

JEUDI 16 OCTOBRE

*Sensibilisation aux risques routiers et comportements piéton - seniors - 10H-12H

Mieux comprendre comment se déplacer dans les meilleures conditions de sécurité et comment préserver sa mobilité le plus longtemps possible, que l'on soit conducteur d'un véhicule ou piéton.

> Salle des fêtes, Place Roger Salengro

Séance ciné/débat sur le harcèlement et cyber harcèlement à l'école - 19H

Film « TKT » suivi d'un débat

Alors qu'Emma, 16 ans, est admise dans l'unité de soins intensifs de l'hôpital, ses parents attendent anxieusement des nouvelles du médecin. Étrangement, Emma est pleinement consciente du monde qui l'entoure mais incapable de communiquer avec lui. Avec l'intervention de Mme Jocelyne Huguet Manoukian, psychanalyste psychologue clinicienne et deux professionnels de santé du CH Le Vinatier.

> Ciné Toboggan, 14 Av J. Macé. Prix tout public 5,50 €. Prévente possible en ligne ou sur la billetterie du ciné Toboggan, à partir du 8 septembre.

VENDREDI 17 OCTOBRE.

« Parcours motricité globale et fine », avec l'ACEPP 69 - 10H-12H

Enfants de 0 - 3 ans accompagnés d'un adulte.

> Quartier du Prainet sur le terrain de pétanque ou dans l'espace Prainet (selon météo).

Renseignements : Anne-Sophie (Ballad'ou)
06 64 71 68 40

Sports pour les Seniors

11H-12H Yoga sur chaise

Séance découverte

12H15-13H15 Yoga doux et respiration consciente

Séance découverte

> Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola

SAMEDI 18 OCTOBRE

Séance Pilates - 10H-11H

> Centre Social Montabertlet, 11 rue Chardonnet

Informations et inscriptions : 04 72 93 82 37

SAMEDI 25 OCTOBRE

Atelier socio esthétique - 9H30-12H

Apprendre à créer des soins « maison » avec ce que l'on a chez soi. Connaître les gestes « soins » du quotidien. Se faire du bien en apprenant et en échangeant avec le groupe et la socio-esthéticienne.

Places limitées. Renseignements et inscriptions : Espace Berthaudière : 04 78 49 13 27

Séance de découverte Pilates pour débutants 10H-11H

> Centre Social Montabertlet, 11 rue Chardonnet
Informations et inscriptions : 04 72 93 82 37

Les actions en plein air pourraient être annulées ou reportées en fonction de la météo, renseignez-vous au 06 25 57 02 54.



LE MOIS DE LA SANTÉ DU 6 AU 30 OCTOBRE 2025

BIEN-ÊTRE,
ALIMENTATION

TOU
PUBLIC

SPORT,
PRÉVENTION

WWW.DECINES-CHARPIEU.FR



SAMEDI 4 OCTOBRE

Sortie Parents-enfants à l'Iloz.

Parc de Miribel-Jonage – 10H À 12H

Réservée aux parents/enfants des crèches municipales et associatives de Décines-Charpieu.

Possibilité de pique-niquer sur place.

> Informations et réservations auprès des directrices de crèche.

LUNDI 6 OCTOBRE

Atelier mémoire – 9H30–11H30

Ces ateliers mémoire permettent aux inscrits de stimuler leur mémoire, d'améliorer leur état psychique et mental, de renforcer leurs compétences et de rompre leur isolement. Séance découverte suivie de 7 séances entre octobre et décembre.

> Places limitées, informations et inscriptions : Espace Berthaudière : 04 78 49 13 27

***En forme dans mon quartier – 14H–16H**

Petite promenade facile dans la ville. On en profite pour se souvenir du Décines d'hier.

> Centre Social Françoise Dolto, 110 rue Émile Zola

MARDI 7 OCTOBRE

***Journée Nationale des Aidants – 9H30–15H**

« Repas aidants / aidés ». Réservé aux duos aidant/aidé

> Club Soleil d'Automne, 147 rue Émile Zola

***Atelier sport adapté et prévention des chutes – 10H–11H30**

Les séances de prévention des chutes animées par un professionnel spécialisé ont pour objet de maintenir et/ou améliorer sa condition physique, d'apprendre des techniques et astuces à éviter au quotidien.

> Places limitées, informations et inscriptions : Espace Berthaudière : 04 78 49 13 27

Toutes les activités précédées d'un astérisque * font partie de la semaine bleue. Ces animations gratuites à destination des seniors décinois se font SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE (nombre de places limité).

À l'Espace Seniors Décinois ; 21 rue Nansen ; Tél. 04 78 49 55 92 De 9h à 12h et de 14h à 17h, du lundi au vendredi (SAUF le jeudi après-midi)

MERCREDI 8 OCTOBRE

***Sortie nature intergénérationnelle – 9H30–12H**

« Les Arbres d'Automne »

avec l'association Naturama

Reconnaissance des arbres grâce à leurs écorces et leurs feuilles. Jeu : retrouve ton arbre ! Créations artistiques et/ou naturalistes pour tous : tableau composé d'empreintes d'écorces et de feuilles ; guirlandes ; conservation de feuilles trempées dans la cire d'abeille.

