

## ÇA SE PASSE DANS LE 4

### L'EUROPE AU QUOTIDIEN, PAS À PAS !



Le Conseil des seniors du 4<sup>ème</sup> arrondissement et la Maison des européens de Lyon/EUROPE DIRECT Lyon Métropole vous propose une courte balade (1h maximum) autour de la place de la Croix-Rousse pour découvrir le rôle de l'Union européenne dans votre vie quotidienne : santé, alimentation, mobilité, monnaie... **C'est Jeudi 10 octobre. RDV place Croix-Rousse à 14h - sans inscription - Gratuit et ouvert à toutes et tous. Contact : 06 48 55 79 90**



### DES LIENS NUMÉRIQUES ET INTERGÉNÉRATIONNELS

Depuis 2016, l'association Astroliens accompagne les personnes âgées de 60 à 99 ans dans l'univers du numérique. Leur mission ? Agir pour l'intégration des seniors au sein de notre société en perpétuelle évolution et cultiver un meilleur dialogue entre les générations. Atelier numérique à tester pendant la Semaine Bleue, formation des aidants numériques, création d'outils et d'autres projets en développement au sein de l'antenne croix-roussienne.

Contact : [margaux@astroliens.org](mailto:margaux@astroliens.org)

### RETOUR EN IMAGES : BALADES F'ESTIVES

Réalisation : Communication MA4 - Crédits photos © MA4 - Ville de Lyon - Sébastien Fanger - Maison des européens - Bianca Van Dijk\_Pixabay

AUTOMNE 2024

VILLE DE LYON | 4<sup>e</sup>



# Le courrier des seniors

## L'ÉDITO

### Comme un arbre dans la ville

« Les tilleuls sentent bon dans les bons soirs de juin » éprouvait Arthur Rimbaud. Ces quelques mots nous rappellent, s'il le fallait encore, le besoin mais aussi le plaisir de la nature en ville et sur notre territoire. La Ville de Lyon et la Métropole de Lyon agissent de façon complémentaire pour végétaliser notre agglomération. Dès 2021, la Métropole a engagé Plan nature inédit et ambitieux. L'objectif est l'adaptation au changement climatique et la lutte contre l'effondrement de la biodiversité. Mais aussi offrir une nature pour toutes et tous, au plus près des habitants et des habitantes de la métropole.

Trop de personnes souffrent des chaleurs extrêmes liées aux canicules. En 2023, Santé Publique France estime que 796 morts prématurées sont dues à la canicule dans la Région. La métropole de Lyon est l'un des territoires qui se réchauffe le plus vite en France métropolitaine. La végétalisation est nécessaire, notamment pour les plus fragiles, en particulier les aînés. Offrir un accès, un droit à la fraîcheur sur notre territoire où la présence du végétal est inégalement répartie est une responsabilité. C'est même une question de santé publique ! 52 000 arbres ont été plantés cette année, et même si face au réchauffement climatique les arbres ne résoudront pas tout, notre métropole peut faire encore plus ! 70% des espaces verts se situent dans l'espace privé, c'est un potentiel énorme ! C'est pour cela que la Métropole finance la végétalisation de ces espaces.

Car oui, les habitantes et les habitants ont le pouvoir d'intensifier la végétalisation de leurs lieux de vie et ils et elles s'en saisissent grâce au dispositif d'aide financière mis en place par notre majorité.

Il y a plus de 50 ans, Maxime Le Forestier dans une très belle chanson s'alarmait déjà de la place de la nature en ville. Alors, aujourd'hui, nous vous invitons à devenir « comme un arbre dans la ville ». Ensemble, nous pouvons offrir un accès de toutes et tous à la nature et rafraîchir notre environnement.



