

Bien vivre à tout âge dans la Métropole!

**PENDANT
LA SEMAINE BLEUE**

ATELIERS GRATUITS

➔ Du 8 au 14 octobre,
votre programme
sur toute la
métropole de Lyon.



Programme complet sur grandlyon.com
ou dans votre Maison de la Métropole.



GRANDLYON
la métropole

**À l'occasion de la
Semaine Bleue 2018,
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 !

Un jardin qui aide à guérir et se sentir bien ! En plus de sa beauté, il a aussi des vertus thérapeutiques reconnues. Les espaces verts participent à la bonne santé de tous et sont particulièrement bénéfiques pour les personnes âgées ou malades. Les jardins de soin agissent sur la santé. Leurs bienfaits sont multiples : favoriser l'activité physique et le bien-être psychique, réduire la fatigue et le stress, stimuler la mémoire, créer du lien social... Le jardin de soin est organisé comme un parcours de bien-être, avec des plantations et des fleurs à hauteur d'homme dans une harmonie de couleurs et d'odeurs étudiées pour faire appel aux sens. Rendez-vous à la Maison de la Métropole pour les Solidarités à Lyon 2^e.



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 !

Ouverture de la Semaine Bleue

Lundi 8 octobre de 12h à 14h

Cette nouvelle édition de la Semaine Bleue sera ouverte sous la présidence d'honneur de David Kimelfeld, Président de la Métropole de Lyon. 7 jours rythmés par de multiples ateliers, pour les séniors et les aidants, sont proposés notamment par les professionnels des Maisons de la Métropole sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Venez découvrir les animations et les présentations lors de ce temps d'ouverture.

« 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 ! »

David Kimelfeld

Rendez-vous

Maison de la Métropole pour les Solidarités

9 bis rue Sainte-Hélène
Lyon 2^e
(cour de la MDMS)

Vendredi 12 octobre à 11h

Musée Lugdunum

Animée par le Professeur Alain CALENDER, PhD, MD, médecin des Hôpitaux de Lyon, la Métropole de Lyon vous attend nombreux à la conférence sur le thème « Les jardins de soin : l'espoir d'un mieux-être ».

Accès : 17 rue Cleberg 69005 Lyon

ou par les théâtres antiques, 6 rue de l'Antiquaille 69005 Lyon

Tous les ateliers sont gratuits et dans la limite des places disponibles

Vendredi 5 octobre
14h30

« Protégeons notre cerveau des accidents vasculaires cérébraux »

Conférence animée par le Pr Tae-Hee Cho, neurologue à l'hôpital neurologique Pierre Wertheimer.

Espace associatif
Simone André
100 rue Boileau
Lyon 6^e

+ Goûter OFFERT.

Lundi 8 octobre
15h

« Bien s'alimenter pour rester en bonne santé »

Une diététicienne répond à vos questions sur la nutrition : conseils et astuces pour adapter votre alimentation en fonction de vos besoins et prévenir de la mal nutrition.

Résidence autonomie Rinck
66 cours Suchet
Lyon 2^e

+ Goûter OFFERT.

Lundi 8 octobre
14h30

Initiation au bridge

Première approche avec présentation des règles et du jeu.

Club Chèvrefeuille
33 rue Bossuet
Lyon 6^e

+ Goûter OFFERT.

« Soyons conso-acteur. Agissons pour la planète »

Animation intergénérationnelle sur le développement durable (mieux consommer, moins gaspiller) présentée par les élèves du lycée Alexis Carrel et les personnes âgées de la résidence Tête d'Or.

Résidence Tête d'Or
86 boulevard des Belges
Lyon 6^e

+ Goûter OFFERT.

Du lundi 8 au
vendredi 12 octobre
9h à 12h ou 14h à 16h

« Adapter mon logement tout au long de ma vie »

Table tactile, immersion en 3D, jeux, ..., animations et outils innovants pour découvrir les aménagements à effectuer dans votre logement pour adapter votre lieu de vie à vos besoins.

Maison de la Métropole
102b av. Georges Clemenceau
Saint-Genis-Laval

Lundi 8 octobre :
intervention d'un-e
ergothérapeute.



**+ Petit-déjeuner/
goûter OFFERT.**

Maison de la Métropole
2 avenue Marie-Thérèse Prost
Neuville-sur-Saône

Vendredi 12 octobre
de 9h à 12h : intervention
d'un-e ergothérapeute
avec petit-déjeuner offert.



