

14h- 16h

Sortie à vélo

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

Espace Prainet, la Fabrik'à Vélo - 15 avenue Salvador Allende

15h - 16h30

Café philo

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

JEUDI 10 OCTOBRE

10h - 11h30

Conférence « Prendre soin de soi pour être au top de la forme »

Animée par le Docteur Vannier, afin d'aborder tout ce qui peut favoriser notre bien-être au quotidien et ainsi améliorer notre qualité de vie.

Salle des Fêtes - Place Roger Salengro

12h30 - 13h30

Sophrologie

Séance d'essai

Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

14h30 - 18h

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, quizz et paniers cadeaux à gagner... Séance de gym dynamique à 16h45 !... Sans inscription

Esplanade de l'Hôtel de Ville
Place Roger Salengro

VENDREDI 11 OCTOBRE

9h15 - 10h45

Marche urbaine

Entre 8 et 10 km de balade dans la ville.

Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

SAMEDI 19 OCTOBRE

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



Groupama
STADIUM



Centre culturel et sportif
Léo Lagrange
de Décines Charpieu



**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 30 SEPT. AU 19 OCT. 2024



**BOUGER ENSEMBLE...
POUR ENTREtenir LA FLAMME**

Partagez vos émotions



WWW.DECINES-CHARPIEU.FR



ANIMATIONS GRATUITES À DESTINATION DES SENIORS DÉCINOIS

sur inscription (nombre de places limité) à l'Espace Seniors Décinois - 21 rue Nansen

Tél. 04 78 49 55 92 - Du lundi au vendredi (sauf le jeudi après-midi) de 9h à 12h et de 14h à 17h

LUNDI 30 SEPTEMBRE

10h30 - 11h45

Atelier plantations potager d'automne

Au sein de l'EHPAD les Volubilis, avec le service Jardins et Conservatoires de la Métropole de Lyon : atelier plantations, semis d'un potager d'automne dans le potager.

Les Volubilis - 16 rue de Cornavent

14h30

Séance de cinéma

« Un p'tit truc en plus »

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des ennuis et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

Le Toboggan - 14 avenue Jean Macé

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

10h - 14h

Les délices du mardi

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

Centre social Montaberlet - 11 avenue Chardonnet

15h - 17h

Danse en ligne

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 Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

18h30 - 20h

Feldenkrais

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 Françoise Dolto - 110 rue Émile Zola

MERCREDI 2 OCTOBRE

9h30 - 11h

Activité Santé

Parcours de santé, organisé par la Métropole de Lyon.

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

14h30 - 16h30

Dictée géante

Relevez le défi avec ou sans vos petits-enfants ! Prenez votre stylo et participez à cette expérience collective. Sauriez-vous réaliser un sans faute ? Les meilleurs seront récompensés.

Salle des Fêtes - Place Roger Salengro

JEUDI 3 OCTOBRE

14h - 16h

Balade urbaine

Balade dans Décines-Charpieu

Centre social Françoise Dolto - 110 rue Émile Zola

VENDREDI 4 OCTOBRE

10h - 11h

Musée des Confluences hors les murs : un tour du monde en objets

Organisé par la Métropole de Lyon. Le médiateur vous embarque pour un voyage sur les cinq continents à travers une sélection d'objets du monde. Cette exposition permet de s'ouvrir à d'autres cultures, d'enrichir ses représentations et de stimuler son imaginaire.

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen

10h - 11h30

Feldenkrais

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 Françoise Dolto - 110 rue Émile Zola

13h

Visite guidée « Les Traboules »

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, arrêt « Décines Centre »

15h - 16h

Jeux de plateau

Centre social Françoise Dolto - 110 rue Émile Zola

15h - 16h

Conférence « Marseille »

Conférence traditionnelle racontée avec tout le talent de conteur de Patrick Huet, écrivain.

Fleurs d'Automne - 1 rue de la Soie

SAMEDI 5 OCTOBRE

10h30 - 11h30

Pilates

Centre social Montaberlet - 11 avenue 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

9h30 - 14h30

Journée Nationale des Aidants «Repas aidants / aidés »

ANIMATION 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

12h30 - 13h30

Sophrologie

Séance d'essai

Centre Léo Lagrange - 149 rue Émile Zola

MERCREDI 9 OCTOBRE

10h - 11h30

Forum numérique

Temps d'échange et de discussion autour du numérique, tests de positionnement pour participer à un cycle d'ateliers animé par l'Hypra, spécialisé dans l'apprentissage du numérique pour les Seniors.

Résidence Édouard Flandrin - 21 rue Nansen