

# LA SEMAINE BLEUE

**4/10 oct.**  
Des rendez-vous  
dans tous vos  
arrondissements !

## des séniors



**Ateliers,  
conférences,  
sport, spectacles...**

TOUT LE  
PROGRAMME  
SUR LYON.FR

## ÉDITO

Chers Lyonnais, chères Lyonnaises,  
Chaque année, la Ville se mobilise pour valoriser sur une semaine les actions et les initiatives en direction des séniors. Cette manifestation s'appelle la Semaine Bleue et nous célébrons cette année la 70<sup>ème</sup> édition. Pour nous, élu.e.s et services municipaux, c'est l'occasion de mettre en lumière les acteurs locaux des politiques vieillesse que sont les associations, les établissements pour personnes âgées (EHPAD et Résidences Autonomie) ou encore le Centre Communal d'Action Sociale et ses équipes qui conduisent la politique gérontologique au quotidien et au plus près de nos aîné.e.s.

Mais c'est aussi le moment idéal pour valoriser et rendre hommage à la place qu'occupent les séniors dans notre cité.

Vous le savez, 2021 a été marquée encore une fois par des restrictions sévères en matière de rencontres et de festivités. Aussi est-ce une joie de pouvoir vous retrouver bientôt sur l'une des nombreuses manifestations organisées à l'Hôtel de Ville et dans les arrondissements.

Bien entendu, à chaque fois, il faudra porter son masque et présenter son pass sanitaire, mais au moins, nous serons ensemble.

**Alexandre Chevalier**  
Adjoint au Maire en charge  
du Lien intergénérationnel  
et de la qualité de vie des aîné.e.s

## Lundi 4 oct.

### 10h-12h Conférence : Lyon, une ville où bien vieillir ?

Au printemps 2021, la Ville de Lyon lançait une grande enquête pour connaître les attentes des seniors en matière d'urbanisme, de mobilité ou encore de lien social et d'activités. Plus de 3 500 ont répondu, venez découvrir les résultats de cette enquête et les actions qui en découlent, en présence d'Alexandre Chevalier, Adjoint au maire de Lyon en charge du Lien intergénérationnel et de la qualité de vie des aîné.e.s et de Pierre-Marie Chapon, Enseignant-chercheur spécialiste du vieillissement (Université Jean Moulin Lyon 3 et Sciences Po Paris).

**Inscription : invitation en  
mairie d'arrondissement**

### 14h-17h15 Conférence : Les entretiens Alzheimer, 3<sup>ème</sup> édition

La maladie d'Alzheimer est-elle génétique ? Comment prévenir son évolution ? Où en est la recherche sur le sujet ? Comment accompagner au mieux une personne fragilisée par la maladie ?

Le temps d'un après-midi, personnalités du monde scientifique et médical présentent leur actualité et laissent une large part aux échanges avec la salle. Parmi les intervenants, Pr Pierre Krolak-Salmon, neurologue et gériatre, professeur à la faculté de médecine de Lyon, directeur de l'Institut du Vieillessement et du Centre Mémoire Ressource, Recherche de Lyon, président de la Fédération des Centres Mémoire et Pr Virginie Desestret, chef de service adjoint du Service de neuro-cognition et neuro-ophtalmologie de l'Hôpital Pierre Wertheimer à Lyon.

**Inscriptions :  
[entretiensalzheimer.org/  
index.php/lyon/](https://entretiensalzheimer.org/index.php/lyon/)**

## Mercredi 6 oct.

### 10h-12h / Séance de gym douce à l'Hôtel de Ville

Venez réveiller votre corps tout en douceur dans la cour de l'Hôtel de Ville avec une séance de gym animée par Anastasia Matignon, coach aussi professionnelle que bienveillante. Débutants acceptés !

