

*Bien vivre
à tout âge dans
la Métropole!*

**Découvrez le programme
de la Semaine Bleue
de la Métropole de Lyon**

Du 7 au 13 octobre 2019

la métropole
GRANDLYON

Rendez-vous pour l'ouverture de la Semaine Bleue

Lundi 7 octobre de 15h à 17h au Parc de Parilly

Le Président la Métropole de Lyon ouvrira cette nouvelle édition de la Semaine Bleue. 7 jours rythmés par de multiples ateliers pour les séniors, proposés par les professionnels des Maisons de la Métropole, communes et associations, sur l'ensemble du territoire métropolitain.

« Notre engagement est d'aider nos aînés à mieux vieillir en proposant un accompagnement pour bien vivre à tout âge. Notre priorité est qu'ils bénéficient de solutions adaptées à chacun de leurs besoins. »

Le Président de la Métropole de Lyon

Au programme, des ateliers et animations pour bien vivre à tout âge !



Atelier santé : des professionnels de santé seront présents pour vous informer, vous accompagner et vous conseiller pour bien vivre à tout âge. Une diététicienne vous donnera des astuces pour bien se nourrir avec une dégustation animée.



Atelier mobilité et sport adapté : venez découvrir et tester une activité sportive pour rester en forme et se sentir bien.



Atelier de jardinage : venez bénéficier de conseils en jardinage autour d'un atelier animé par l'horticulteur de la Métropole de Lyon dans les jardins partagés du Parc de Parilly.



Atelier culture : les médiateurs du musée Lugdunum présenteront l'offre culturelle de la Métropole et partageront des recettes réalisées avec des légumes anciens.



Pour clôturer la séance
d'ouverture de cette
Semaine Bleue

**UN GOÛTER
SERA OFFERT !**

Rendez-vous Parc de Parilly

(Boulevard du stade)

Arrêt de bus

C25 Berliet Vénissieux

Métro

Parilly ligne D



Un jardin partagé
offert par la
Métropole de Lyon
aux séniors de la
résidence autonomie
Mermoz et aux
collégiens sera
inauguré ce jour.

**Un quizz sur la
thématique « Bien
vivre à tout âge »,
vous sera proposé
avec de nombreux
lots à gagner !**

À l'occasion de la Semaine Bleue, semaine nationale des personnes âgées, la Métropole de Lyon met à l'honneur « le bien vivre à tout âge ». Animations, ateliers, conférences, débats, ... organisés en partenariat avec les acteurs locaux.



Bien vivre à tout âge, c'est prendre soin de soi !

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux » selon Matisse. Bouger permet de rester en bonne santé dans son corps et dans sa tête. La pratique régulière d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer une maladie (cancer, attaque cérébrale, diabète...). Pratiquer une activité physique telle que la marche par exemple augmente la masse musculaire et diminue les risques de chutes, le cœur est plus résistant, les os sont plus solides. En plus vous serez moins stressé et vous dormirez mieux : vous serez de meilleure humeur ! Lors de la séance d'ouverture de la Semaine Bleue une séance de mobilité vous sera proposée ! Profitez-en !



Bien vivre à tout âge, c'est bien se nourrir pour rester en forme

Au fil du temps, les besoins nutritionnels changent ! Contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas et certains même augmentent... Il ne s'agit pas de manger moins, mais de manger mieux et équilibré afin d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin. Durant la Semaine Bleue, vous bénéficierez de conseils de diététiciens mais aussi de l'équipe de professionnels du « Bus Info Santé » itinérant de la Métropole de Lyon.



Bien vivre à tout âge, c'est se sentir bien et en sécurité chez soi !

En vieillissant, certains gestes du quotidien peuvent devenir pénibles, voire dangereux. Les adaptations des domiciles sont encore trop souvent réalisées en urgence, après une dégradation brutale de l'autonomie de la personne, par exemple. Anticiper cette démarche, c'est gagner en confort, en sécurité et en autonomie pour rester le plus longtemps possible chez soi. Découvrez lors de la Semaine Bleue, les outils pour veiller au maintien et à l'adaptation au domicile !

