

du 6 au 11
octobre
2025

VIIEILLIR : une FORCE à PARTAGER !

organisé par le
CCAS avec
la participation
du **CME**
Conseil municipal des enfants

Une semaine riche en découvertes,
en partages et en émotions vous attend !
Rejoignez-nous pour célébrer ensemble
la richesse de l'expérience et la beauté
des liens intergénérationnels.



lundi
2025 **6 octobre**

14h - 17h **Thé dansant**

SALLE DU PRESOIR

Animation musicale par M. Bouchet
Ouverture festive de la Semaine Bleue
avec une après-midi conviviale et
chaleureuse !
Retrouvez-vous autour de boissons et
pâtisseries pour partager un moment
de danse ou d'écoute musicale dans
une ambiance détendue et joyeuse.

LIMITÉ À 40 PERS.

jeudi
2025 **9 octobre**

10h - 12h **Comment débiter
sa généalogie ?**

SALLE DU CONSEIL

Animé par la Société Généalogique du
Lyonnais et du Beaujolais
Envie de découvrir l'histoire de votre
famille ? Cet atelier propose des
conseils pratiques pour commencer
une recherche généalogique : où
chercher, comment organiser ses
informations, et quelles ressources
utiliser. Apprenez à remonter le fil du
temps, à collecter des souvenirs et à
créer votre arbre généalogique.

Accueil café dès 9h30

LIMITÉ À 10 PERS.

mardi
2025 **7 octobre**

14h - 16h **Atelier équilibre
nutritionnel : La dénutrition et
l'importance des protéines**

SALLE DU CONSEIL

Avec Stéphanie Brouland, diététicienne
Découvrez les secrets d'une alimentation
équilibrée pour bien vieillir ! Cet atelier
participatif vous donnera les clés pour
modifier durablement vos habitudes
alimentaires et vous donner envie de
bien vous nourrir pour vivre mieux.
L'atelier sera suivi d'un jeu ludique et
interactif créé par le Service « Bien vivre
chez soi » de la Métropole de Lyon.

Goûter équilibré offert aux participants

LIMITÉ À 15 PERS.

14h - 16h **Parez aux chutes !**

SALLE DU CONSEIL

Animé par un ergothérapeute du CRIAS
(Centre Régional d'Information pour
l'Agir Solidaire)
Un atelier essentiel pour mieux
comprendre comment prévenir les
chutes à domicile. Découvrez les aides
techniques, les outils numériques et
les aménagements possibles pour
rendre votre logement plus sûr et
confortable. L'objectif : améliorer
votre qualité de vie et vous permettre
de rester autonome dans votre
environnement, en toute sécurité.

LIMITÉ À 15 PERS.

mercredi
2025 **8 octobre**

10h - 11h **Journée
intergénérationnelle :
Éveil musical**

CENTRE DE LOISIRS

Avec l'ADMR*, l'Accueil de loisirs
et la Crèche Les Tiloulous

Un moment de partage bienveillant et
festif où les générations se rencontrent
autour de la musique ! Petits et grands
exploreront ensemble les sons, les
rythmes et les mélodies à travers
des jeux musicaux, des comptines,
des percussions douces et des
instruments accessibles à tous.

*Aide à domicile en milieu rural

vendredi
2025 **10 octobre**

10h - 12h **Les gestes qui sauvent**

SALLE DU CONSEIL

Animé par la Croix-Rouge
Apprenez les premiers gestes de
secours avec des professionnels !
Comment réagir en cas de malaise, de
chute ou d'accident ? Découvrez les
bons réflexes à adopter pour protéger,
alerter et secourir. Un moment utile et
rassurant, accessible à tous, pour vous
sentir prêt à agir en cas d'urgence.

LIMITÉ À 10 PERS.

Toutes les animations proposées sont gratuites

14h **Dictée géante
intergénérationnelle**

SALLE MOZART - ÉCOLE LES TILLEULS

En partenariat avec la Bibliothèque

Un atelier qui rassemble petits et
grands autour d'un même texte, lu
à voix haute, pour partager le goût
des mots, de l'orthographe et de la
transmission. Un vrai moment de
convivialité entre générations !

Collation offerte aux participants.

LIMITÉ À 40 PERS.

samedi
2025 **11 octobre**

12h **Repas convivial**

RESTAURANT « LES CHARLYROTS »

Clôturez cette belle semaine autour
d'un délicieux repas partagé au
restaurant Les Charlyrots.
Un moment de convivialité pour
échanger sur tous les beaux souvenirs
de cette Semaine Bleue !

Réservez avant le 6 octobre

LIMITÉ À 50 PERS.

mercredi
2025 **22 octobre**

10h **Spectacle « Dans ma bulle »**

ESPACE MAURICE DUBERNARD

Événement spécial
par la compagnie La Méduse à Talon
Un voyage musical poétique et
participatif pour les petits accompagnés
des seniors, en prolongement des
ateliers du 8 octobre.

À l'occasion de la Semaine Bleue, le CCAS de la
ville de Charly organise une série d'activités pour
mettre à l'honneur nos aînés et leur rôle essentiel
dans notre société. Le thème « Vieillir, une force
à partager » nous invite à valoriser l'expérience,
les savoirs et les liens intergénérationnels qui
enrichissent notre quotidien.
Tout au long de la semaine, des ateliers,
des rencontres et des moments conviviaux
seront proposés pour favoriser l'échange, la
transmission et le plaisir d'être ensemble.
Parce que vieillir, c'est aussi continuer à
apprendre, à créer, à rire et à inspirer les autres.

Inscription obligatoire

CCAS : ccas@mairie-charly.fr ou à l'accueil de la Mairie Tél. 06 23 87 28 80

organisé par le
CCAS avec
la participation
du **CME**
Conseil municipal des enfants