| Jours / Animations | Nombre de pers. |
|---|---|
| **LUNDI 5 OCTOBRE 2020** | |
| **Conférence "Bien sur ses jambes"**<br>14h - Salle Grappelli - IRIS (Francheville le Haut) | |
| **MARDI 6 OCTOBRE 2020** | |
| **Conférence proposée par le CICAT en partenariat avec la Métropole de Lyon "Les aides techniques facilitant le quotidien à domicile"**<br>14h30 - Salle Grappelli - IRIS (Francheville le Haut) | |
| **MERCREDI 7 OCTOBRE 2020** | |
| **Séance cinéma**<br>16h30 - Salle Barbara - IRIS (Francheville le Haut) | |
| **JEUDI 8 OCTOBRE 2020** | |
| **Portes ouvertes de l'accueil aidants du Centre Social Michel Pache**<br>De 14h à 16h - 42 Avenue du Châter | |
| **Conférence Age'lité**<br>15h - Salle Grappelli - IRIS (Francheville le Haut) | |
| **VENDREDI 9 OCTOBRE 2020** | |
| **Atelier Équilibre alimentaire**<br>14h - CCAS - Nombre de places limité | |
| **Portes ouvertes à la Résidence Autonomie Chantegrillet** | |
| **DIMANCHE 18 OCTOBRE 2020** | |
| **Séance Ciné'J**<br>15h30 - Salle Barbara - IRIS (Francheville le Haut) | |

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à renvoyer **avant le 25 septembre 2020**
au CCAS - 1 rue du Temps des Cerises – 69340 FRANCHEVILLE

Nom:..... Prénom:.....
Adresse : .....
CP : ..... Ville :.....
Tél: ..... Année de naissance : .....

Transport groupé possible sur inscription si difficulté de déplacement. Attention, véhicule non équipé pour personnes en fauteuil roulant. Renseignements au CCAS 04 78 59 65 13 - Les événements se tiendront sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire, dans le respect des gestes barrières (pensez à prendre vos masques).

# Semaine bleue

## Du 5 au 11 octobre 2020

"Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire"

**INSCRIPTIONS :**
jusqu'au vendredi 25 septembre
au CCAS : **04 78 59 65 13**

Francheville
attractive par nature

# > Lundi 5 octobre

## CONFÉRENCE "BIEN SUR SES JAMBES" — APRÈS-MIDI • 14H00

Du mal à monter les escaliers et à se déplacer... Des troubles de l'équilibre voire même des chutes... Autant de signes de perte de mobilité qui peuvent être précurseurs d'une situation de dépendance à court terme. Pour permettre aux seniors de rester en forme le plus longtemps possible, l'hôpital Lyon Sud-HCL propose un programme complet, adapté et gratuit.
Et ça marche ! 75 % des personnes prises en charge ont vu leur qualité de vie s'améliorer. Grâce à cette conférence, venez découvrir ce parcours personnalisé et adapté : consultation et des séances collectives en activité physique adaptée...
**Lieu :** Salle Grappelli, IRIS, Montée des Roches

# > Mardi 6 octobre

## CONFÉRENCE "LES AIDES TECHNIQUES FACILITANT LE QUOTIDIEN À DOMICILE"

**APRÈS-MIDI** • 14H30
Conférence proposée par le CICAT en partenariat avec la Métropole de Lyon.
Présentation d'aides techniques parfois méconnues, favorisant l'autonomie de chacun à domicile.
Petit plus : possibilité d'obtenir un entretien individualisé de 30 minutes après la conférence sur inscription seulement (4 rendez-vous maximum)
**Lieu :** Salle Grappelli, IRIS, Montée des Roches

# > Mercredi 7 octobre

## SÉANCE CINÉMA — APRÈS-MIDI • 16H30

**À l'affiche : "Papi-Sitter", réalisé par Philippe Guillard, 1h37**
Franck et Karine sont obligés de confier leur fille Camille, censée réviser son bac, à son grand-père André, gendarme retraité et psychorigide à souhait. La situation se gâte quand l'autre grand-père, Teddy, ancien gérant de boites de nuit peu fréquentables, débarque à l'improviste ! La cohabitation entre les papis s'avère plus que compliquée et Camille va profiter de leurs querelles pour vivre sa vie comme elle l'a décidé...
**Tarif : 4€ tout public, gratuit pour les seniors (+ 65 ans, offert par le CCAS)**
**Lieu :** Salle Barbara, IRIS, Montée des Roches

# > Jeudi 8 octobre

## PORTES OUVERTES DE L'ACCUEIL AIDANTS DU CENTRE SOCIAL MICHEL PACHE

**APRÈS-MIDI** • DE 14H A 16H - SUIVIES D'UN BUFFET SUCRÉ
**Lieu :** 42F, Avenue du Châter
**Contact :** CSMP - 04 72 16 09 11

## CONFÉRENCE D'INFORMATION "AGE'ILITÉ" — APRÈS-MIDI • 15H

Dans le cadre du programme de l'amélioration de la qualité de vie et de prévention des chutes, pour les séniors de 65 ans et +, conférence d'information et inscription aux ateliers.
Puis 8 ateliers gratuits hebdomadaires animés par un kinésithérapeute pour travailler son équilibre avec des exercices ludiques adaptés.

**Lieu :** Salle Grappelli, IRIS, Montée des Roches

# > Vendredi 9 octobre

## ATELIER ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE — APRÈS-MIDI • 14H

*Animé par BRAIN UP* « ***Bien vivre, c'est aussi bien manger*** »

L'alimentation est une alliée indispensable à notre santé, mais elle peut aussi être une ennemie redoutable. Tout en gardant le plaisir de manger et l'esprit de gourmandise, il est possible d'adapter son équilibre alimentaire en fonction de ses besoins et de ses contraintes. Venez participez à un atelier ludique et convivial, en plusieurs séances, pour échanger autour du bien manger .

**Atelier de 5 séances, une séance par semaine, le vendredi à 14h. Nombre de places limité.**

**Lieu :** CCAS de Francheville, 1 rue du Temps des Cerises – 69340 Francheville
**Contact :** Inscription obligatoire au CCAS - 04 78 59 65 13

## PORTES OUVERTES RÉSIDENCE AUTONOMIE CHANTEGRILLET

**APRÈS-MIDI** • À PARTIR DE 15H30
À partir de 15h30 : visite de l'établissement et rencontre avec les résidents et le personnel. À 18h : clôture de l'après-midi autour du verre de l'amitié. De nombreux échanges et surprises vous attendent !

**Lieu :** Résidence Autonomie Chantegrillet - 7 Chemin de Chantegrillet - Francheville
**Entrée libre - Contact :** 04 78 59 14 26

# > Dimanche 18 octobre

## SÉANCE CINÉ J — APRÈS-MIDI • 15H30

**> Film d'animation "DREAMS" de Kim Hagen Jensen, durée 1h18, à partir de 6 ans.**

Emma est une jeune fille qui partage sa chambre avec Coco, son cochon d'Inde. Une nuit, dans son sommeil, elle bascule dans un monde merveilleux. Elle découvre alors qu'elle a le pouvoir d'entrer dans le monde des rêves et de changer le futur. Sa vie devient extraordinaire ! Jusqu'au jour où revenir dans le monde réel s'avère plus compliqué que prévu...
Dans le cadre de la Semaine Bleue : **une entrée gratuite pour le grand-parent accompagnateur !**

**Tarif :** 3,50 €
**Lieu :** Salle Barbara, IRIS - Montée des Roches

Francheville
attractive par nature