Votre programme métropolitain de la Semaine Bleue

Ludgnum musée & théâtres romains

Dans le cadre de la Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, Ludgnum musée & théâtres romains propose différentes activités autour du bien-être et de la parure dans l'antiquité romaine.

Sur réservation.

+ GRATUIT POUR LES SENIORS.

**Mardi 8
et jeudi 10 octobre
10h - Durée : 2h**

Ateliers exclusifs

Ornamentariae, parures à la romaine

Otium, le bien-être dans l'antiquité

Nœud d'Hercule, serpent enroulé, perle, ambre, émeraude ou améthyste... ces composants de bijoux tant appréciés des Romaines traduisent richesse et signification symbolique. Un parcours dans les collections autour de la parure avant un temps d'atelier pour confectionner son bracelet à la mode antique.

**Mardi 8
et jeudi 10 octobre
14h30 - Durée : 1h30**

Visites exclusives

Otium, le bien-être dans l'antiquité

Quels sont les secrets des Romains pour avoir « un esprit sain dans un corps sain » ? Selon Juvénal, auteur latin : sport, massage et détente dans les thermes, beauté, méditation, loisirs ou plaisirs traduisent l'importance accordée par les Romains à leur temps libre et à leur bien-être.



Renseignements et modalités de réservation

04 72 38 81 91
reservations.lugdunum@grandlyon.com

Pour les visites :
réservation obligatoire dans la limite des places disponibles.

Ouverture du musée :
du mardi au dimanche de 10h à 18h.

Parc archéologique :
accès libre de 7h à 19h du 16 septembre au 14 avril.

Le musée est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Votre programme Semaine Bleue sur la Métropole de Lyon

Vendredi 4 octobre
14h30

L'intestin notre deuxième cerveau

Conférence-débat, par le Pr Stéphane NANCEY, chef du service hépato-gastro-entérologie du Groupement Hospitalier Sud, avec le soutien de la fondation DisgestiScience (recherche sur les maladies de l'appareil digestif et la nutrition).

Espace associatif

Simone André

100 Rue Boileau

69006 Lyon

Lundi 7 octobre
9h30 à 11h et 14h à 15h30

Bien vivre chez soi

Des professionnels vous informent, à l'aide d'une maison miniature, sur les bonnes pratiques pour continuer à bien vivre chez soi.

Matin

École de musique

Place de l'ancienne Mairie

69340 Francheville

Après midi

Salle Claude Vacheron

64 place du Chater

69340 Francheville

Lundi 7 octobre
14h30

Atelier bien-être

Se sentir bien dans sa peau. Prendre soin de soi. Harmonie du corps et de l'esprit, voilà ce que l'Ayurvèda vous propose. Venez en découvrir les techniques et bienfaits.

Résidence Tête d'Or
86 Boulevard des Belges
69006 Lyon

+ Goûter OFFERT.

Mardi 8 octobre
9h30 à 11h

Bien vivre chez soi

Des professionnels vous informent, à l'aide d'une maison miniature, sur les bonnes pratiques pour continuer à bien vivre chez soi.

Maison de quartier
de bel Air
1 rue de la Chapelle
de Bel-Air
69340 Francheville

Mardi 8 octobre
Matinée

Le bus info santé vous informe

Venez vous renseigner sur les prestations, accompagnement et conseils santé pour bien vivre à tout âge.

Marché de la Croix Rousse
Angle rue Terme et
Boulevard de la Croix
Rousse
69004 Lyon

+ Café/thé OFFERT.

Mardi 8 octobre
8h à 13h

Bien vivre chez soi et en dehors

Présentation des prestations et accompagnement pour bien vivre chez soi et en dehors !

MDM la Baisse
30 rue de la baisse
69100 Villeurbanne

Mardi 8 octobre
14h30

Chorale En Chantée

Initiée par France Alzheimer, avec la participation d'élèves musiciens du collège Vendôme.