Marie-Agnès CABOT  
Conseillère déléguée  
à la Vie des aînés



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

### DATES À RETENIR

- **30 SEPT. > 6 OCT.**  
SEMAINE BLEUE  
17 animations dans le 4<sup>ème</sup>  
Tous les jours.
- **2 OCTOBRE**  
PETITE TRANSHUMANCE  
Pâturage itinérant, guinguette  
17h>20h, au parc Cerisaie
- **4 OCTOBRE**  
JOURNÉE NATIONALE  
DES AIDANTS, 10h>18h  
à la Métropole de Lyon,  
20 rue du Lac, Lyon 3<sup>ème</sup>
- **5 OCT. > 11 NOV.**  
VOGUE DES MARRONS
- **8 OCT. & 5 NOV.**  
PERM DU CLASS  
9h>12h, au Clos Jouve
- **10 OCTOBRE**  
BALADE EUROPÉENNE  
à 14h, Pl. Croix-Rousse
- **13 OCTOBRE**  
LOTO DU CLSCS  
13h>18h30  
à la salle de la Ficelle
- **17 OCTOBRE**  
SOIRÉE PRIX DU LIVRE  
à 19h à la Maison des  
associations Robert Luc
- **20 OCTOBRE**  
LOTO DU TÉLÉTHON  
14h30>18h30 (par l'Argev)  
à la salle de la Ficelle
- **26 OCT. & 22 NOV.**  
4 PAR 4 - élu-es en direct  
Devant la Mairie 9h>12h
- **6 NOVEMBRE**  
CICA 17h30 & CONSEIL  
D'ARRONDISSEMENT 18h45
- **29 NOVEMBRE**  
LIBRES DE CORPS & D'ESPRIT  
Conférence, film, table ronde  
15h>21h, à la Maison des  
associations Robert Luc

## ON BOUGE !

### SEMAINE BLEUE : SE RECONTRER, BOUGER POUR ENTREtenir LA FLAMME !

Venez découvrir ce que la Ville vous propose pour bien vivre et mettre à profit cette étape importante de la vie. Au programme, 17 animations dans le 4<sup>ème</sup> arrondissement gratuites et sur inscription.

#### Lundi 30 septembre

- **Présentation de l'abonnement seniors au Théâtre de la Croix-Rousse**  
15h, Mairie du 4<sup>ème</sup> - entrée libre.  
Inscription en mairie dès le 01/10 avec avis d'imposition. Retrait des places au théâtre dès le 08/10.

#### Mardi 1<sup>er</sup> octobre

- **Conférence : les arts à l'écoute de Terpsichore, muse de la danse / Cyril Devès**  
10h, Mairie du 4<sup>ème</sup> - 04 26 99 68 63
- **Atelier expression corporelle / Yeraz Cie**  
10h, Spot seniors, 27 rue Pernon - 04 78 29 90 44
- **Gymnastique adaptée aux malades de Parkinson / Acti-Santé**  
10h45, Maison des associations Robert Luc 06 64 88 94 59
- **Atelier numérique / les Astroliens**  
14h, Cercle Saint-Denis, 77 Gde rue Croix-Rousse margaux@astroliens.org
- **Atelier Parez aux chutes, limiter les risques de chutes au domicile / Le CRIAS**  
15h, Café Chez Daddy, 28 rue de Cuire 04 28 67 17 06 lundis et jeudis après-midi
- **Conférence sur l'archéologie / Ville de Lyon**  
15h, Résidence seniors Hénon, 64 bd des Canuts 04 78 29 09 40

#### Mercredi 2 octobre

- **Vél'Optimiste / Maison du Vélo**  
Pratique du vélo dans l'arrondissement  
10h, Mairie du 4<sup>ème</sup> (dernière séance d'une formation de 4 modules) - 06 26 34 66 09



- **Forum Mieux vivre chez soi : rencontrez nos partenaires pour faciliter votre quotidien, vos déplacements et améliorer votre bien-être**  
14h, Place des Tapis - entrée libre
- **Marche bleue / EHPAD M. Bertrand**  
14h30, EHPAD M. Bertrand, 14 rue Hermann Sabran - 04 78 30 38 23
- **Goûter participatif intergénérationnel / Kafete ô mômes**  
14h, EHPAD St François d'Assise, 18 rue Raymond (Lyon 1<sup>er</sup>) - 07 65 72 39 47

