



# Le courrier des seniors

## L'ÉDITO

### Rendez-vous au spot !

Depuis le début de notre mandat, notre priorité est d'aider à « bien vieillir », en accompagnant les seniors à leur domicile et dans leur environnement, et en faisant naître une multitude d'initiatives, de lieux et de démarches innovantes pour « vieillir autrement ». Pour relever ce défi du vieillissement, il est important d'avoir des réponses adaptées aux attentes quotidiennes des seniors et de leurs proches.

C'est pourquoi nous sommes ravis d'accueillir dans le 4<sup>ème</sup> arrondissement une nouveauté proposée par la Ville de Lyon et le CCAS, en partenariat avec le Centre social Pernon : le « spot seniors ». Ce « *spot seniors* » sera pour vous un lieu ressource, d'accueil, de convivialité, d'activités dédié aux seniors, en accès libre.

Après le lancement du Conseil des aînés en début d'année, voilà une initiative de plus à votre service.

Avec vous, nous voulons ainsi réaffirmer la place des aînés dans la cité et renforcer les liens entre les générations.



**Marie-Agnès CABOT**  
Conseillère déléguée  
à la Vie des aînés



**Rémi ZINCK**  
Maire du 4<sup>ème</sup>  
arrondissement de Lyon

### C'EST DIT !

« À l'automne des saisons, ce sont les feuilles qui meurent. À l'automne de la vie, ce sont nos souvenirs. »

Flor De Dunes

### DATES À RETENIR

- **10 OCTOBRE**  
RDV DE MI-MANDAT  
Place Cdt Arnaud
- **12 OCTOBRE**  
RDV DE MI-MANDAT  
École des Entrepôts
- **13 OCTOBRE**  
RDV DE MI-MANDAT  
Clos Jouve
- **14 OCTOBRE**  
LA VOIE EST LIBRE  
Grande rue Croix-Rousse
- **14 OCTOBRE**  
INAUGURATION  
FRESQUE HUMAINE  
Place Cdt Arnaud
- **17 OCTOBRE**  
CONSEIL DES SENIORS
- **19 OCTOBRE**  
GRANDE SOIRÉE DU  
PRIX DU LIVRE  
Maison des associations
- **23 OCTOBRE**  
RÉUNION PUBLIQUE  
Bd de la Croix-Rousse  
Maison des associations
- **7 NOVEMBRE**  
FORUM MI-MANDAT  
Salle de la Ficelle
- **9 NOVEMBRE**  
PERM DU CLASS  
Place Cdt Arnaud
- **10 NOV. > 02 DÉC.**  
EXPO Pernon d'un  
siècle à l'autre  
Maison des associations
- **15 DÉCEMBRE**  
TEMPS DANSE  
Salle de la Ficelle

## ÇA SE PASSE DANS LE 4



### PARLONS DES SOLUTIONS POUR LES AIDANTS

Vendredi 6 octobre 2023, de 9h30 à 18h  
la Métropole de Lyon organise à l'Hôtel de la Métropole (20 rue du Lac) un temps de rencontres et d'échanges autour de l'offre de soutien aux aidants du territoire, en parcourant les stands organisés par villages et à domicile, soutien psychologique, formations, santé prévention, etc). Différents acteurs seront là pour répondre à vos questions et présenter les solutions qui s'offrent à vous.

Plus d'information :  
04 72 69 15 28

### UN NOUVEAU LIEU RESSOURCE VOUS ACCUEILLE : LE POST SENIOR

Un nouveau lieu pour les seniors va ouvrir à la Croix-Rousse : le spot seniors. Un spot seniors, c'est un éclairage sur votre quartier : des bons plans, la programmation des lieux culturels de votre quartier mais aussi une multitude d'infos pratiques pour bien occuper votre retraite ! Mis en place par la Ville et le CCAS de Lyon, le spot senior est installé chez un partenaire associatif phare du quartier. Pour le 4<sup>ème</sup> arrondissement, il s'agit du Centre social Pernon, qui sera gestionnaire du spot. Le spot sera situé dans la salle polyvalente 1.

Ce spot sera animé à partir de 3 grands axes :

- Des temps réservés et des activités selon les besoins (balades, cuisine, écriture, conférences, débats, initiations...) Le but étant que les chacun-e propose des activités à animer.
- Des temps d'actions collectives : des ateliers, évènements...
- Un accès à l'information : de l'information disponible en contenu sur tout ce qui est possible de faire pour les seniors, des aides disponibles, des bons plans, etc.

