

# SEMAINE BLEUE

EDITION 2021

*La Semaine Bleue aura lieu cette année du 4 au 10 octobre.  
Le thème retenu pour cette 70<sup>e</sup> édition :*

***Ensemble, bien dans son âge,  
bien dans son territoire.***

*Aussi, avec la collaboration de différents partenaires, nous avons choisi de vous proposer des activités pour vous aider à vous sentir bien dans votre corps, mais aussi des balades patrimoniales, ateliers, conférences, jeux et expositions...*

*A vos agendas !*

## VEN. 1ER OCTOBRE

10h

**Lancement de la Semaine Bleue :  
exposition participative « Une recette,  
un souvenir »**

En partenariat avec la Bibliothèque Jean Macé.

« Nous avons toutes et tous des souvenirs olfactifs ou gustatifs de plats, de goûters ou de recettes de notre enfance. Venez partager les vôtres ! »

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

## LUN. 4 OCTOBRE

9h-11h

**Marche nordique et visite du patrimoine**

Animées par Siel Bleu  
(Prévoir vos propres bâtons/ tenue de sport)

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

9h30

**Marche active (RDV à la MJC)**

Pour toute personne en forme physique raisonnable, capable de marcher à un bon rythme (mais sans courir), 30 à 40 mn de marche avec ou sans bâtons (non fournis) entrecoupées de quelques exercices ludiques suivis d'un temps d'étirements debout et/ou assis.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros



10h30-11h30

**Bien-être Santé basket**

En extérieur, proposé par l'ALGM Basket  
Tenue recommandée : Jogging ou pantalon ample et baskets.  
Tous niveaux

ZAC des Girondins  
Sur inscription : projets.algmbasket@gmail.com  
Gratuit

10h - 16h

**Venez jouer aux cartes !**

L'association 3B Belote Bridge Berthelot vous attend pour jouer et/ou vous initier au bridge et à la belote !

Salle Villon - Mairie du 7<sup>e</sup>  
Gratuit

17h-18h30

**Conférence en visio-conférence**

Animée par Alain FURBER, cardiologue.  
Possibilité de venir à la résidence pour assister à la visioconférence ou lien disponible sur demande.

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

**MAR. 5 OCTOBRE**

10h - 16h

**Venez jouer aux cartes !**

L'association 3B Belote Bridge Berthelot vous attend pour jouer et/ou vous initier au bridge et à la belote !

Salle Villon - Mairie du 7<sup>e</sup>  
Gratuit

14h30

**Jouer avec l'espagnol !**

Une initiation ludique à l'espagnol à travers des images et des mots. Pas de stress ! L'erreur fait partie du processus d'apprentissage ! Une approche dynamique et respectueuse du rythme d'apprentissage de chacun.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros



14h30-15h30

**Conférence Sport Santé et Bien-être**

Venez découvrir les bénéfices du Sport Santé et des conseils pour pratiquer une activité physique adaptée de manière épanouissante et en toute sécurité. Conférence co-animée par une pratiquante ayant 77 ans et une éducatrice Sport Santé

Salle des Mariages - Mairie du 7<sup>e</sup>  
Entrée libre et gratuite

14h30

**Le Café lecture fait son jeu**

Un moment d'écoute sur le thème du jeu en partenariat avec l'association «bib' à Dom», précédé d'une « friandise théâtrale participative » !  
En libre accès ouvert à tous.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Gratuit



12h-13h30

**Bien-être Santé basket**

Proposé par l'ALGM Basket  
Tenue recommandée : Jogging ou pantalon ample et baskets.  
Tous niveaux

Gymnase Victor Lagrange - 64 rue Victor Lagrange  
Sur inscription : projets.algmbasket@gmail.com  
Gratuit

14h30

**Polyphonies du monde**

S'initier par la pratique aux chants traditionnels de différents pays (Géorgie, Bulgarie, chants afro-cubains, espagnols, italiens et aussi du continent africain) dans le plaisir de la rencontre des voix.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

15h-16h30

**Présentation PAPIMAMIE DIGITAL**

Entreprise proposant des cours d'informatique adaptés aux Seniors et quizz informatique.

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

## MER. 6 OCTOBRE

10h

### Découvrir le qi gong

Pour renforcer son énergie et la faire circuler pour une bonne santé. Pratique basée sur une gestuelle douce et lente. (Vêtements souples).  
Atelier proposé par la MJC.