> RDV sur le parking d'Aéromodélisme

***Sortie à vélo – 14H30**

Avec les enfants du centre Léo Lagrange, les résidents de Fleurs d'Automne avec leurs triporteurs.

> RDV Pont de Décines, côté Aviron Décinois

JEUDI 9 OCTOBRE

***Permanence numérique personnalisée**

par tranche d'une heure – 9H–12H

Être accompagné dans ses difficultés avec le numérique.

> Centre Social Montabertlet, 11 rue Chardonnet

***Conférence**

« Mieux vaut prévenir que guérir » – 10H–12H

Le dépistage permet de détecter précocement les maladies, favorisant ainsi des traitements plus efficaces et limitant les complications. Il constitue un acte préventif essentiel, et concerne chacun d'entre nous pour une meilleure santé. Cette conférence sera animée par le docteur Christiane Vannier, Médecin Directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco.

> Maison des Sociétés, 7 rue Antoine Lumière. Parking Place H Barbusse.

Village santé – 14H–17H30

Prévention des cancers, en partenariat avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé.

Stands d'informations autour de la prévention des cancers : présence du Centre de coordination régionale des dépistages des cancers, La Ligue, Courir pour elles, HCL Lyon sud, pneumobile : dépistage du cancer du poumon.

> Salle des fêtes

Spectacle

« Le Cabaret de la dernière chance » – 19H30

par la compagnie Le Cri de la Fraise, en partenariat avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Décines-Meyzieu

Notre devise : « Faites-vous dépister ou vous deviendrez star dans notre cabaret ».

Un spectacle préventif, délicieusement macabre pour tout savoir sur les cancers et comment s'en préserver. Tout public à partir de 10 ans.

Ce spectacle sera suivi d'un temps convivial.

> Salle des fêtes, place R. Salengro, entrée gratuite. Renseignements : contact@cptslegrandlarge.fr

VENDREDI 10 OCTOBRE

Atelier cuisine – 9H–14H

Mijotines, animé par une diététicienne.

> Places limitées. Inscriptions à l'Espace Berthaudière : 04 78 49 13 27

« Parcours de porteurs » avec l'ACEPP 69

10H–12H

Enfants de 0-3 ans accompagnés d'un adulte.

> Quartier du Prainet : Terrain de pétanque ou Espace Prainet (selon météo).

Renseignements : Anne-Sophie (Ballad'ou), 06 64 71 68 40

***Visite guidée : Du Vieux Lyon à la Place des Terreaux, au fil du temps – 14H–16H**

De part et d'autre de la Saône, la continuité de l'architecture lyonnaise se dévoile, entre époque Renaissance et 20^{ème} siècle. Entre petite et grande Histoire, découvrez des quartiers à l'ambiance unique marqués par les transformations technologiques et sociales.

> Départ en tram, arrêt « Décines Centre » à 13h, prévoir vos tickets tcl

SAMEDI 11 OCTOBRE

Séance découverte de Pilates – 10H–11H

Niveau débutant

Séance découverte de Pilates – 11H–12H

Niveau intermédiaire

> Centre Social Montabertlet, 11 rue Chardonnet

*LUNDI 13 OCTOBRE

Journée spéciale Sports pour les Seniors

10H–11H Séance d'essai cours de Pilates

13H30–14H30 Séance d'essai cours de Zumba gold

16H30–17H30 Séance d'essai cours de Gym douce

> Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola

14H–16H Après-midi jeux de société.

Tout public.

> Renseignements et inscriptions,

Espace Berthaudière : 04 78 49 13 27

MARDI 14 OCTOBRE

***Conférence sur la cohabitation intergénérationnelle – 10H30–12H**

Expo photos du 1^{er} au 31 octobre

La cohabitation intergénérationnelle permet à des personnes de différentes générations de vivre ensemble, favorisant entraide, lien social et transmission de savoirs. Le Pari Solidaire Lyon présentera ce modèle d'habitat solidaire lors d'une mini-conférence suivie de témoignages.

> Club Soleil d'Automne, 147 rue Émile Zola

***Sports pour les Seniors**

12H30–13H30 Séance découverte de Sophrologie

14H–15H Séance découverte de Tennis de table

> Centre Léo Lagrange, 149 rue Émile Zola

Vernissage Vénus 16

avec la Galerie Spacejunk – 18H30

Action artistique de sensibilisation au cancer du sein. À travers des photos de bustes féminins customisés par des artistes et des habitantes, le centre d'art Spacejunk sensibilise les femmes au dépistage. Les bénéfices de la vente des toiles seront versés à l'Association Europa Dona.

> Spirale du Toboggan. Exposition du 7 au 30 octobre 2025.

*MERCREDI 15 OCTOBRE

Balade Nature intergénérationnelle – 9H30–12H

« A la découverte de la biodiversité du Grand Biézin » avec l'association Arthropologia

Venez découvrir seul ou avec vos petits-enfants, la biodiversité du Biézin aux portes de la ville ! L'association Arthropologia vous guidera dans cette découverte, en rappelant quelques fondamentaux sur la biodiversité, avec des exemples concrets et de nombreuses anecdotes sur la faune et la flore au cours de cette courte balade.

> RDV au Club Soleil d'Automne, 147 rue Émile Zola.