

LA SEMAINE BLEUE des Seniors

Grâce aux associations et acteurs du 7^e arrondissement, nous avons le plaisir pour cette nouvelle édition de la Semaine Bleue, de vous proposer un programme pour tous les goûts : des balades pour découvrir ou redécouvrir l'histoire de notre arrondissement, des activités sportives, culturelles, des ateliers de prévention, de bien-être ou tout simplement des temps conviviaux !

Eugénie WIBER
Adjointe à la Maire du 7^e arrondissement
Solidarité, Égalité des droits, Liens intergénérationnels

Lundi 3 octobre

SÉANCE SPORT SANTE ET BIEN-ÊTRE

17H30- 18H30

**GYMNASSE ALICE MILLIAT
8 PLACE DU TRAITÉ DE ROME**

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.

Gratuit.

Sur inscription : 06 76 99 88 04

Association No Kachi Lyon

BALADE MARCHÉ NORDIQUE

9H30

**RDV À L'ENTRÉE DU PARC BLANDAN,
RUE DU REPOS**

Découvrir et s'initier à la marche nordique (prêt de bâtons)

Gratuit. Sur inscription :

fredtahon@mjcjeanmace.fr

*MJC Jean Macé en partenariat avec
l'ALGM marche nordique*

SÉANCE DE BASKET BIEN-ÊTRE

DE 15H À 16H

**RÉSIDENCE AUTONOMIE SENIORS
MARC BLOCH
13 RUE MARC BLOCH**

Exercices sur la mobilité, la dextérité et la mémoire

Gratuit.

Sur inscription :

entre2.algmbasket@gmail.com

Association ALGM BASKET

DÉMONSTRATION DE BRIDGE

DE 14H À 17H

**CENTRE BERTHELOT
14 AVENUE BERTHELOT**

Gratuit. Sans inscription

Association 3B Belote Bridge Berthelot



Mardi 4 octobre

**PROMENADE DECOUVERTE
DES MURS PEINTS AU-DELÀ
DES VOUTES**

**14H - RDV DEVANT LA MAIRIE
PLACE JEAN MACÉ**

Vous découvrirez les différents murs peints et fresques du quartier de Gerland

*Gratuit, sans réservation
Association Promenades et Santé*

BALADE MARCHE NORDIQUE

9h30

**RDV À L'ENTRÉE DU PARC
BLANDAN, RUE DU REPOS**

Découvrir et s'initier à la marche nordique (prêt de bâtons)

*Gratuit. Sur inscription :
fredtahon@mjcjeanmace.fr
MJC Jean Macé en partenariat avec
l'ALGM marche nordique*

**REGARDS CROISÉS :
"C'EST QUOI ÊTRE VIEUX ?"**

14H45

**MJC JEAN MACE
38 RUE CAMILLE ROY**

Exprimez-vous en laissant libre cours à votre créativité.

*Gratuit. Sur inscription :
fredtahon@mjcjeanmace.fr
MJC Jean Macé*

SÉANCE DE BASKET BIEN-ÊTRE

DE 15H À 16H

**RÉSIDENCE AUTONOMIE SENIORS
JEAN JAURÈS
286 AVENUE JEAN JAURÈS**

Exercices sur la mobilité, la dextérité et la mémoire

*Gratuit. Sur inscription :
entre2.algmbasket@gmail.com
Association ALGM Basket*

**TOUR DE CHANT : « LA BELLE
ÉTOILE » : PRÉVERT, MOULOUDI,
BRASSENS, BARBARA, PERRET...**

18H

**MJC JEAN MACE
38 RUE CAMILLE ROY**

Entonnons ensemble des refrains qui nous font vibrer de la tête aux pieds.

« Le chant est à la fois simple et précieux. Il libère, transforme et réunit ! »

Suivi d'un échange autour d'un verre.