Maison Ravier - 7 rue Ravier  
Sur inscription : 04 78 58 73 10  
Participation : 5 euros

14h30 - 18h

### Tournoi intergénérationnel et initiation au jeu d'échecs

En partenariat avec le club Lyon Olympique Echecs (LOE) et l'association Pôle Social et Educatif du Jeu d'Echecs (PSEJE).

Salle des Mariages - Mairie du 7e  
Inscription gratuite et sur place.  
Renseignements : 04 78 28 85 87  
Gratuit



## JEU. 7 OCTOBRE

10h

### Equilibre et déséquilibre intérieur

Pratique ludique et sensible où prennent place des exercices de respiration, d'automassages et d'étirements des méridiens. Atelier qui met en lumière des interactions entre le corps, les émotions et les pensées pour une meilleure circulation globale (vêtements souples).

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

15h-16h30

### Conférence sur le Parc Blandan

Venez découvrir l'histoire du parc et de son fort ! Animée par l'Association de Développement du Parc Blandan.

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

14h-15h

### Qu'est-ce qu'un atelier mémoire ?

Jeux ludiques animés par AGESTIME  
Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

15h-16h30

### Conférence prévention Seniors

Animée par le Brigadier de police M. Christophe GUIDETTI.

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

16h45-17h45

### Découvrez le Sport Santé et Bien-être !

Pour améliorer votre bien-être et retrouver confiance en vos capacités physiques, venez réaliser une pratique douce incluant un travail sur la posture via une discipline adaptée d'un art martial japonais.

Gymnase Alice Millat - 8 place du Traité de Rome  
Sur inscription : 06 76 99 88 04  
Gratuit

10h-11h

### Séance de sophrologie

Animée par Sylvie ROUQUAIROL

Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

19h-20h30

### Bien-être Santé basket

Proposé par l'ALGM Basket  
Tenue recommandée : Jogging ou pantalon ample et baskets.  
Tous niveaux

Gymnase Françoise Héritier - 2 rue Pré Gaudry  
Sur inscription : projets.algmbasket@gmail.com  
Gratuit

## VEN. 8 OCTOBRE

10h

### Marche consciente

"Activation des 5 sens", en extérieur (départ MJC).

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

10h30

### Jeux de mémoire

Les participants sont invités à solliciter leur mémoire (visuelle, mémoire à court et à long terme), à développer le lâcher-prise et la confiance en soi.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

10h30

### Cabaret dansé

Echauffement doux, ouverture aux sensations du corps et à la joie de bouger, puis initiation danse. Accessible à tous sur des musiques de comédie musicale !  
Danse debout et/ou sur chaise. (Vêtements souples)

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

10h30-11h30

### Bien-être Santé basket

En extérieur. Proposé par l'ALGM Basket  
Tenue recommandée : Jogging ou pantalon ample et baskets.  
Tous niveaux

ZAC des Girondins  
Sur inscription : projets.algmbasket@gmail.com  
Gratuit

11h

### Vernissage de la fresque réalisée par les résidents

Apéritif offert aux résidents et extérieurs  
Résidence Domitys - 20 route de Vienne  
Sur inscription : 04 37 70 74 00  
Gratuit

11h - 12h

### Apéro de clôture

L'équipe de la MJC vous attend pour clôturer de manière conviviale la programmation de l'édition 2021 de la Semaine Bleue !

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Gratuit

12h15

### Repas festif au Colombier

Le Foyer-restaurant Le Colombier sera heureux de vous accueillir pour un repas festif "Menu Lyonnais", avec apéritif offert !  
Prix du repas (vin et café compris) : 11 euros

Foyer restaurant Le Colombier  
13 rue Marc Bloch  
Sur inscription : 04 78 72 51 79 avant le 30 septembre



## SAM. 9 OCTOBRE

10h

### Yoga : atelier "entre générations"

Venez avec une personne d'une autre génération (de plus de 16 ans !)  
Partagez à 2 un moment de complicité et de bien-être.  
Inscription en binôme.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

10h30-11h30

### Bien-être Santé basket

En extérieur. Proposé par l'ALGM Basket  
Tenue recommandée : Jogging ou pantalon ample et baskets.  
Tous niveaux

Cité Jardin - RDV sur les terrains de pétanque, entrée rue de Gerland  
Sur inscription : projets.algmbasket@gmail.com  
Gratuit



## POUR PROLONGER LA SEMAINE BLEUE....

## LUN. 11 OCTOBRE

10h-11h30

### Balade urbaine : Gerland, naissance et modernité

De la place des Docteurs Mérieux, lieu de naissance du quartier, parcours bucolique jusqu'au Parc de Gerland, et retour par la colonne vertébrale du Biodistrict. Une balade qui explique la « revanche de l'Histoire ».

