

La Semaine Bleue des Seniors du 5^e

Du 30 septembre au 6 octobre 2024

Conférences,
animations
et ateliers...

Concours de belote

4 octobre 2024
de 14h30 à 17h

Mairie du 5^e arrondissement
Salle Rez-de-Jardin
Sur inscription



Du lundi 30 septembre au samedi 5 octobre

De 9h à 12h et de 14h à 19h : Exposition « Le passé se conjugue au présent »

Mardi et samedi uniquement après-midis

Durant la saison 2023/2024 le pôle mobile de la bibliothèque Municipale de Lyon, la bibliothèque du Point-du-Jour et la MJC Ménival se sont associés pour plonger en immersion dans la culture numérique ! À travers différentes thématiques, nous avons pu observer l'évolution des usages grâce à la technologie : découvrir Lyon d'hier et d'aujourd'hui au moyen de d'archives photographiques, imaginer des visuels fantasmés à l'aide de l'IA, s'exercer à la broderie au point de croix puis concevoir des motifs grâce à la brodeuse connectés.

Venez découvrir le fil des réflexions et expériences des participants.

Pour information, un nouveau cycle de culture numérique sera mis en place cette saison ! Un vernissage est prévu le mardi 1er octobre à partir de 18h au sein de la MJC.

MJC MENIVAL
29 avenue de Ménival

Lundi 30 septembre

À 10h : Balade « Nature en ville »

Bouger ensemble à la découverte de la nature en ville, observer, faire des pauses respiration, l'écoute des oiseaux, se mettre en mouvement...

Centre Socio-culturel du Point-du-Jour
10 impasse Secret
04 78 25 55 89

À 11h : Cérémonie ouverture mini-olympiades de la Sarra

Projection photos des « JO de la Sarra » organisé cet été.

EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

De 14h à 17h : 1,2,3... Partez, huilez, bougez !

Conférence de la fondation mythique des jeux olympiques suivie d'un atelier de fabrication d'huile parfumée, produit essentiel pour les sportifs d'hier ou d'aujourd'hui.

Mairie du 5^e (Salle Rez-de-Jardin)
14 rue Dr Edmond Locard
mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr / 04 72 38 45 97

À 15h : Concours de pétanque
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

Mardi 1^{er} octobre

De 9h à 12h30 : Hello Bus

Présence Hello Bus - outil d'information, d'animation et d'éducation pour la santé à destination des adultes et des jeunes à partir du collège.

Place Benedict Teissier

À 11h : Concours d'athlétisme
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

De 12h à 14h : Déjeuner et démonstration de danse country

Démonstration de Danse Country avec le groupe « Salvagny Country Groupe ».

Dirigé par Mme Tracey Sonthonnax – Américaine d'origine.

Possibilité pour les personnes présentes de faire un essai. Organisé par l'association Les Tamalous du 5^e

Tarif : 14€

Mairie annexe du 5^e
5 place du Petit Collège
Salle des Tamalous du 5^e
06 87 60 64 33

À 15h : Concours de bowling
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

Mercredi 2 octobre

À 11h : Concours de basket
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

De 11h à 12h : Bougeons en douceur avec le yoga adapté

Le centre social du Point-du-Jour vous propose de venir découvrir dans la grande salle polyvalente de l'Ehpad La Roseraie.

EHPAD La Roseraie
45 rue du Docteur Edmond Locard
04 72 38 84 38 (réservation avant le 01/10/2024)

De 13h30 à 14h15, de 14h15 à 15h et de 15h à 15h45 : Ateliers activités physique adaptée
Hôpital de Fourvière
10 rue Roger Radisson
contact@hopital-fourviere.fr ou 04 72 57 30 05

De 14h30 à 16h30 : Atelier créatif intergénérationnel

Peindre, coller...pour une exposition collective !
Organisé par le CSC du Point-du-Jour.

Centre Socio-culturel du Point-du-Jour
1 rue Jeunet
04 78 25 55 89

De 14h30 à 17h : Éveil des sens

Atelier éveil des sens autour des aliments.
Organisé par Atout Délice.

Mairie du 5^e (Salle Rez-de-Jardin)
14 rue Dr Edmond Locard
mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr
04 72 38 45 97

À 15h30 : Activité d'initiation de rugby adapté

Animée par l'association club omnisport de Lyon

EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

Jeudi 3 octobre

À 11h : Projection Film «Le vélo de Ghyslain Lambert»
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

De 14h30 à 16h30 : Prévention arnaques

Conférence sur la prévention liée aux arnaques sur internet.