Accueil de Jour «Le Parc»
85 Rue Tronchet
69006 Lyon

+ Goûter OFFERT

Mercredi 9 octobre
9h à 16h30

Journée portes ouvertes **« Le numérique pour rester dynamique »**

Grâce à des outils d'information numérique et de réalité virtuelle, découvrez comment adapter votre logement pour «bien vivre chez soi» et venez apprendre à mieux utiliser les objets numériques : téléphone, appareil photo, etc.

Pôle Sénior
30, rue Louis Saunier
69330 Meyzieu

+ Apéritif OFFERT.

Mercredi 9 octobre
8h30 à 12h

Le bus info santé vous informe

Venez vous renseigner sur les prestations, accompagnement et conseils santé pour bien vivre à tout âge.

Atelier autour de la Mobilité

Animation par l'équipe de prévention de la perte de mobilité du Centre Hospitalier Lyon Sud pour maintenir sa qualité de vie et son autonomie au quotidien.

Bien vivre chez soi

Des professionnels vous informent sur les bonnes pratiques et techniques d'aménagement pour continuer à bien vivre chez soi.

Marché de Pierre Bénite
Place de la Paix
69310 Pierre-Bénite

+ Petit déjeuner OFFERT.

Mercredi 9 octobre
9h30

Repas partagé

Venez partager le repas que vous aurez préparé ensemble, dans une ambiance conviviale, pendant la matinée !

L'Escale Solidaire
678 Rue Tronchet
69006 Lyon

Mercredi 9 octobre
10h à 17h

Forum séniors

Les professionnels de Maisons de la Métropole vous informent sur les aides et accompagnement : Allocation personnalisée d'Autonomie (APA), Carte mobilité inclusion, etc.

Centre de Sportifs et de Loisirs
4 rue RIGAUD
69130 Écully

Mercredi 9 octobre
14h

En chanson

Chorales St Joseph
des Brotteaux, Point
d'Orgue et La Valentine

Mairie du 6^e
58 Rue de Sèze
69006 Lyon

 Goûter **OFFERT.**

Jeudi 10 octobre
9h à 17h

Bien vivre chez soi

Des professionnels vous
informent, à l'aide d'une
maison miniature et de jeux
sur tablettes, sur les bonnes
pratiques pour continuer à
bien vivre chez soi et vous
proposent un atelier «le dos
au quotidien» animé par une
ergothérapeute.

Centre sociale Louis
Braille
33 Rue Louis Braille
69800 Saint-Priest

Jeudi 10 octobre
14h

Découverte du patrimoine lyonnais

Circuit découverte autour
de l'Hôtel du Gouverneur.
Organisé par les services
d'aide à domicile de Lyon
6^e : Âge et Perspectives,
APEF Services, Onela,
Domidom, avec l'association
Cœur de Quartier.

MDMS Foch
52 Avenue Maréchal Foch
69006 Lyon

Jeudi 10 octobre
14h30 à 18h30

Ateliers bien-être

Le bus info santé et des
professionnels des Maisons
de la Métropole vous
informent pour à tout âge
rester en bonne santé et se
sentir bien chez soi.

Place Roger Salengro
69150 Décines

Vendredi 11 octobre
10h

Le Musée des Confluences s'expose dans votre MDMS

Présentation et animation
sur des collections
choisies en lien avec
l'environnement.

MDMS Foch
52 Avenue Maréchal Foch
69006 Lyon

Vendredi 11 octobre
14h30

Venez jouer en Duplicate

Scrabble en Duplicate.

Club Chèvrefeuille
33 Rue Bossuet
69006 Lyon

 Goûter **OFFERT.**

**Lundi 14 au
vendredi 18 octobre
8h30 à 12h – 13h30 à 16h**

Bien vivre chez soi

Découverte de la table tactile AMÉNAGEONS sur les adaptations de logement et aides techniques existantes, ainsi que sur les dispositifs de financement.

**Pôle soins de suite
et réadaptation**

Michel Perret

Atrium RDC

165, chemin du Grand

Roynet

69310 Pierre-Bénite

**+ Petit déjeuner
OFFERT.**

**Mardi 15
et jeudi 17 octobre
8h30 à 12h**

Le bus info santé vous informe

Venez vous renseigner sur les prestations, accompagnement et conseils santé pour bien vivre à tout âge.



