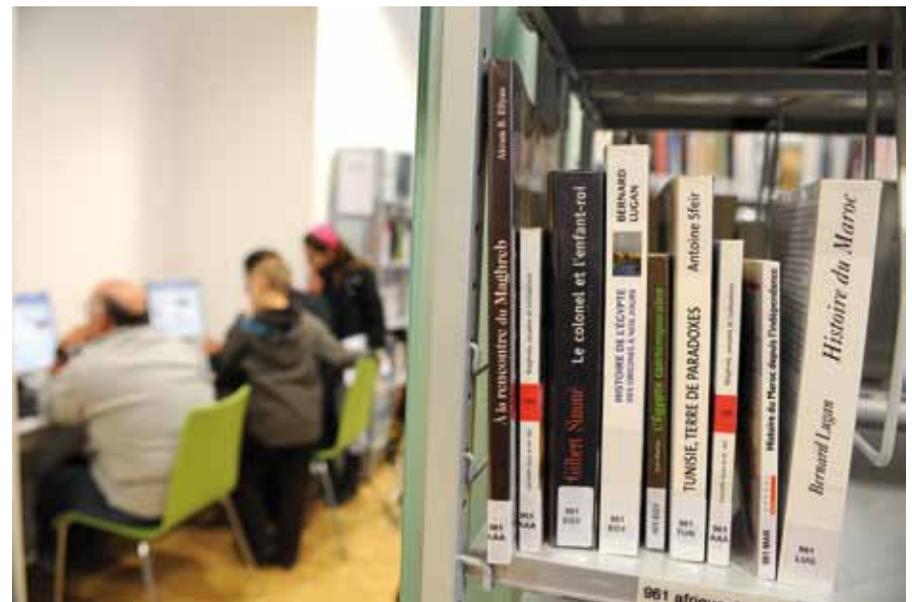
■ DE 16H À 18H

### CHERCHEZ LA FEMME

« Cherchez la femme » est un projet  
collaboratif dédié à la visibilité  
des artistes femmes dont l'œuvre  
est tombée dans le domaine public.  
Les participants seront invités à  
piocher et à déposer des documents  
dans la Bibliobox, une pochette  
surprise numérique transformée pour  
l'occasion en panthéon des femmes.

#### Bibliothèque de la Part Dieu (3<sup>e</sup>)

30 boulevard Vivier Merle  
04 78 62 19 79



# AUTOUR DE LA SEMAINE BLEUE

## GASTRONOMIE

RÉSERVEZ !

### CUISINE, SANTÉ ET SPORT DANS LES PAYS DU MONDE

Pour un tour du monde gastronomique, des menus spécifiques liés aux pays et à leur sport seront servis dans les restaurants de l'UGFRL au prix de 9,20 €. Réservation au minimum 48h à l'avance auprès du restaurant de votre choix.

#### ■ DU LUN. 12 AU VEN. 16 À 12H

1<sup>er</sup> arrondissement : restaurants Pradel 04 78 29 06 71 et Clos Jouve 04 72 98 38 55,

2<sup>e</sup> arrondissement : restaurant Rinck 04 78 38 39 63,

3<sup>e</sup> arrondissement : restaurant Danton 04 78 60 60 41,

4<sup>e</sup> arrondissement : restaurant Hénon 04 72 00 27 23,

5<sup>e</sup> arrondissement : restaurants Charcot 04 78 25 84 22 et La Sarra 04 78 25 65 61,

6<sup>e</sup> arrondissement : restaurants Thiers 04 78 24 10 18 et Kleber 04 78 89 31 55,

7<sup>e</sup> arrondissement : restaurant Jean Jaurès 04 72 70 77 90,

8<sup>e</sup> arrondissement : restaurants Jolivot 04 78 76 34 34 et Chalumeaux 04 78 69 16 01,

9<sup>e</sup> arrondissement : restaurants Jean Zay 04 78 83 74 16, Nérard 04 78 47 74 81 et La Sauvegarde 04 78 35 83 96

#### Au menu :

**Lundi 12** : Repas irlandais, le rugby à l'honneur,

**Mardi 13** : Repas italien aux couleurs du cyclisme,

**Mercredi 14** : Repas suédois sous le signe du hockey sur glace,

**Jeudi 15** : Repas indien et le cricket,

**Vendredi 16** : Repas japonais et sumo.

Et retrouvez les nombreuses activités culinaires proposées dans les pages arrondissement de ce guide.

## SPORT BIEN-ÊTRE SANTÉ

### BALADES PÉDESTRES À PROXIMITÉ DE LYON, EN COVOITURAGE

■ JEU. 24 SEPT, MAR. 6, VEN. 23 ET 30 OCTOBRE\*  
LUN. 16 ET 23 NOVEMBRE  
Parcours adaptés aux participants.