Deux autres « spots seniors » sont ouverts dans le 6<sup>ème</sup>, porté par l'Escale Solidaire, et dans le 7<sup>ème</sup>, porté par la MJC Jean Macé. Les « spots seniors » des autres arrondissements ouvriront en 2024.

### INAUGURATION DU SPOT SENIORS

**Y'Y VAIS !** MARDI 3 OCTOBRE 14H30  
Centre Social Pernon  
27 rue Pernon - 04 78 29 90 44

14h30 – Inauguration  
15h30 - Séance d'initiation de yoga du rire avec l'association Rire et Zen'Attitude

**Le Spot seniors du 4<sup>ème</sup> sera ouvert les mardi et jeudi de 13h30 à 16h30 (hors vacances scolaires)**

Jeudi 5 octobre : séance de musicothérapie à 14h.

**TEMPS DANSE**  
Vendredi 15 décembre  
14h > 17h

à la salle de la Ficelle  
(65 boulevard des Canuts)  
Musique - goûter - surprise !

## ÇA SE PASSE DANS LE 4



### LE PROGRAMME DES ANIMATIONS

02 > 06/10 : EXPOSITION «Olympiades»  
lun, mar, merc. matin  
résidence seniors Hénon  
merc. a-m, jeu, vend.  
résidence seniors Marius Bertrand 9h > 16h.

03/10 : FORUM BIEN-VIEILLIR  
9h30 > 17h  
Maison des associations Robert Luc (28 rue Denfert-Rochereau)

03/10 : CONÉRENCE «la Fenêtre dans les arts»  
10h > 12h  
Salle du Conseil, Mairie 4<sup>e</sup>  
04 26 99 68 63

03/10 : INAUGURATION EXPO CYCLO-POUSSE  
10h, Chez Daddy  
28 rue de Cuire  
06 32 00 28 06

03/10 : INAUGURATION DU SPOT SENIORS  
14h30, Centre social Pernon  
27 rue Pernon  
04 78 29 90 44

04/10 : PRÉSENTATION SAISON THÉÂTRE DE LA CROIX-ROUSSE  
15h,  
Salle du Conseil, Mairie 4<sup>e</sup>  
04 26 99 68 63

05/10 : DÉCOUVERTE DE LA MUSICOTHÉRAPIE  
14h, Centre social Pernon  
27 rue Pernon  
04 78 29 90 44

05/10 : PRÉSENTATION DU MICRO-TROTTOIR  
15h, Chez Daddy  
28 rue de Cuire  
06 32 00 28 06

05/10 : PROMENADE NOCTURNE DANS LES BOIS  
17h, RDV rue Anselme  
04 26 99 68 63

06/10 : CINÉ-DÉBAT «des initiatives dans le monde qui rapprochent les générations»  
14h30 > 16h30,  
Maison des associations Robert Luc  
(28 rue Denfert-Rochereau)



06/10 : CINÉ-ÉCHANGE «Amour» de M. Haneke  
17h30 > 21h, Chez Daddy  
28 rue de Cuire  
06 32 00 28 06





# EN IMAGES

## LES SORTIES F'ESTIVES EN IMAGES !



*On m'avait dit, petite, que les chats ont neuf vies,  
Qu'ils soient noirs, de gouttière, siamois ou bien persan.  
Qu'à force de vivre là, à côté de leur lit,  
On finirait sans doute par oublier les ans.*

*J'ai cru si fort ce conte, que mon âme déraisonne,  
Quand la nouvelle, si triste, m'a frappée de stupeur.  
Je ne suis pas la seule à rester telle Gorgone.  
La Croix-Rousse se souvient, Nini la chatte est morte.*

Marie-Agnès Cabot

### ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Vous prenez soin d'un proche qui a plus de 60 ans et qui est en perte d'autonomie (du fait de la maladie, du handicap ou de l'âge) ? Alors en tant qu'aidant, ces ateliers de sophrologie organisés par Yakamoz vous sont destinés. Chaque mercredi de 12h à 13h à la Maison des associations, un atelier d'une heure vous permettra de vous détendre, de vous redynamiser, de prendre du recul, de mieux gérer votre stress et de vous ressourcer.

Inscription : 06 62 31 47 28  
ou [mercid.yakamoz@gmail.com](mailto:mercid.yakamoz@gmail.com)