**Inscription : invitation  
en mairie d'arrondissement**

## vendredi 8 oct.

### 15h-17h30 / Spectacle : Quai n°19

Embarquement immédiat, destination l'ambiance chaleureuse de deux appartements partagés entre jeunes et seniors, au sein d'un immeuble en ville. Cette comédie drôle et sensible sur la cohabitation intergénérationnelle signée Emmanuel Ducasse est interprétée par la Compagnie Mirandole.

**Inscription : invitation  
en mairie d'arrondissement**



## LYON 1ER

### Mardi 5 oct.

9h30-11h30 / Séance de gym douce

Venez réveiller votre corps tout en douceur dans la salle du conseil de la Mairie du 1<sup>er</sup> avec une séance de gym animée par Anastasia Matignon, coach aussi professionnelle que bienveillante. Débutants acceptés !

**Renseignements et inscription :**  
**Mairie du 1<sup>er</sup> - 2 place Sathonay**  
**04 72 98 54 04**

### Mercredi 6 oct.

14h-17h / Expo et animation à l'Amphi des Trois Gaules

Dans le cadre d'un projet intergénérationnel partenarial, cinq structures vous donnent rendez-vous pour une exposition et des animations variées : visite de l'amphithéâtre, projections d'expériences intergénérationnelles, jeux autour de l'alimentation à travers l'Histoire, lectures de textes autour du confinement...

**Entrée libre dès 14h sous réserve de la capacité d'accueil (100 personnes)**  
**Amphithéâtre des Trois Gaules - rue Lucien Sportisse**

### Jeudi 7 oct.

16h / Point d'information Conseil des Aînés

Venez rencontrer le Conseil des Aînés : son organisation, ses activités et ses actions dans la salle d'exposition de la Mairie du 1<sup>er</sup> arrondissement.

**Entrée libre**

18h30 / Conférence débat sur la cohabitation intergénérationnelle

Vous vivez seul ? Venez découvrir les expériences de cohabitations intergénérationnelles portées par l'association Tim & Colette et l'association Pari Solidaire. Une conférence-débat organisée en Mairie du 1<sup>er</sup> en partenariat avec le Conseil des Aînés du 1<sup>er</sup> arrondissement.

**Renseignements et inscription :**  
**Mairie du 1<sup>er</sup> - 2 place Sathonay**  
**04 72 98 54 04**

## LYON 2E

### Mercredi 6 oct.

15h / Concert : Fred Kohler et Les Vinyls

Plongez au cœur des sixties et redécouvrez tous les tubes qui ont fait le succès des Yéyé, des Pirates aux Chaussettes Noires, en passant, bien entendu par les Chats Sauvages. Blouson noir et gomina de rigueur.

**Inscription auprès de la résidence Rinck / 21 rue Delandine / 04 78 42 77 82**

### Jeudi 7 oct.

14h / Quizz : Orthographe, art, musique...

La Mairie du 2<sup>ème</sup> vous invite à tester vos connaissances et à faire appel à votre mémoire pour gagner des cadeaux !

**Inscription obligatoire en Mairie du 2<sup>ème</sup> / 2 rue d'Enghien / 04 72 77 46 02**

15h-17h / Conférence "Madame Angélique Marguerite Le Boursier de Coudray, 1712-1794, un quart de siècle à enseigner les techniques de l'accouchement dans un réel tour de France, en trois campagnes".

Animée par un "non-professionnel médical", généalogiste amateur, membre de Bellecour Association, sur une présentation réalisée par Jean-Marc Fayolle de l'UAICL (généalogie Lyon) et du CGHAV (généalogie Auvergne).

**Inscription et renseignements :**  
**Bellecour Association - 9 place Antonin Poncet / 04 78 42 36 36, du lundi au jeudi de 14h à 17h**



## Du 4 au 8 oct.

Toute la semaine l'association Bib'à dom' diffuse un documentaire de présentation de ses activités à la Bibliothèque municipale de la Part-Dieu.

**Inscription et renseignements :**  
**Marie-Agnès Deloye /**  
**04 78 62 19 64 /**  
**bibadomlyon@yahoo.fr**

## Lundi 4 oct.

### 14h / Atelier Bien-être pour les Hommes

Messieurs, faites une pause bien-être en présence d'une professionnelle socio-esthéticienne et profitez de cet atelier organisé en partenariat avec l'Agence du Don en Nature.