#### Centre social et socioculturel de Gerland

1 rue Jacques Monod - Lyon 7<sup>e</sup>  
04 37 37 19 33  
ou bertolabarbara@yahoo.fr

\*Les enfants sont bienvenus



### MARCHE NORDIQUE

■ LUNDI 12 DE 15H À 17H

La marche nordique est une marche active avec bâtons sollicitant 80% des muscles et permettant de se muscler en douceur. En synchronisant le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras, le marcheur se redresse naturellement et voit ses articulations soulagées de 30%. Animée par ABC Prévention Santé Lyon 2. Prévoir une tenue adaptée, les bâtons sont fournis ! A l'arrivée un buffet vitaminé clôturera ce moment partagé ensemble. Inscription avant le 6 octobre

#### Agence EOVİ MCD MUTUELLE

18 rue Childebert - Lyon 2<sup>e</sup>  
04 77 23 60 18

RÉSERVEZ !

SPORT & SANTÉ

RÉSERVEZ !

SPORT & SANTÉ

RÉSERVEZ !

### RUGBY À XIII

■ MER. 14 DE 17H À 18H30

#### Opération XIII EN LIEN :

Entraînement ludique intergénérationnel. Échanges et partages garantis... Avec le Lyon Villeurbanne Rhône XIII.

#### Stade G. Lyvet

Rue Marcel Cerdan  
Villeurbanne (proche de l'Astroballe),  
métro L. Bonnevey / 06 10 49 30 70  
ou sebastien.aguerra@gmail.com



RÉSERVEZ !

### RANDONNÉE PÉDESTRE

■ DIM. 18 À PARTIR DE 8H

3 circuits balisés de 7, 15 et 20 kms pour aider l'association « La Flamme de la Vie » à financer des sorties et des voyages pour les enfants malades. Avec CODERS 69 (Comité Départemental pour la retraite sportive) et les *Vigierons de Sain Bel*. Inscriptions sur place de 8h à 13h. Tarifs : de 6 à 8 € - Boissons froides et chaudes et ravitaillements lors des relais. Tombola avec lots gagnants.

#### Au départ de la cave des coteaux du lyonnais à Sain Bel (Rhône)

RD 389, les Ragots  
06 82 58 91 80 ou 04 74 01 26 13  
www.laflammedelavie.com



## ATELIERS CONFÉRENCES

### JOURNÉE DU BIEN VIEILLIR A DOMICILE

■ SAM. 3 DE 10H30 À 17H

Venez trouver les réponses à la question « comment bien rester chez soi ? ». Aménagement du domicile, repas livrés, aides à domicile, informatique, téléassistance, sorties et compagnie... Repas 8 €. Réservation avec votre règlement par courrier à : Bien Vieillir à Domicile 41 rue Maryse Bastié, 69008 Lyon au 07 71 08 45 83 avant le 25 septembre dans la limite des places disponibles.

#### Maison Ravier

5 rue Ravier - Lyon 7<sup>e</sup>  
bvadom69@gmail.com

### LES PEINTURES DE KORHOGO

■ MER. 7 DE 15H À 16H30

Atelier intergénérationnel de peinture sur tissu pour les grands-parents et leurs petits-enfants. Réservation obligatoire: celine.lathuiliere@musee-africain-lyon.org Tarif : 8 € (un adulte + un enfant)

#### Musée Africain de Lyon

150 cours Gambetta - Lyon 7<sup>e</sup>  
04 78 61 60 98  
www.musee-africain-lyon.org

### BIEN VIEILLIR EN BOUGEANT ET EN MANGEANT

■ JEU. 15 DE 14H30 À 16H30

Atelier-conférence sur le thème des bienfaits de l'activité physique et d'une bonne alimentation pour les seniors. Avec la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

#### Maison des Fêtes de la Garenne

60 avenue Général Eisenhower  
Lyon 5<sup>e</sup>  
04 72 38 45 50  
gv.codep693@wanadoo.fr

RÉSERVEZ !

RÉSERVEZ !



RÉSERVEZ !

# SORTIES CULTURELLES

RÉSERVEZ !

## LE RAYON DE SOLEIL

■ JEU. 24 SEPTEMBRE DE 14H À 17H

Croisière repas sur le Rhône.

### Maison Ravier

5 rue Ravier - Lyon 7<sup>e</sup>

04 72 71 52 60

ou secteur.adultes@csgerland.com

RÉSERVEZ !

## EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES DE BRUNO PACCARD

■ MARDI 13 ET VENDREDI 16 DE 10H30 À 11H30

Exposition : WABI SABI – Eloge de l'impermanence, de la décrépitude et de l'ombre. Visite commentée de l'exposition.

Activités gratuites sur inscription.

### Archives municipales de Lyon

1 place des Archives - Lyon 2<sup>e</sup>

04 78 92 32 50

RÉSERVEZ !