*Libre participation.
Sur inscription : fredtahon@mjcjeanmace.fr
MJC Jean Macé*

Mercredi 5 octobre

SÉANCE SPORT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

16H45 - 17H45

**GYMNASE ALICE MILLIAT
8 PLACE DU TRAITE DE ROME**

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.

Gratuit.

Sur inscription : 06 76 99 88 04

Association No Kachi Lyon

DÉCOUVERTE DU SQUARE MONOD

12H30

RDV SQUARE MONOD - ACCÈS EN PASSANT SOUS L'ARCHE AU NIVEAU DU 14 RUE JACQUES MONOD

Découverte de ce square municipal et des installations qui y ont été faites depuis 2 ans par les habitants, afin de redonner vie à cet espace vert et d'en faire un lieu de vie, d'échange et de mise en valeur de la biodiversité : plantations, nichoirs, boîte à livres, coffre à dons, petit théâtre, fresques, compost, espace d'affichage, etc.

Gratuit.

Association Les Compagnons des Pavillons

Jeudi 6 octobre

BALADE URBAINE : VISITE MYSTÈRE DÉCOIFFANTE EN PRESQU'ILE

10H - 12H

RDV PLACE DES TERREAUX - DEVANT LA FONTAINE - LYON 1ER

On ne peut vous en dire plus, au risque de dévoiler le mystère...

Par notre guide émérite Pierrick CHOBAUX

Gratuit. Sur inscription :

severine.lopez@mairie-lyon.fr

ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE INTER-GÉNÉRATIONNEL

15H

**MJC JEAN MACE
38 RUE CAMILLE ROY**

« Changeons notre regard au fil des âges, jouons ! »

Suivi d'un échange autour d'un goûter.

Gratuit. Sur inscription :

fredtahon@mjcjeanmace.fr

MJC Jean Macé

DÉFILÉ EN MUSIQUE

15H

**RÉSIDENCE AUTONOMIE SENIORS
MARC BLOCH
13 RUE MARC BLOCH**

Venez assister au défilé des résidents qui vous fera voyager en musique à travers les âges !

Gratuit.

Sur inscription : 04 72 72 95 95

BALADE MARCHÉ NORDIQUE

9H30

RDV À L'ENTRÉE DU PARC BLANDAN, RUE DU REPOS

Découvrir et s'initier à la marche nordique (prêt de bâtons)

Gratuit. Sur inscription :

fredtahon@mjcjeanmace.fr

MJC Jean Macé en partenariat avec l'ALGM marche nordique

Vendredi 7 octobre

BALADE URBAINE : VISITE MYSTÈRE DÉCOIFFANTE EN PRESQU'ÎLE

10H - 12H

**RDV PLACE DES TERREAUX -
DEVANT LA FONTAINE - LYON 1ER**

On ne peut vous en dire plus, au risque de dévoiler le mystère...

Par notre guide émérite Pierrick CHOBAUX

Gratuit. Sur inscription :

severine.lopez@mairie-lyon.fr

SÉANCE DE BASKET BIEN-ÊTRE

DE 10H À 11H

**RÉSIDENCE DOMITYS LE PONT
DES LUMIÈRES
20 ROUTE DE VIENNE**

Exercices sur la mobilité, la dextérité et la mémoire

Gratuit. Sur inscription :

entre2.algmbasket@gmail.com

ALGM Basket

DÉMONSTRATION DE BRIDGE

DE 14H À 17H

**CENTRE BERTHELOT
14 AVENUE BERTHELOT**

Gratuit. Sans inscription

Association 3B Belote Bridge Berthelot

LECTURE DE TEXTES

15H

**RÉSIDENCE COGEDIM
78 RUE SAINT JERÔME**

Poésies, textes d'auteurs, textes d'un atelier d'écriture de souvenirs

Gratuit. Sans inscription

Association EGPE - Ecole des Grands-Parents Européens

BALADE MARCHÉ NORDIQUE

9H30

**RDV À L'ENTRÉE DU PARC BLANDAN,
RUE DU REPOS**

Découvrir et s'initier à la marche nordique (prêt de bâtons)

