

La



semaine **BLEUE**

Centre socio-culturel du Point du Jour
Du 05 au 10 octobre 2026



LUNDI 5 OCTOBRE

Atelier **prévention des chutes** avec Maya

14h - 15h : Centre Socio-Culturel du Point du Jour

Informations, conseils et mise en pratique pour préserver son équilibre et son autonomie au quotidien.

Gratuit, sur inscription à l'accueil du centre : **04 78 25 55 89**

MARDI 6 OCTOBRE

À la découverte du **Qi Gong** avec Marjorie

18h45 - 20h : Maison de l'Enfance 60 rue Joliot Curie 69005 Lyon

Mouvements doux, respiration et concentration : une initiation pour prendre soin de soi et favoriser détente et équilibre.

Gratuit - sur inscription à l'accueil du centre : **04 78 25 55 89**

MERCREDI 7 OCTOBRE

Atelier **dessin intergénérationnel** avec Nouria

14h - 16h : Centre Socio-Culturel du Point du Jour

Créons ensemble, quel que soit notre âge !

Un moment créatif où les générations se rencontrent autour du dessin

Gratuit - sur inscription à l'accueil du centre : **04 78 25 55 89**

JEUDI 8 OCTOBRE

Conférence, **santé auditive et santé cognitive**

18h30 - 20h : Maison de l'Enfance 60 rue Joliot Curie 69005 Lyon

Une conférence pour mieux comprendre les liens entre audition, santé cognitive et qualité de vie.

Conférence animée par Mme Caillaud, présidente de l'ALDSM, et Valérie, gérante d'Iloo et animatrice des ateliers mémoire au centre.

Gratuit - sur inscription à l'accueil du centre : **04 78 25 55 89**

VENDREDI 9 OCTOBRE

Projection du documentaire « QUAND J'ETAIS PETIT-E » de Sophie LORIDON

14h : Cinéma Le Mourguet 15 rue Deshay, 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Quand les questions des enfants font revivre les souvenirs des aînés...

Un documentaire de Sophie Loridon qui donne la parole aux seniors à travers les questions des enfants.

Une histoire de souvenirs, de transmission et de liens entre générations.

La projection sera suivie d'un temps d'échange avec la réalisatrice.

En partenariat avec GLH, le cinéma Le Mourguet, la Ville de Sainte-Foy-lès-Lyon et le Centre Social de Saint-Just.

Possibilité de partir en groupe à 13h, RDV au bus 90 : rue de Tourvielle.

Sur inscription à l'accueil du centre : **04 78 25 55 89**

Tarif : **5 € Gratuit** pour les résidents seniors des Castors et de Janin de GLH, sur présentation d'un justificatif de domiciliation.

SAMEDI 10 OCTOBRE

LES GRANDS-PARENTS À L'HONNEUR !

Une journée pour créer, transmettre et partager en famille !

Après avoir fait vivre les souvenirs et les histoires des aînés tout au long de la semaine, place à la création !

GRANDS-PARENTS & PETITS-ENFANTS À VOUS DE CRÉER ! avec Régine

Deux ateliers créatifs pour partager un moment privilégié entre générations.

10h- 12h, Centre Socio-Culturel du Point du Jour, créons notre histoire de famille !

Réalisation d'un pêle-mêle photos grands-parents & petits-enfants, agrémenté de petites créations réalisées ensemble : origami, pâte à papier, décorations, créations manuelles...

Un atelier pour fabriquer ensemble un souvenir à garder, mais surtout pour prendre le temps d'échanger, de raconter et de partager.

Gratuit inscription obligatoire

15h30 -18h : Centre Social de Saint-Just, atelier créatif à vivre entre grands-parents et petits-enfants.