## VISITE DES SUBSTANCES ET RÉPÉTITION

■ MARDI 13 DE 13H30 À 14H30 : VISITE ET À PARTIR DE 14H30 : RÉPÉTITION

Couvent au 17<sup>e</sup> siècle puis caserne militaire dès le 19<sup>e</sup> et enfin lieu de travail pour les artistes du spectacle vivant depuis 2003, venez visiter les Substances, lieu patrimonial d'intérêt et vivre son projet actuel en assistant à une répétition d'une compagnie en cours de création de son prochain spectacle (Vimala Pons et Tsirihaka Harrivel – Mission Géniale / cirque).

### Les Substances

8 bis quai Saint Vincent - Lyon 1<sup>er</sup>

04 78 39 10 02

## VISITE EN FAMILLE DU CENTRE D'HISTOIRE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

■ MER. 14 DE 14H30 À 16H

Venez découvrir avec vos petits-enfants la vie à Lyon durant la Seconde Guerre mondiale, à travers une visite ludique et interactive.

Inscription conseillée.

Tarifs : 1€ pour les - de 18 ans,

3€ pour les accompagnateurs

(+ entrée au musée : 6 €)

### CHRD, Centre d'Histoire de la Résistance et de la Déportation

14 avenue Berthelot - Lyon 7<sup>e</sup>

04 72 73 99 00

ou chrd.reservation@mairie-lyon.fr

www.chrd.lyon.fr

RÉSERVEZ !

## PROJECTIONS DE FILMS LUMIÈRE DANS LE CADRE DU FESTIVAL LUMIÈRE

■ JEU. 15 A 10H, 11H30 ET 16H

L'Institut Lumière célèbre en 2015 les 120 ans du Cinématographe Lumière. Cette date anniversaire sera marquée par la restauration d'une centaine de films tournés par les Frères Lumière ou réalisés par des opérateurs envoyés partout dans le monde dès 1896 sous la direction de Louis Lumière. Venez les découvrir dans un montage d'environ 1h commenté par Fabrice Calzетtoni et Mokhtar Maouaz de l'Institut Lumière.

### Entrée gratuite

Réservation au 04 72 10 30 47

Salons de l'Hôtel de Ville de Lyon

1 place de la Comédie - Lyon 1<sup>er</sup>

RÉSERVEZ !



## VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN

■ JEU. 15 DE 12H30 À 13H30

Tarif : 4 € /personne

### Musée d'Art Contemporain

81 quai Charles de Gaulle - Lyon 6<sup>e</sup>

04 27 46 65 65



## VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION «L'ART ET LA MACHINE» AU MUSÉE DES CONFLUENCES

■ VENDREDI 16 A 15H

Le musée des Confluences vous invite à explorer les rapports ambigus qu'entretiennent l'art et la machine depuis longtemps. Cette exposition captivera tous les amateurs d'art, amoureux de mécaniques et grands rêveurs. Un médiateur propose d'explorer la thématique en 1h30.

### Visite d'1h30 avec un médiateur

Tarif : Visite guidée 3€ + droit

d'entrée au musée 9€ (gratuit

sous certaines conditions).

**Réservation :** aux guichets d'entrée du musée, le jour de la visite dans la limite des places disponibles.

Ou pré-ventes par téléphone

(à partir du 1<sup>er</sup> octobre) :

04 28 38 11 90 (mercredi,

samedi et dimanche de 10h à

17h, jeudi de 16h à 20h)

### Musée des Confluences

86 quai Perrache - Lyon 2<sup>e</sup>

www.museedesconfluences.fr

## PARCOURS URBAIN

■ SAM. 17 DE 15H À 17H

Une balade insolite dans Lyon pour partir sur les traces des événements et des lieux marquants de la période 1939-1945.

Inscription conseillée.

6 € plein tarif, 3 € pour les 18-25 ans,

1 € pour les moins de 18 ans.

### CHRD, Centre d'Histoire de la Résistance et de la Déportation

14 avenue Berthelot - Lyon 7<sup>e</sup>

04 72 73 99 00

ou chrd.reservation@mairie-lyon.fr

www.chrd.lyon.fr

RÉSERVEZ !

## PROMENADES PATRIMONIALES LYONNAISES

Les Archives Municipales de Lyon mettent à disposition des Résidences seniors des diaporamas réalisés à partir de leurs fonds permettant aux résidents de se replonger dans le Lyon des années 1910.

### Archives municipales de Lyon

1 place des Archives - Lyon 2<sup>e</sup>

04 78 92 32 50



**LA SEMAINE BLEUE**  
**DU 12 AU 18 OCTOBRE**

## MA VILLE SIMPLIFIE MA VIE

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 [www.lyon.fr](http://www.lyon.fr), l'espace usager vous offre la possibilité de suivre ces démarches 24h/24h, 7 jours/7.

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

**LYONendirect**  
lyon.fr / Appli Lyon  
04 72 10 30 30