Gratuit. Sur inscription :

fredtahon@mjcjeanmace.fr

MJC Jean Macé en partenariat avec l'ALGM marche nordique

BRADERIE DE LA RÉSIDENCE MARC BLOCH

10H30 - 17H

**RÉSIDENCE AUTONOMIE SENIORS
MARC BLOCH
13 RUE MARC BLOCH**

Entrée libre

REPAS AU COLOMBIER

12H

**FOYER RESTAURANT LE COLOMBIER
13 RUE MARC BLOCH**

Prix : 12 euros

*Pour tous renseignements ou inscriptions :
04 78 72 51 79*

Samedi 8 octobre

BRADERIE DE LA RESIDENCE MARC BLOCH

DE 9H À 15H
RÉSIDENCE AUTONOMIE SENIORS
MARC BLOCH
13 RUE MARC BLOCH
Entrée libre

BALADE À VELO

14H
RDV SUR LES BERGES DU RHONE,
DEVANT L'HOPITAL SAINT-
LUC/SAINT JOSEPH

Activité sur inscription :
louis.ladigue@dbmail.com
*Gratuit - Enfants à partir de 8 ans, sous
la responsabilité de leurs parents*
Association Lyon vélo

Jeudi 13 octobre

et Vendredi 14 octobre

BALADE URBAINE : ENTRE LA RUE DE L'UNIVERSITÉ ET LE COURS GAMBETTA À L'OUEST DE JEAN JAURÈS, UN QUADRILATÈRE "PUR JUS 7E..."

10H - 12H
RDV ANGLE UNIVERSITÉ QUAI CLAUDE
BERNARD, DEVANT L'ENTRÉE DE LYON 3
Du Rhône à Jean Jaurès, et de Gambetta à la
rue de l'Université, à travers les rues et les
bâtiments, un condensé de "l'esprit 7e".
Par notre guide émérite Pierrick CHOBAUX
Gratuit. Sur inscription :
severine.lopez@mairie-lyon.fr

Mardi 11 octobre

CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE INDUSTRIELLE LYONNAISE

14H30
SALLE DES MARIAGES, MAIRIE DU 7E
De Charles VII à nos jours, rétrospective de
l'évolution des industries lyonnaises.
Par Roland Racine, Ingénieur Ecole Centrale de
Lyon, administrateur et conférencier de
l'association 2AUTA.
Gratuit. Tous publics
Sans réservation préalable.
Ass. 2AUTA - Association des auditeurs de l'UTA

Mardi 18 octobre

et Jeudi 20 octobre

BALADE URBAINE : GERLAND SUD, DE LA PLACE DES DOCTEURS MERIEUX AU PARC DE GERLAND ALLER-RETOUR BERGES DU RHÔNE AVENUE TONY GARNIER

10H - 12H

RDV SUR LE PARVIS DE LA HALLE TONY GARNIER

Une balade partant de la place emblématique du développement de Gerland, bucolique en longeant le Rhône, hyper-urbaine au retour par le boulevard scientifique.

Par notre guide émérite Pierrick CHOBAUX

Gratuit. Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr

Jeudi 3 novembre

BALADE URBAINE : L'ANCIEN (7E) ET LE NOUVEAU (8E) CIMETIÈRES DE LA GUILLOTIÈRE

10H - 12H

RDV ENTRÉE DE L'ANCIEN CIMETIÈRE, 45 RUE DU REPOS

Voulez-vous croiser - de façon posthume... - une partie du Gotha Lyonnais ? De la famille Vitton à celle des frères Lumière, de Victor Lagrange à la Maman des Poilus... sans oublier la trace qu'y laissa - à son corps défendant - Jules Bonnot (de la fameuse bande) et découvrir "les Champs-Élysées" funéraires ?

Par notre guide émérite Pierrick CHOBAUX

Gratuit. Sur inscription : severine.lopez@mairie-lyon.fr