Atelier autour de la Mobilité

Animation par l'équipe de prévention de la perte de mobilité du Centre Hospitalier Lyon Sud pour maintenir sa qualité de vie et son autonomie au quotidien.

Bien vivre chez soi

Des professionnels vous informent sur les bonnes pratiques et techniques d'aménagement pour continuer à bien vivre chez soi.

**Mardi 15 octobre
Marché de Saint-Genis-
Laval Les Collonges
69230 Saint-Genis-Laval**

**Jeudi 17 octobre
Marché de Givors
Les Vernes
69700 Givors**

**+ Petit déjeuner
OFFERT.**

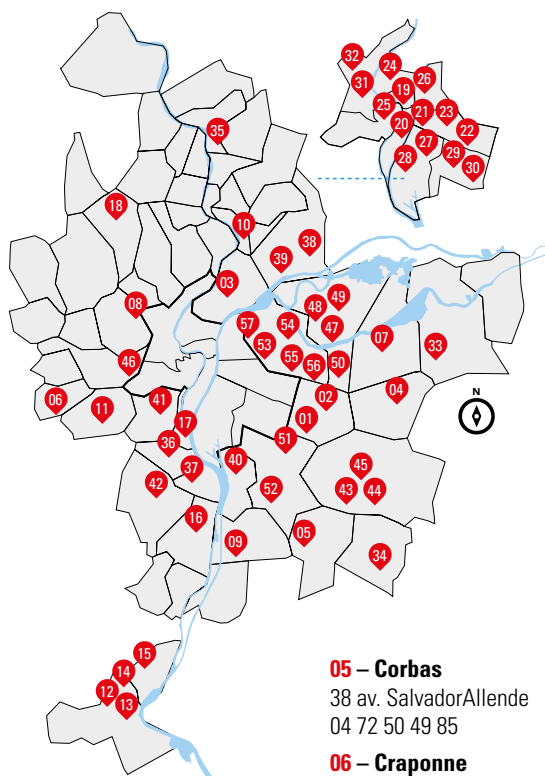
**Lundi 21 octobre
au mardi 5 novembre**

Bien vivre chez soi

Découverte de la table tactile AMÉNAGEONS sur les adaptations de logement et aides techniques existantes, ainsi que sur les dispositifs de financement.

**Pôle de soins de suite
et réadaptation
Centre Hospitalier
de Givors
9 avenue Pr Fleming
69700 Givors**

Plus d'infos dans vos Maisons de la Métropole



01 – Bron

4 rue Paul Pic
04 28 67 12 00

02 – Bron

52 rue Marcel Bramet
04 72 81 04 80

03 – Caluire-et-Cuire

71 et 73 rue François Peissel
04 78 98 90 80

04 – Chassieu

6 rue Louis Pergaud
04 72 79 14 47

05 – Corbas

38 av. Salvador Allende
04 72 50 49 85

06 – Craponne

31 rue du 8 mai 1945
04 28 67 16 70

07 – Décines-Charpieu

5 place François Mitterrand
04 72 05 67 00

08 – Écully

10 chemin Jean-Marie
Vianney
04 72 86 04 90

09 – Feyzin

9 bis rue des Razes
04 78 70 37 30

10 – Fontaines-sur-Saône

54 rue Gambetta
04 78 22 29 16

11 – Francheville

5 rue de la Poste
04 78 59 04 71

12 – Givors

8 passage Bonnefond
04 72 49 14 00

13 – Givors

6 rue Jacques Prévert
04 78 73 04 59

14 – Givors

7 av. Lénine
04 78 73 75 84

15 – Grigny

36 av. des Arondières
04 37 20 09 68

16 – Irigny

8 rue du 8 mai 1945
04 72 30 11 06

17 – La Mulatière

5 rue De Latre de Tassigny
04 78 51 74 36

18 – Limonest

47 place Décurel
04 28 67 14 70

19 – Lyon 1^{er}

18 rue Neyret
04 28 67 14 00

20 – Lyon 2^e

9 B rue Sainte-Hélène
04 28 67 17 00

21 – Lyon 3^e

149 rue Pierre Corneille
04 26 83 94 00

22 – Lyon 3^e

52 rue Professeur Florence
04 37 56 14 80

Pour toutes vos demandes, rendez-vous dans la MDMS ou la MDM la plus proche de votre domicile.