Mardi 9 octobre
9h30

Bien s'alimenter pour rester en bonne santé

Une diététicienne répond à vos questions sur la nutrition : conseils et astuces pour adapter votre alimentation en fonction de vos besoins et prévenir de la mal nutrition.

Foyer Adoma
39 rue Édouard Vaillant
Villeurbanne

+ Petit-déjeuner OFFERT.

Mardi 9 octobre
10h à 12h

« 70 ans, toujours en mouvement »

Conférence animée par le Pr Bonnefoy du Centre Hospitalier Lyon Sud pour comprendre les conséquences de la réduction de la masse musculaire appelée sarcopénie et connaître les possibilités de prise en charge par le Centre Hospitalier Lyon Sud.

Centre Hospitalier Lyon Sud
165 chemin du Grand Revoyet
Pierre-Bénite

+ Petit-déjeuner OFFERT.

Mardi 9 octobre
14h30

Rythmes et chansons

Animation intergénérationnelle musicale présentée par les élèves chanteurs et musiciens de l'atelier musique du collège Vendôme et par les personnes âgées de l'accueil de jour « Le Parc ».

Accueil de jour Le Parc
85 rue Tronchet
Lyon 6^e

+ Goûter OFFERT.

« Manger, rire, sourire : avoir de bonnes dents c'est important ! »

Conférence sur la santé buccodentaire : comment entretenir mes dents ou mon dentier.

EHPAD Le Gareizin
7 bis Chemin du Gareizin
Francheville

+ Goûter OFFERT.

Mardi 9 octobre
15h30

« Je veux rester chez moi sans me mettre en danger »

Suivez les conseils de prévention de Marie-Pierre Berland, ergothérapeute à Francheville : maintien à domicile, adaptation du logement, entretien des capacités cognitives...

EHPAD Le Gareizin
7 bis chemin du Gareizin
Francheville

Mercredi 10 octobre
14h30

Mercredi en chantant

Prestation des chorales « St Joseph des Brotteaux » et « Point d'Orgue La voix du rail ».

Mairie
58 rue de Sèze
Lyon 6^e

+ Goûter OFFERT.

Mercredi 10 octobre
10h à 12h30 et 13h30 à 17h

Forum Seniors

Pour sa 3^e édition, des professionnels de santé de la Métropole de Lyon vous attendent autour de 3 espaces.

> **L'espace services**
avec une quarantaine d'organismes pour vous renseigner sur l'aide à domicile, le maintien au logement, les activités de loisirs, la santé...

> **L'espace conférence**
autour de thèmes du quotidien.
De 10h30 à 12h.

> **L'espace animations**
avec des tests sur différents ateliers autour du bien-être (soins du visage, beauté des mains...) ou de l'alimentation (textures et goûts, dégustations à l'aveugle, quizz, crêpes-party...).

De 13h30 à 17h.

Espace Ecully
7 rue Jean Rigaud
Écully

Mercredi 10 octobre
Marché : place Jabouley
de Saint-Genis-Laval

Judi 11 octobre
Marché : parvis de
l'Hôtel de ville d'Oullins

Vendredi 12 octobre
Marché : place Henri
Barbusse et Jean-Jaurès
de Givors

Les rendez-vous du Bus Info Santé

« **Bien s'alimenter pour
rester en bonne santé** »
Une diététicienne répond à
vos questions sur la nutrition
après 65 ans : conseils et
astuces pour adapter votre
alimentation en fonction de
vos besoins !

« **Baisse de force physique,
perte de mobilité :
que faire ?** »
Une équipe de
professionnels vous
accompagne pour les
conséquences de la
réduction de la masse
musculaire appelée
sarcopénie et connaît
les possibilités de prise
en charge par le Centre
Hospitalier Lyon Sud.

Judi 11 octobre
14h à 16h

« Bien vivre chez soi »

Présentation de solutions pour réaliser des aménagements simples afin de limiter les risques d'accidents (chutes, accidents domestiques, etc.) et permettre ainsi à une personne en perte d'autonomie de mieux vivre au quotidien.

Bistrot des aidants
15 rue Villon
Lyon 8^e

 **Goûter OFFERT.**

Découverte du patrimoine en marchant

Marche intergénérationnelle organisée par les services d'aide à domicile de Lyon 6^e : Adhapt Services, Âges et Perspectives, APEF Services, Onela, Domidom.

