



Le courrier des seniors

BOUGER !



PARTEZ EN DÉCOUVERTES F'ESTIV !

Cet été, le CCAS de la Ville de Lyon organise des journées de visites et d'activités pour les seniors lyonnais. Inscrivez-vous aux « *Découvertes Festiv* » !

Ces journées s'adressent à tous les seniors et notamment ceux parfois isolés durant cette période estivale. Ce dispositif propose, à des tarifs abordables, des journées d'animations, des dégustations, des visites et la découverte de lieux culturels... Il est donc possible de profiter d'activités intéressantes déjà organisées (et encadrées) tout en faisant du lien durant une période où cela n'est pas facile. Au programme, deux sorties en région lyonnaise et en dehors :

- Journée au Cirque Imagine à Vaulx-en-Velin
Mercredi 5 juillet
- Journée de croisière dans les Gorges de la Loire
Jeudi 10 août

Rendez-vous en Mairie du 4^{ème} pour les inscriptions soit jeudi 15 juin de 9h30 à 12h soit vendredi 16 juin de 14h à 16h30, avec le coupon réponse rempli, l'avis d'imposition et le chèque correspondant à l'ordre de la « Régie sorties estivales ».



C'est 6 matinées de découvertes et d'initiations à différentes disciplines sportives (arts martiaux, badminton, volley, football, tennis de table, danse country, ou billard). **Rendez-vous pour l'ouverture le 10 juin, place des Tapis. Gratuit.**



PROFITEZ DE LA PISCINE SAINT-EXUPÉRY CET ÉTÉ

Pour la première fois cette année, la piscine sera ouverte au public du 26 juin au 28 juillet, afin de permettre aux Croix-Roussiennes et Croix-Roussiens de profiter des équipements à proximité pour se rafraîchir en période de forte chaleur.

Ouvert : lundi > vend. 12h > 19h
Fermeture en août
Tarif habituel
Tel : 04 78 29 80 66

Réalisation : Communication MA4 - Crédits photos © MA4 - Ville de Lyon - Alexandre Chevalier - Kindel Media - Marcus Aurelius - PhuongLucky
Les Petites cantines de la Croix-Rousse - Daddy&Vous.

JUIN 2023

L'ÉDITO

Bien vieillir à la Croix-Rousse

La ville doit être adaptée à tous les âges. C'est le sens de notre action. Bien vivre dans une ville apaisée et végétalisée. Bien vieillir dans une ville où se déplacer à pied est facile et où les liens sociaux sont forts.

C'est pour favoriser ce « *bien vieillir en ville* » que nous avons lancé en janvier dernier le Conseil des aînés du 4^{ème} arrondissement.

Le Conseil des aînés est une instance participative et de consultation, composée d'habitants qui réfléchissent au bien vieillir dans l'arrondissement sur des thématiques variées : l'accès à la santé, les liens intergénérationnels, l'accompagnement Internet et numérique, les activités physiques ou sportives adaptées pour tous, la lutte contre l'isolement, rendre accessible l'accès à la culture...

Le Conseil des aînés permet aussi de réfléchir et travailler ensemble sur des événements et des actions de proximité, comme le « temps danse – goûter des aînés ».

Cet engagement sur la question du bien vieillir ne se limite donc pas uniquement à la santé et la perte d'autonomie mais elle implique aussi la citoyenneté de la personne : vieillir en restant pleinement acteur de la Cité.

Si vous voulez agir, le Conseil des aînés vous est ouvert !

Rémi ZINCK
Maire du 4^{ème}
arrondissement de Lyon



DATES À RETENIR

- **3 JUIN**
COLLECTE ECOSYSTEM
Place Croix-Rousse
- **6, 10 et 13 JUIN**
ATELIERS PARLONS
CLIMAT
Maison des associations
- **8 JUIN**
INAUGURATION AIRE
JEUX DE LA CERISAIE
Parc de la Cerisaie
- **10 & 24 JUIN**
PLACE AUX SPORTS
Place des Tapis
- **16 JUIN**
EXPO Prix Robert Luc
Maison des associations
RUE DANGON EN FÊTE
Rue Dangon
- **21 JUIN**
FÊTE DE LA MUSIQUE
- **23 JUIN**
EXPO ZOOS HUMAINS
ET PASSÉ COLONIAL
FRANÇAIS
Villa Gillet
- **28 JUIN**
VÉLOMUSÉE GADAGNE
Parc Popy
- **1^{er} JUILLET**
FESTI'MÔMES !
Parc Popy

C'EST DIT !