Mairie du 5^e (Salle Rez-de-Jardin)
14 rue Dr Edmond Locard
mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr
04 72 38 45 97

À 14h30 : BUNGYPUMP : Une nouvelle activité ludique de sport santé complète

Accessible à tous, il est possible de «doser» son effort selon votre forme physique et vos capacités. Le BungyPump est une nouvelle discipline inventée en Suède, qui est une variante de la marche nordique (arrivée en France en 2013). Séance découverte avec Céline ESQUENET – coach sportive.

Parc de la Mairie du 5^e - 14 rue Edmond Locard
Places limitées
Réservation au 06 81 03 95 22

De 15h à 16h et de 16h30 à 17h30 : Introduction au Tai-Chi

Le Tai-chi est un enchaînement d'exercices qui intègre à la fois de la méditation en mouvement avec un renforcement doux des muscles et un contrôle de l'équilibre issue de la médecine énergétique traditionnelle chinoise.
2 sessions d'une heure seront proposées

Résidence Charcot
34 rue du Commandant Charcot
04 78 25 56 78

De 15h à 16h : Les mères lyonnaises en cuisine

Deux conteuses viennent raconter l'histoire des «Mères lyonnaises».

EHPAD La Roseraie
45 rue du Dr Edmond Locard
04 72 38 84 38 (réservation avant le 01/10/2024)

À 15h30 : Concours de cyclisme (vélo connecté)
EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

À 17h : Conférence «Mon cerveau, j'en prends soin» suivie d'un atelier pratique de tai-chi

Conférence menée par la structure ILO ayant pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de prendre soin de son cerveau. Les participants pourront découvrir des gestes pratiques à mettre en place au quotidien.

Elle permet également de présenter les ateliers cognitifs et le TAI-CHI qui contribuent à une meilleure santé cérébrale et cognitive.

Centre Socio-culturel du Point-du-Jour
10 impasse Secret
04 78 25 55 89 ou contact@csc-pdj.fr

Vendredi 4 octobre

À 9h30 : Atelier cuisine santé et projection d'un court-métrage «Mon Histoire Gourmande»

9h30 à 12h00 : atelier cuisine & santé sous la direction de deux cuisinières Anne Maregiano, réalisatrice-cuisinière végétale et Audrey Serrus, cuisinière-naturopathe. Préparation du repas et partage de petites astuces pour une vie longue et en meilleure santé. 20 participants maximum - sur inscription

12h30 : déjeuner ouvert à tous 45 personnes maximum - sur inscription

14h00 : projection du court-métrage documentaire «Mon Histoire Gourmande»

Les Petites Cantines du Vieux-Lyon
11 rue Saint-Georges
vieuxlyon.lespetitescantines.org ou 06 11 31 02 17

De 13h30 à 14h45 et de 15h à 16h15 : Ateliers danse

Hôpital de Fourvière
10 rue Roger Radisson
contact@hopital-fourviere.fr ou 04 72 57 30 05

De 14h30 à 17h : Concours de belote

Mairie du 5e (Salle Rez-de-Jardin)
14 rue Dr Edmond Locard
mairie5.cabinet@mairie-lyon.fr - 04 72 38 45 97

À 15h : Les supers pouvoirs des insectes

Le musée des Confluences se déplace à la résidence. Force colossale, camouflage bluffant, couleurs éblouissantes... Vous découvrirez cette (très) grande famille qui représenterait plus de 60 % des espèces vivantes. Coléoptères, papillons, phasmes et autres insectes dévoilent leur précieuse diversité et leurs extraordinaires caractéristiques.

Résidence CHARCOT
34 rue du Commandant Charcot
04 78 25 56 78

À 15h30 : Cérémonie de clôture des olympiades de la Sarra

Remise de prix et goûter dansant avec DJ

EHPAD La Sarra
5 Pl. du 158^e Régiment d'Infanterie

À 17h : Ciné débat

Projection d'un film avec des échanges et des partages. Pour connaître le titre du film ou documentaire contacter le CSC à partir du 16 septembre.

Centre Socio-culturel du Point-du-Jour
10 impasse Secret
04 78 25 55 89

Mairie du 5^e arrondissement
14 rue du Docteur Edmond Locard, 69005
Lyon
04 72 38 45 50

Mairie annexe du Vieux-Lyon
5 place du Petit Collège, 69005 Lyon
04 78 42 13 81



@Mairie5Lyon