Maison de la Métropole
pour les solidarités
52 avenue Maréchal Foch
Lyon 6^e

 **Goûter OFFERT.**

Les rendez-vous aux Musées !



Musée Lugdunum

17 rue Cleberg - 69005 Lyon

Visite « À la mode romaine »

L'art de filer, de tisser et de teindre les fibres naturelles.

Mardi 9 octobre de 10h30 à 12h

Jeudi 11 octobre de 10h30 à 12h

Atelier « Herbarium, la botanique en couleur »

Visite et réalisation d'un herbier botanique.

Mardi 9 octobre de 14h à 16h

Vendredi 12 octobre de 14h à 16h

Réservations

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



Musée des Confluences

86 quai Perrache - 69002 Lyon

Visite « Atelier Touaregs »

Découverte de l'artisanat et des codes esthétiques de la société touarègue dans l'exposition, puis confection d'un objet.

Jeudi 11 octobre à 13h30, 14h30, 15h30 et 16h30

Réservations

> www.museedesconfluences.fr

en indiquant le code BLEUE ou 04 28 38 12 12



ENTRÉE AUX MUSÉES GRATUITE

pour les seniors.

Plus d'infos dans vos Maisons de la Métropole

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

www.grandlyon.com/mdm

www.lyon.fr

LYON 1^{er}

 **MDMS Neyret**
18 rue Neyret
04 28 67 14 00

LYON 2^e

 **MDMS Sainte-Hélène**
9 rue Sainte-Hélène
04 28 67 17 00

LYON 3^e

 **MDMS Corneille**
149 rue Pierre Corneille
04 26 83 94 00

 **MDMS Florence**
52 rue Professeur Florence
Uniquement sur rdv

 **MDMS Sainte-Anne**
4 place Sainte-Anne
04 78 54 36 90

LYON 4^e

 **MDMS Deleuvre**
51 rue Deleuvre
04 78 29 88 20

LYON 6^e

 **MDMS Foch**
52 av. Maréchal Foch
04 72 69 56 30


LYON 7^e

 **MDMS Félix Brun**
45 rue Félix Brun
04 28 67 16 00

 **MDMS Madeleine**
36 rue de La Madeleine
04 78 77 25 00

 **MDMS Bancel**
40 rue Bancel
04 28 67 18 00

LYON 8^e

 **MDMS Latarjet**
1 place Latarjet
04 72 78 80 60

 **MDMS Jean XXIII**
60 bd Jean XXIII
04 78 78 84 40

 **MDMS Bachut**
15 bis av. Jean Mermoz
04 28 67 18 20

 **MDM OULLINS**
17 rue Tupin
04 72 66 34 90

 **MDM PIERRE-BENITE**
51 Boulevard de l'Europe
04 78 50 10 45

 **MDM SAINT-GENIS-LAVAL**
102 bis av. Georges Clémenceau
04 78 56 04 88

 **MDM GIVORS**
ZAC du Garon
8 passage Bonnefond
04 72 49 14 00

 **MDM IRIGNY**
8 rue du 8 mai 1945
04 72 30 11 06

 **MDM VILLEURBANNE**
Square Pellet
74 cours Émile Zola
04 28 67 13 00

 **MDM DÉCINES-CHARPIEU**
5 place François Mitterrand
04 72 05 67 00

 **MDM MEYZIEU**
24 avenue Lucien Buisson
04 72 45 06 20

 **MDM VÉNISSIEUX**
3 bis place Grand clément
04 72 90 02 00
2 bis av Marcel Cachin
04 28 67 15 00

 **MDM FRANCHEVILLE**
5 rue de la Poste
04 78 59 04 71

 **MDM ÉCULLY**
10 chemin Jean-Marie Vianney
04 72 86 04 90

 **MDM TASSIN-LA-DEMI-LUNE**
119-121 avenue Charles-de-Gaulle
04 78 34 26 96

 **MDM SAINTE-FOY-LÈS-LYON**
4 chemin de Montray
04 72 16 32 40

 **MDM LIMONEST**
47 place Décurel
04 28 67 14 70

 **MDM NEUVILLE-SUR-SAÔNE**
2 avenue Marie-Thérèse Prost
04 78 91 78 64

Horaires

Lundi, mercredi, jeudi
8h30 - 12h et 13h30 - 17h

Mardi : 13h - 17h

Vendredi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h30