**Inscription et renseignements :**  
**Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée - 09 84 52 31 66 /**  
**olivierdesages@gmail.com**

### 14h/ Atelier Estime de Soi pour les Femmes

Mesdames, prenez toute la mesure de votre talent en présence d'une professionnelle socio-esthéticienne et profitez de cet atelier organisé en partenariat avec l'Agence du Don en Nature.

**Inscription et renseignements :**  
**Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée**  
**09 84 52 31 66**  
**olivierdesages@gmail.com**

## Mardi 5 oct.

### 10h-12h / Visite découverte du théâtre des Asphodèles

**Renseignement et inscription**  
**au 04 72 61 12 55 ou**  
**compagnie@asphodeles.com**

### 14h / Gym douce

Venez réveiller votre corps tout en douceur avec une séance de gym animée par Samir Labidi, coach sportif professionnel et bienveillant. Débutants acceptés !

**Inscription et renseignements :**  
**Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée - 09 84 52 31 66**  
**olivierdesages@gmail.com**

### 15h / Conférence - Le poids socio-économique des séniors en région Auvergne Rhône-Alpes

Une conférence de l'Association des Auditeurs de l'Université Tous Ages de Lyon (2AUTA) en partenariat avec l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE). Rendez-vous en Mairie du 3<sup>ème</sup> salle Eugène Brouillard.  
**Renseignement et inscription :**  
**2auta.assoconnect.com**

## Mercredi 6 oct.

### 12h-14h / Rencontres aidantes 2021 : Quelles solutions pour accompagner un proche âgé ?

Un temps d'échange et de rencontre pour toutes celles et ceux que l'accompagnement d'un proche âgé concerne. Au sommaire des discussions : « Le numérique : solutions et limites ; mon proche à domicile : anticiper et sécuriser ; sport et culture à domicile ; Le répit : prendre soin de soi ».

**Participation gratuite**  
**Inscription et renseignements :**  
**Métropole Aidante - 292 rue Vendôme / 09 50 11 69 47 /**  
**contact@passerelle-administration.com**

### 14h / Atelier : Mise en beauté et shooting photo

Un atelier pour prendre soin de son corps, mais aussi de son image. Découvrez les trucs et astuces pour valoriser votre beauté et prenez la pose devant un photographe professionnel.  
**Inscription et renseignements :**  
**Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée**  
**09 84 52 31 66 /**  
**olivierdesages@gmail.com**

### 17h/ Les Mécanos en concert

Spécialistes des chants polyphoniques, Les Mécanos assurent une résidence artistique à la résidence sénior Danton. A l'occasion de la Semaine Bleue, ils offrent un concert exceptionnel Place Danton.  
**Accès libre et gratuit**



## Jeudi 7 oct.

9h30-10h30 /  
Gym douce

Venez réveiller votre corps tout en douceur avec une séance de gym animée par un coach aussi professionnel que bienveillant. Débutants acceptés !

**Inscription et renseignements :**

**Les Jardins d'Arcadie - 86 rue du Dauphiné, Anna Buscail - directrice adjointe / 04 78 53 36 61 / abuscail@jardins-arcadie.fr**

11h-17h30 / les nouvelles technologies au service des aîné.e.s

Venez vous renseigner gratuitement et améliorer vos pratiques des nouvelles technologies avec l'association Pari Solidaire. Deux ateliers numériques vont permettre de prendre en main les outils à 14h et 15h30.

**Le Pari Solidaire - 59 rue Antoine Charial / 04 78 83 54 42 leparisolidaire69@gmail.com**

## 14h / Balade Urbaine

Au départ de la Mairie du 3<sup>ème</sup> arrondissement, cette balade d'une durée de 2h30 vous fera découvrir le quartier. Arrivée prévue place de Milan à 16h30.