« C'est avec des adolescents qui durent un assez grand nombre d'années que la vie fait ses vieillards. »

Marcel Proust

ÇA SE PASSE DANS LE 4

INSCRIVEZ-VOUS à la newsletter du 4^{ème} !

pour être informé-e des temps forts qui rythment la vie de votre quartier au quotidien.

sur www.mairie4lyon.fr



Y'A PAS D'ÂGE POUR AGIR

Rejoignez le conseil des Aînés du 4^{ème} !



LE CONSEIL DES AINÉS

Le conseil des Aînés du 4^{ème} est une instance participative et consultative qui soutient l'évolution du regard que la société porte sur le vieillissement et le pouvoir d'agir des aînés. Cette instance est un espace de réflexion et de sensibilisation.

Elle consolide et promeut le *Bien Vieillir*, à travers tous les projets de la ville, émanant aussi bien des politiques sociales, économiques, culturelles, sportives, et de l'aménagement urbain que des services et des projets locaux. Dans le 4^{ème} arrondissement de Lyon, les membres du Conseil seront amenés à mener leurs réflexions sur le Bien Vieillir en lien avec l'aide au numérique, la lutte contre l'isolement en période estivale et la santé. Les projets et thématiques de travail seront réfléchis et discutés lors des séances.

Vous souhaitez contribuer à des actions susceptibles d'influer sur la qualité de vie des aînés ? Quel que soit votre âge, rejoignez cette assemblée en écrivant à : ingrid.mehdjian@mairie-lyon.fr

ENFIN UNE PETITE CANTINE À LA CROIX-ROUSSE



Depuis le 9 mai, l'équipe de la Petite Cantine de la Croix-Rousse vous accueille pour déjeuner ou dîner les mardis et mercredis autour d'une table d'hôtes au 9 rue Pailleron. Tout est fait pour faciliter les échanges et se sentir relié aux autres et chacun participe à hauteur de ses moyens.

Vous pouvez participer à la préparation des plats avec d'autres convives à 9h30 ou 17h30 ou simplement manger en réservant à l'avance : 07 45 15 09 04 croix-rousse@lespetitescantines.org www.Lyon-Croix-Rousse.lespetitescantines.org

RÉOUVERTURE DU JARDIN ROSA MIR

Longtemps fermé pour travaux, les portes du jardin Rosa Mir, situé au 87 grande rue de la Croix-Rousse, ouvrent au public du 1^{er} avril au 25 octobre. Des visites guidées (sur réservation) sont organisées par Lyon Nature tout au long de l'année. Le jardin est ouvert en visite libre les samedis après-midi d'avril à octobre de 14h à 18h.



ÇA SE PASSE DANS LE 4

PRINTEMPS

*Printemps de Récoltes
Chantons le temps des Cerises
On s'aime et se révolte*

*Alors voguons sur la brise
Car les sorties se précisent*

Marie-Agnès Cabot

SERVICE D'AIDE À LA MOBILITÉ



Daddy&Vous met en place un service d'accompagnement personnalisé pour répondre à vos besoins et à vos envies ! Déjeuner partagé Chez daddy Croix-Rousse, rendez-vous médicaux, balades et loisirs, courses et marché, et autres sorties ! Pour plus d'informations, contactez Maëlle au 06 30 67 26 75.

CONNAISSEZ-VOUS LES PERMANENCES SOCIALES DE LA MAIRIE DU 4^{ème} ?

Besoin d'aide pour écrire un courrier ? Remplir un dossier ou effectuer une démarche administrative auprès de la CAF de la sécurité sociale ou des impôts ? Besoin d'un accompagnement suite à un conflit ou une rupture au sein de la famille ? Besoin d'aide pour trouver des solutions à l'amiable suite à un litige ? Besoin de conseils juridiques ? Des professionnels tiennent des permanences gratuites avec ou sans rendez-vous. Renseignez-vous à l'accueil de la Mairie du 4^{ème} ou sur le site mairie4.lyon.fr dans l'onglet [votre-mairie>formalites-et-demarches>les-permanences-de-la-mairie-du-4e-arrondissement](#)



YOGA DES AINÉS : SI VOUS SAVEZ RESPIRER, ALORS VOUS SAVEZ PRATIQUER LE YOGA !



Par des mouvements adaptés, des postures de renforcement et une respiration canalisée, améliorez votre équilibre, votre souplesse, votre stabilité et votre force, tout en vous procurant un sentiment de bien-être et une meilleure qualité de vie. Tous les mardis de 9h15 à 10h15 et les jeudis de 15h45 à 16h45 à la Maison des associations Robert Luc. Contactez Cécile au 06 21 67 80 91

ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ

Permanence le 1^{er} mercredi de chaque mois à la salle de la Ficelle (65 bd des Canuts) de 15h à 17h30.

Pour participer ou plus d'informations contactez : admd69@admd.net