Rendez-vous : place des Docteurs Mérieux devant la Halle Tony Garnier  
Tram T1 arrêt Halle Tony Garnier ou C7 arrêt Place Docteurs Mérieux  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - Gratuit (annulée en cas de pluie)

## MAR. 12 OCTOBRE

10h-11h30

### Balade urbaine : Quand La Guillotière était une commune

Que serait Lyon sans l'annexion de la Guillotière ? De la place Saint Louis, un des lieux les plus recherchés du 7<sup>e</sup> arrondissement, avec son église Notre-Dame-Saint-Louis-de-la-Guillotière, au pont de la Guillotière (une histoire à lui tout-seul...), balade le long de la Grande rue de la Guillotière, cordon ombilical du quartier, qui conserve quelques vestiges d'un passé révolu mais riche et fondateur de la mixité lyonnaise.

Rendez-vous : place Saint-Louis devant l'entrée de la caserne des pompiers  
C7 arrêt Domer – Trois Pierres  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - Gratuit (annulée en cas de pluie)

## JEU. 14 OCTOBRE

10h

### Parcours équilibre au Parc Blandan

Travaillez votre équilibre dans chaque situation, de manière ludique !  
(Chaussures de sport indispensables).  
Rendez-vous à la MJC.

MJC Jean Macé - 38 rue Camille Roy  
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr  
Participation : 5 euros

## VEN. 15 OCTOBRE

10h-11H30

### Balade urbaine : Les petites pépites du quartier Jean Macé

La place Jean Macé est au cœur de l'arrondissement. Le quartier qui l'entoure recèle des immeubles et des institutions qui sont autant de pans de l'histoire lyonnaise. Sans compter la "fresque du Centenaire" qui retrace l'aventure du 7<sup>e</sup> arrondissement...

Rendez-vous : place Jean Macé, parvis de la mairie - Métro ligne B - arrêt Jean Macé  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - Gratuit (annulée en cas de pluie)

## LUN. 18 OCTOBRE

10h-11H30

### Balade urbaine : Gerland, naissance et modernité

De la place des Docteurs Mérieux, lieu de naissance du quartier, parcours bucolique jusqu'au Parc de Gerland, et retour par la colonne vertébrale du Biodistrict. Une balade qui explique la « revanche de l'Histoire ».

Rendez-vous : place des Docteurs Mérieux devant la Halle Tony Garnier  
Tram T1 arrêt Halle Tony Garnier - ou C7 arrêt Place Docteurs Mérieux  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - Gratuit (annulée en cas de pluie)

## MAR. 19 OCTOBRE

10h-11H30

### Balade urbaine : Quand La Guillotière était une commune

Que serait Lyon sans l'annexion de la Guillotière ? De la place Saint Louis, un des lieux les plus recherchés du 7<sup>e</sup> arrondissement, avec son église Notre-Dame-Saint-Louis-de-la-Guillotière, au pont de la Guillotière (une histoire à lui tout-seul...), balade le long de la Grande rue de la Guillotière, cordon ombilical du quartier, qui conserve quelques vestiges d'un passé révolu mais riche et fondateur de la mixité lyonnaise.

Rendez-vous : place Saint-Louis devant l'entrée de la caserne des pompiers  
C7 arrêt Domer – Trois Pierres  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - Gratuit (annulée en cas de pluie)

## JEU. 21 OCTOBRE

10h-11H30

### Balade urbaine : Les petites pépites du quartier Jean Macé

La place Jean Macé est au cœur de l'arrondissement. Le quartier qui l'entoure recèle des immeubles et des institutions qui sont autant de pans de l'histoire lyonnaise. Sans compter la "fresque du Centenaire" qui retrace l'aventure du 7<sup>e</sup> arrondissement...

Rendez-vous : place Jean Macé, parvis de la mairie  
Métro ligne B - arrêt Jean Macé  
Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr - GRATUIT (annulée en cas de pluie)