**Inscription et renseignements : contact@codap.fr**

## 14h / Atelier créatif floral

Laissez libre court à votre créativité dans cet atelier qui vous permettra de découvrir l'art et les secrets de la composition florale à travers deux types de plantes au choix : les cactées ou les plantes grasses.

**Inscription et renseignements : Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée 09 84 52 31 66 olivierdesages@gmail.com**

## Vendredi 8 oct.

14h / Atelier danse et bien-être

Retrouvez tous les bienfaits de la danse dans cet atelier animé par la chorégraphe et directrice artistique Kadia Faroux.

**Inscription et renseignements : Olivier des Sages / 8 rue de l'Épée / 09 84 52 31 66 olivierdesages@gmail.com**

## LYON 4<sup>E</sup>

## Lundi 4 oct.

14h-16h / Déambulation verte à l'Ouest

Venez découvrir les parcs et jardins du secteur ouest de la Croix-Rousse, en présence de Marie-Agnès Cabot adjointe du 4<sup>ème</sup> en charge du lien intergénérationnel et de la qualité de vie des aîné.e.s. Cette visite fera l'objet d'un reportage photographique en vue d'une exposition ultérieure. **Rendez-vous devant l'entrée principale de la Mairie du 4<sup>ème</sup> à 14h**

## Mercredi 6 oct.

9h30-11h30 / Séance de clôture Vel'Optimiste

La Mairie du 2<sup>ème</sup> vous invite à Remettez-vous en selle pour cette session d'initiation ou de remise à niveau du vélo sur l'arrondissement. Une action organisée par la Maison du Vélo qui prévoit également un temps d'échanges avec les cyclistes, autour d'un « verre de l'amitié ».

**RV devant l'entrée principale de la Mairie du 4<sup>ème</sup> à 9h30**

## Jeudi 7 oct.

15h-17h / Déambulation verte à l'est

Venez découvrir les parcs et jardins du secteur est de la Croix-Rousse, en présence de Marie-Agnès Cabot, adjointe du 4<sup>ème</sup> en charge du lien intergénérationnel et de la qualité de vie des aîné.e.s. Cette visite fera l'objet d'un reportage photographique en vue d'une exposition ultérieure. **Rendez-vous devant l'entrée principale de la Mairie du 4<sup>ème</sup> à 15h**



## Samedi 9 oct.

9h45-10h45 / Conférence : Le Bleu dans les arts, face à face avec l'Incommensurable

Une conférence sur mesure assurée par Cyril Deves, Docteur en Histoire de l'Art et suivie d'un verre de l'amitié.

**Rendez-vous en salle du Conseil de la Mairie du 4<sup>ème</sup>**

## LYON 5E

### Mardi 5 oct.

11h / Chorale Joyeuse

Dans les jardins de la Mairie du 5<sup>ème</sup>, avec l'atelier vocal et les blouses roses.

12h15 / Apéritif et pique-nique

Dans les jardins de la Mairie du 5<sup>ème</sup>, un apéritif festif suivi d'un pique-nique tiré du sac.

14h/ Loto

Dans les jardins de la Mairie du 5<sup>ème</sup>, grand loto organisé par les Tamalous.

14h45-15h45 / Vivre des émotions agréables dans notre vie en EHPAD

Un atelier conte organisé en partenariat avec l'association des Bibliothèques Hospitalières.

**Inscription et renseignements :**  
**Claire Ribadeau Dumas - EHPAD Etoile du Jour, 94, rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 18**  
**claire.ribadeau-dumas@mairie-lyon.fr**

### Mercredi 6 oct.

14h45-17h / Qu'est-ce qui me motive aujourd'hui, à l'EHPAD, qu'est-ce qui me fait plaisir, me donne du goût ?

**Inscription et renseignements :**  
**Claire Ribadeau Dumas - EHPAD Étoile du Jour, 94 rue Pierre Valdo / 04 72 16 35 18 /**  
**claire.ribadeau-dumas@mairie-lyon.fr**



## Vendredi 8 oct.

14h45-15h45 / Être bien sur son territoire en EHPAD en 2021

Un atelier parole et chanson animé par Claire Ribadeau Dumas.