www.grandlyon.com/mdm

Pour en savoir plus sur les ateliers et animations proposés dans le cadre de la Semaine Bleue, vous pouvez contacter votre MDM.

23 – Lyon 3^e

4 place Sainte-Anne
04 78 54 36 90

24 – Lyon 4^e

51 rue Deleuvre
04 78 29 88 20

25 – Lyon 5^e

5 bis rue Cleberg
04 72 40 20 08

26 – Lyon 6^e

52 av. Maréchal Foch
04 72 69 56 30

27 – Lyon 9^e

36 rue de La Madeleine
04 78 77 25 00

28 – Lyon 7^e

45 rue Félix Brun
04 28 67 16 00

29 – Lyon 8^e

60 bd Jean XXIII
04 78 78 84 40

30 – Lyon 8^e

1 place Latarget
04 72 78 80 60

31 – Lyon 9^e

15 rue de Bourgogne
04 26 83 96 00

32 – Lyon 9^e

8 place Abbé Pierre
04 78 35 35 91

33 – Meyzieu

24 av. Lucien Buisson
04 72 45 06 20

34 – Mions

Impasse du Pavé
04 78 20 01 20

35 – Neuville-sur-Saône

2 av. Marie-Thérèse Prost
04 78 91 78 64

36 – Oullins

17 rue Tupin
04 72 66 34 90

37 – Pierre-Bénite

51 bd de l'Europe
04 78 50 10 45

38 – Rillieux-la-Pape

22 av. Général Leclerc
04 72 01 82 30

39 – Rillieux-la-Pape

6 rue Jules Michelet
04 78 88 75 40

40 – Saint-Fons

5 rue du Bourrelier
04 72 89 03 30

41 – Sainte-Foy-lès-Lyon

4 chemin de Montray
04 72 16 32 40

42 – Saint-Genis-Laval

102 bis av. G. Clemenceau
04 78 56 04 88

43 – Saint-Priest

21 rue Maréchal Leclerc
04 78 20 07 11

44 – Saint-Priest

104 bis rue du 8 mai 1945
04 78 20 09 26

45 – Saint-Priest

21 bd François Reymond
04 78 20 62 41

46 – Tassin-la-Demi-Lune

119-121 av. Charles de Gaulle
04 78 34 26 96

47 – Vaulx-en-Velin

23 rue Condorcet - Îlot A
04 78 79 52 40

48 – Vaulx-en-Velin

2 rue Georges Chevallier
04 37 42 01 12

49 – Vaulx-en-Velin

15 rue Franklin
04 78 80 75 13

50 – Vaulx-en-Velin

4 rue Joseph Blein
04 78 26 26 08

51 – Vénissieux

3 bis place Jules Grandclément
04 72 90 02 00

52 – Vénissieux

2 bis av. Marcel Cachin
04 28 67 15 00

53 – Villeurbanne

74 cours Émile Zola
04 28 67 13 00

54 – Villeurbanne

64 rue du 8 mai 1945
04 37 48 48 10

55 – Villeurbanne

30 rue de la Baisse
04 78 03 46 00

56 – Villeurbanne

24 allée des Cèdres
04 72 37 66 13

57 – Villeurbanne

2 allée Henri-Georges Clouzot
04 78 89 02 81



On sait tout ce que vous faites

DÉCOUVREZ CE QUE

MÉTROPOLE AIDANTE

PEUT FAIRE POUR VOUS

la métropole
GRANDLYON

Métropole de Lyon

20, rue du Lac - CS 33569

69505 Lyon Cedex 03

Tél: 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com