

SAM. 11 OCT.

**VOYAGE AUTOUR DU MONDE,
BAL DANSANT**

→ 17h30 - 20h30

Salle d'Assemblée

Plongez dans un bal collectif pour éveiller le corps, la créativité et le plaisir de bouger ensemble sur des danses du monde.

Animé par la compagnie Halletteghayan.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

DIM. 12 OCT.

**BALADE BLEUE
INTERGÉNÉRATIONNELLE**

→ 17h30 - 20h30 de 14h30 à 17h00

**Départ du parking du Fort
de Côte Lorette**

Balade commentée sur la faune, la flore, la géologie et la présentation des panoramas extraordinaires le long du parcours (environ 4,5 km).

Animée par le Club de l'amitié.

Gratuit | Ouvert à tous



Infos pratiques

CCAS

106 avenue Georges Clemenceau
Tél : 04 78 86 82 43

RÉSIDENCES AUTONOMIE

Les Oliviers

13 rue Professeur Dufourt
Tél : 04 72 39 93 51

Le Colombier

22 rue Marc Riboud
Tél : 04 78 56 10 85

ESCALE PIERRETTE MOREL

48/50 Pl. des Basses Barolles
Tél : 04 78 56 74 80

CLUB DE L'AMITIÉ

Maison des Champs
130 avenue Georges
Clemenceau
Tél : 04 78 56 14 59

MÉDIATHÈQUE B612

49 avenue Georges Clemenceau
Tél : 04 78 86 82 30

LA MOUCHE

8 rue des Écoles
Tél : 04 78 86 82 28

MIXCUBE

69 rue des Collonges
Tél : 04 37 20 11 34



Semaine Bleue

Vieillir, une force à partager

**Du 6 au 12
octobre**

Brunch,
spectacle,
ateliers aidants,
loto, bal
exposition
ciné thé...



*Dans la limite des places disponibles.

+ d'infos auprès du CCAS : 04 78 86 82 43

Programme

LUN. 6 OCT.

BRUNCH INAUGURATION SEMAINE BLEUE

→ 10h - 12h

Mixcube - Salle Polyvalente

Venez découvrir le programme de la Semaine Bleue, ainsi que les dispositifs de démarche citoyenne : Chasseur de solitude, Onakasaider et le pôle seniors, le tout autour d'un brunch convivial !

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

ATELIER BIEN-ÊTRE AIDANTS-AIDÉS

→ 14h30 - 16h30

**Escale Pierrette Morel -
Salle Maryline**

Venez découvrir des techniques d'auto massage et de relaxation musicale.

Animé par Arts, son et bien être.

Gratuit | Ouvert aux aidants à partir de 18 ans | Sur inscription préalable auprès du CCAS*



MAR. 7 OCT.

GYMNASTIQUE DOUCE JAPONAISE

→ 9h30 - 11h30

**Escale Pierrette Morel -
Salle Maryline**

Travail en douceur sur le mouvement, l'équilibre, la respiration et l'énergie interne. Travail possible sur chaise.

Animée par Monsieur Revelli.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

LOTO

→ 15h - 17h

Résidence autonomie Le Colombier

Cartons pleins et cœurs battants : ne manquez pas notre grand loto ! Suivi d'une collation avec notamment paniers gourmands, places de cinéma, repas pour deux à gagner.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du Colombier avant le 30 septembre

LECTURE SPECTACLE MUSICALE

« Je plongeais ma cuiller dans
un coucher de soleil »

→ 19h - 20h

Médiathèque B612

Cette lecture-spectacle puise ses sources dans les sensations. Les sens liés au toucher, au goût et à l'odorat nous relient directement à l'enfance, aux premières expériences sensibles, plaisir ou dégoût, à une part de vérité irremplaçable en chacun de nous.

Animée par la compagnie La foule en délire.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable au B612*



MER. 8 OCT.

REPAS FESTIF

→ 12h

**Résidences autonomie
Le Colombier et Les Oliviers**

Venez partager un moment convivial autour d'un menu guinguette.

Tarif Saint-Genois : 9,98€ par personne | Ouvert à tous | Sur inscription préalable au sein des résidences avant le 30 septembre*

CINÉTHÉ

→ 15h

La Mouche

Séance de cinéma suivie d'un goûter.

Renseignements sur le film auprès du CCAS | Tarif : 5€ par personne | Ouvert à tous



JEU. 9 OCT.

MÉMOIRE ET ATTENTION, LES CLÉS POUR NE RIEN OUBLIER

→ 10h - 11h30

La Mouche - Salle Gayet

Un atelier découverte de solutions adaptées en lien avec la mémoire.

Animé par le CRIAS.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

AIDANTS : COMPRENDRE, AGIR, SOUTENIR



→ 14h30 - 16h30

La Mouche - Salle Gayet

Vous vivez avec un proche malade, en situation de handicap ou âgé ? Venez découvrir les solutions existantes pour vous et votre proche autour d'une collation.

Avec la présence de l'association Les Fenottes, le CCAS et la Métropole.

Gratuit | Ouvert à tous les aidants | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

VEN. 10 OCT.

SENIORS ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE : RESTONS AUTONOMES, RESTONS INFORMÉS

→ 10h - 12h

Mairie - Salle A du Conseil

Venez vous informer et actualiser vos connaissances pour garder une conduite en toute sécurité.

Animé par Anper en partenariat avec Groupama.

Gratuit | Ouvert à tous | Sur inscription préalable auprès du CCAS*

VERNISSAGE EXPOSITION « Pauvres, vieux »

→ 15h

Mixcube

Une exposition qui invite à réfléchir sur notre solidarité et notre humanité auprès des personnes âgées.

Avec la participation de l'association Les Petits frères des pauvres.

Gratuit | Ouvert à tous | Accès libre jusqu'au 3 novembre

Sam. & dim. →