**Renseignement et inscription au 04 72 61 12 55 ou**  
**compagnie@asphodeles.com**

## LYON 7E

### Mardi 5 oct.

15h-17h / Lectures partagées avec L'École des Grands Parents Européens

**Résidence Dolce Vita - 2 rue Jean Gay /**  
**Brigitte Maurer - Pdte /**  
**06 69 58 72 93 - 06 15 06 36 15**  
**brig.maurer@wanadoo.fr**

## Mercredi 6 oct.

14h-18h / Atelier Prévention chutes - Prévention Accidents domestiques

**EHPA Jean Jaurès - 286 avenue Jean Jaurès / Sylvie Manguelin**  
**Directrice EHPA / 04 78 72 69 26**  
**sylvie.manguelin@mairie-lyon.fr**

## LYON 8E

### Du 4 au 29 oct.

Le Mois Bleu

Dans le 8<sup>ème</sup> arrondissement, la Semaine Bleue dure 1 mois ! Ainsi, dans tous les quartiers, des animations gratuites à destination des plus de 65 ans sont organisées.

À vos agendas, prêts, partez !

## Expo photo sur l'espace public

Un partenariat pictural entre la Mairie du 8<sup>ème</sup>, Jean Lurçat, Les Flous Furieux, Le Relais et Chakalou Création Recycl'.

**Photos exposées dans les panneaux Decaux du 8<sup>ème</sup>.**

## 30 nouveaux bancs pour le 8<sup>ème</sup>

Inauguration et animations artistiques par la Mairie du 8<sup>ème</sup> avec Arts & Développement.

**Carte des emplacements sur [mairie8.lyon.fr](http://mairie8.lyon.fr)**

## Transport gratuit en Taxi Vélo

Durant tout le Mois Bleu, profitez du Carrosse de Vincent pour découvrir seul ou à deux les animations de l'arrondissement. Un dispositif mis en place et offert par votre mairie.

**Réservations : Vincent  
06 50 41 28 70**

## Du 4 au 15 oct.

### Des brebis chez les séniors

Venez à la rencontre des brebis en éco-pâturage dans les résidences Chalumeaux et Jolivot.

**Plus d'informations sur [mairie8.lyon.fr](http://mairie8.lyon.fr)**

## Lundi 4 oct.

### 14h / Atelier Do-in / auto-massage

Par Pause Amitié, au 24 rue des Serpollières.

**Inscriptions : Françoise /  
06 75 59 06 49**

## Mardi 5 oct.

### 12h - 18h / Pot au Feu - Loto

Par Un Moment de Détente à l'Espace Citoyen de la Mairie du 8<sup>ème</sup> arr.

Participation 28 € (adhérents 25€)

**Inscriptions : [unmomentdedetente69@gmail.com](mailto:unmomentdedetente69@gmail.com) / 07 71 08 45 83**

## Mercredi 6 oct.

### 15h-17h / Conférence : Et si on vieillissait à plusieurs ?

Par les Petits Frères des Pauvres, 2 rue Saint-Gervais

**Inscriptions : [francois.auffray@petitsfreresdespauvres.fr](http://francois.auffray@petitsfreresdespauvres.fr) / 04 72 78 52 52**

## Jeudi 7 oct.

### 14h30-16h / Atelier : Comment rester connecté avec sa famille ?

Par le Centre social Gisèle Halimi, avec Emmaüs Connect au centre social Mermoz, 1 rue Joseph-Chalier.

**Inscriptions : Centre Social / 07 56 02 94 11**

## Vendredi 8 oct.

### 14h-16h / Les séniors connecté

Un atelier numérique autour de WhatsApp, Signal... Par le Centre social des États-Unis, avec le PIMMS au Centre social États-Unis - 2 place du 8 mai 1945

**Inscription : Centre social - 04 78 74 50 29**



## Lundi 11 oct.

9h30 – 11h / **Matinée contée**

Par Toutatrac au Centre social Laënnec, 63 rue Laënnec.