#### Jeudi 3 octobre

- **Partage et jardinage / Centre social Pernon**  
14h, Spot seniors, 27 rue Pernon - 04 78 29 90 44
- **Atelier Les outils numériques / Le CRIAS**  
10h, Café Chez Daddy, 28 rue de Cuire 04 28 67 17 06 lundis et jeudis après-midi
- **Atelier sophrologie destiné aux malades de Parkinson et leurs aidants**  
14h, Maison des associations Robert Luc 04 78 29 90 44
- **Dansons ensemble**  
18h, Café Chez Daddy, 28 rue de Cuire

#### Vendredi 4 octobre

- **Conférence de sensibilisation : prévenir le risque des chutes par l'activité physique et l'aménagement de son environnement**  
10h, Café Chez Daddy, 28 rue de Cuire dcde.projets@gmail.com
- **Conférence sur la vie amoureuse et intime des seniors, de l'acceptation à l'adaptation**  
10h, Mairie du 1<sup>er</sup>, 2 Place Sathonay contact@alwaysvalentines.com

**TEMPS DANSE**  
Jeudi 19 décembre  
14h > 17h  
à la salle de la Ficelle  
(65 boulevard des Canuts)  
Musique - goûter - surprise !

## SANTÉ

### PLUS DE NATURE ET MOINS DE BÉTON

*Comme un arbre en métropole  
On peut naître dans une ville  
En maison, comme domicile  
Et pouvoir trouver son rôle  
Comme un arbre en métropole.  
Comme un arbre en métropole  
Conscient de la canicule  
Après de nombreux calculs  
Maintenant on tient parole.*

*Comme un arbre en métropole  
Dans les maisons, résidences  
Des arbustes, on offrira  
De la verdure, on plantera  
Pour sentir la différence  
Dans les maisons, résidences.*

*Comme un arbre en métropole  
Tout l'monde prendra soin d'moi,  
Les habitants, et les rois,  
Les enfants et puis guignol  
Comme un arbre en métropole.*

*Comme un arbre en métropole  
D'être là je me réjouis  
Les services je remercie  
De cette entreprise folle.*

*Comme un arbre en métropole  
On enlèvera le bitume  
Pour créer, il faut rêver,  
Des futaies à enlacer  
Pour tout transformer en plume  
On enlèvera le bitume.*

*Comme un arbre en métropole  
Après nous ils seront là  
Pour veiller sur toi sur moi  
Éviter que tout s'affole  
Comme un arbre en métropole.*

Marie-Agnès Cabot



### ET SI VOUS PLANTIEZ UN POIRIER DANS VOTRE JARDIN ?

Végétaliser son environnement est une action simple et concrète pour lutter contre les effets du réchauffement climatique, préserver la biodiversité, protéger les sols et améliorer notre qualité de vie.

Pour aider les grands Lyonnais à contribuer facilement à la végétalisation, la Métropole de Lyon offre gratuitement 2 000 arbres à destination des habitants vivant en maison individuelle : 70% sont des variétés fruitières issues de plantations locales. Si vous habitez l'une des 58 communes de la Métropole de Lyon, êtes propriétaire ou locataire d'une maison individuelle avec jardin avec un accès à la pleine terre, vous êtes éligible et pouvez réserver votre arbre, dans la limite d'une demande par foyer\*.

À la différence des espaces résidentiels individuels, les espaces collectifs offrent un potentiel inédit de renaturation sur de grands secteurs urbains et donc du retour de la biodiversité en ville. Aussi, il s'agit de favoriser des plantations et une gestion alternative respectueuse du vivant dans ces espaces résidentiels collectifs.

En effet, plus de 70 % des espaces verts de la métropole se trouvent sur des espaces privés. Chacun peut agir sur son espace vert et planter pour augmenter le taux de végétation et la canopée, si importants pour rafraîchir le territoire.

\*Tous les arbres ont déjà été réservés pour cette année. L'opération sera reconduite au cours du 2<sup>ème</sup> semestre 2025.

En savoir + grandlyon.com/actions/plan-nature