**Renseignements :**  
**04 37 90 56 05**

## Jeudi 14 oct.

14h-16h / **Marche nordique à la découverte des jardins partagés du 8<sup>ème</sup>**

Par le Passe Jardins, avec une coach EnformLyon. RDV au Jardin Monplaisir, 1 rue Saint Mathieu.

**Inscriptions : [mairie8proximite@mairie-lyon.fr](mailto:mairie8proximite@mairie-lyon.fr) / 04 72 78 33 00**

## 14h30-16h / **Spectacle visio Maison de la Danse**

Par les centres sociaux Halimi et Mermoz au centre social Mermoz, 1 rue Joseph-Chalier.

**Inscription : Centre social 07 56 02 94 11**

## 18h-20h / **Café des Aidants**

Conférence du Dr Morey et de la Métropole aidante. Par le Conseil Local de santé Mental (CLSM), à la Médiathèque du Bachut, 2 place du 11 Nov. 1918

**Entrée libre et gratuite**

## Vendredi 15 oct.

15h-16h30 / **Concert : Voyage en chansons**

Avec ce concert participatif, voyagez en compagnie d'Alain Piantoni, destination les plus grands tubes de la variété française.

**Entrée libre et gratuite. Espace Citoyen de la Mairie du 8<sup>ème</sup> arr.**

## Lundi 18 oct.

14h30 – 16h / **Après-midi contée**

Une animation de la compagnie Toutatrac, au Centre social Laënnec, 63 rue Laënnec.

**Entrée libre et gratuite.**  
**Plus d'informations au 04 37 90 56 05**

## Mardi 19 oct.

Dès 14h / **Goûter chantant et dansant**

Au Centre social Mermoz, 1 rue Joseph-Chalier.  
**Gratuit et sur inscription. 04 78 74 26 78**

18h-20h / **Entretenir son cerveau en s'amusant**

Un parcours ludique proposé par la Fabrique à Neurones à l'Espace Citoyen de la Mairie du 8<sup>ème</sup> arr.

**Entrée libre et gratuite**

## Jeudi 21 oct.

14h30 – 16h / **Atelier numérique Jeux en ligne**

Proposé par les Centres sociaux Halimi et Mermoz, au Centre social Gisèle Halimi, 147 av. Général Frère.

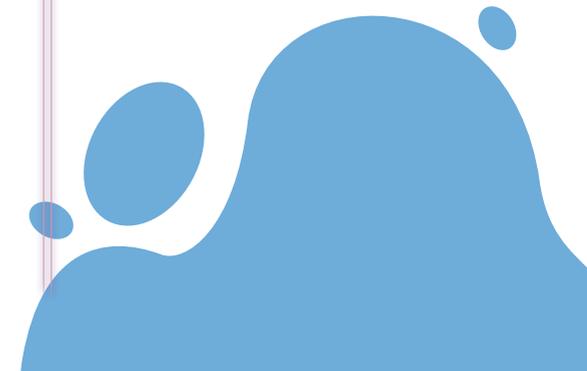
**Inscriptions auprès du Centre social : 07 56 02 94 11**

## Lundi 25 oct.

14h30-16h / **Après-midi jeux et lecture**

Ludothèque intergénérationnelle proposée par Pause amitié et le Centre social des États-Unis avec Passeur de Jeux, la médiathèque du Bachut et BiblioTakeAir. Rendez-vous au jardin Madeleine Caille, en face du 23 rue des Serpolières.

**Entrée libre et gratuite. Ouvert à tous, seniors, jeunes et enfants.**



## Mardi 26 oct.

14h30-16h / Ah mon vieil amour !

Projection film, débat, chanson. Film retraçant les ateliers théâtre au sein de Pause Amitié et Madeleine Caille, avec le NTH8 et la Compagnie des Trois Huit. À l'espace citoyen de la Mairie du 8<sup>ème</sup> arr.  
**Entrée libre et gratuite**

## Jeudi 28 oct.

14h30 - 16h /  
Conférence : Bien vieillir & numérique

Une après-midi de réflexion autour du vieillissement et des outils numériques proposée par le Centre social Gisèle Halimi.  
**Inscriptions : Centre social  
07 56 02 94 11 / 147 av.  
Général Frère**

## Vendredi 29 oct.

11h30 - 17h /  
Bal de clôture

Après-midi dansant avec Alain Piantoni à l'Espace Citoyen de la Mairie du 8<sup>ème</sup> arr.  
**Entrée libre et gratuite**

LYON 9E

## Lundi 4 oct.

14h30 / Cinéma Senior :  
Un Triomphe

La mairie vous invite au cinéma pour une séance réservée aux seniors. À l'affiche cette année, *Un Triomphe*, une comédie tendre emmenée par Kad Merad et dont le tournage a en partie été réalisé à Lyon.  
**Gratuit sur inscription.  
Renseignements et inscription :  
Mairie du 9<sup>ème</sup> arr.  
6 place du Marché  
04 72 19 81 81**

15h-17h / Loto musical à la Maison des Fêtes et des familles

Convivialité, jeu et bonne humeur avec ce loto un peu particulier où à chaque numéro tiré est associée une chanson qu'il s'agit de chanter... À la clé, de nombreux lots à gagner.

**Renseignements et inscription :  
Espace Seniors - 06 72 20 67 09 -  
espaceseniors@free.fr**

## Mardi 5 oct.

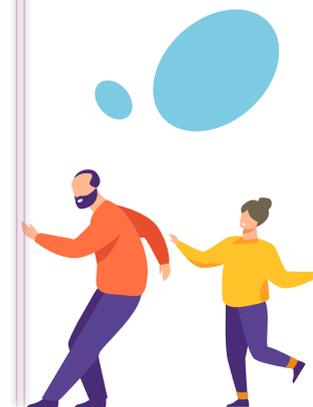
15h-17h / Atelier créatif

Réappropriiez-vous les gestes simples et laissez libre court à votre créativité avec cet atelier qui prévoit entre autres du collage, du bricolage ou encore du coloriage. Rendez-vous à l'Espace Seniors de la Duchère.  
**Renseignements et inscription :  
Espace Seniors - 06 72 20 67 09 -  
espaceseniors@free.fr**

## Mercredi 6 oct.

14h30-16h30 / Cinéma Intergénérationnel au CinéDuchère

La mairie vous invite au cinéma pour une séance dédiée aux seniors et aux enfants. À l'affiche cette année : *Ma mère est un gorille (et alors ?)*. Un film d'animation pour toute la famille.  
**Renseignement et inscription :  
Mairie du 9<sup>ème</sup> arr.  
6 place du Marché  
04 72 19 81 81**



## Vendredi 8 oct.

### 9h15-10h15 / Atelier Équilibre au Centre social Duchère Plateau

Encadré par un coach spécialisé de l'association SIEL Bleu, cet atelier propose des activités pour sécuriser votre quotidien en évitant les faux mouvements et les chutes : comment repérer et enjamber un obstacle, comment se relever lorsque l'on est à terre... autant de petits trucs et d'astuces qui rendront vos déplacements plus sereins.

**Renseignements et inscriptions :**  
**Espace Séniors - 06 72 20 67 09 -**  
**[espaceseniors@free.fr](mailto:espaceseniors@free.fr)**

### 15h-17h / Atelier Mémoire à l'Espace Séniors de la Duchère

De façon ludique, venez tester et améliorer votre mémoire à l'occasion de cet atelier qui fait la part belle aux sports cérébraux : jeux de lettres, jeux de mots, exercice de mémorisation...

**Renseignements et inscription :**  
**Espace Séniors - 06 72 20 67 09 -**  
**[espaceseniors@free.fr](mailto:espaceseniors@free.fr)**

