



Le courrier des seniors

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2021

L'ÉDITO

Semaine bleue

D'abord eu lieu une quête, puis des repas, des fleurs
Des goûters, des visites, des sorties, en couleur...
C'était pour les anciens, les plus nécessiteux.

C'était bien avant,
C'était y'a longtemps
Il était une fois...
« La Journée des vieillards »
Oui, on l'appelait comme ça
C'était une autre histoire
C'était d'autres gens
C'était d'autres temps
La guerre était finie

Les Jours Heureux étaient un pari
Dans cette nouvelle euphorie
On promettait
De nouvelles espérances de vie
Et puis au fil des ans on chantait
« C'est une Maison bleue... »
« Je lui dirai les mots bleus... »
« On fumait des gauloises bleues... »

Les mentalités ont changé de norme
Le grand âge a bousculé la donne
On reste plus longtemps en forme
Il fallait donc qu'on renomme
Cette journée dédiée aux aïeux
Elle est devenue la Semaine bleue.



Marie-Agnès CABOT
Conseillère déléguée
au grand âge et au
lien intergénérationnel

C'EST DIT !

« Si la vieillesse est un naufrage, la bicyclette est certainement l'un des plus sûrs moyens d'éviter la noyade. »

Raymond Poulidor

Au sommaire



Vaccination
et santé mentale P. 2



Culture P. 3



Bouger ! P. 4



C'est pratique P. 5



La Semaine bleue P. 6

SANTÉ

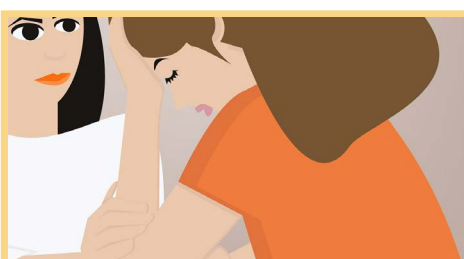
VACCINATION COVID

Si vous n'êtes pas vacciné, vous pouvez prendre rendez-vous auprès des hospices civils de Lyon (HCL) au **04 23 10 10 10**, du lundi au samedi, de 8h à 18h. Ce numéro couvre tous les centres de vaccination des HCL.

- **Hôpital Croix Rousse** - Lyon 4^e
103 grande rue de la Croix-Rousse
- **Centre de vaccination de Caluire** **NOUVEAU !**
11 rue André Lassagne - Caluire et Cuire
- **Hôpital Edouard Herriot** - Lyon 3^e
5 place d'Arsonval
- **Hôpital Lyon sud** - Pierre-Bénite
165 chemin du Grand Revoyet
- **Palais des sports de Gerland** - Lyon 7^e
350 avenue Jean-Jaurès

Numéro d'appel national gratuit : **0 800 009 110**

Le jour du rendez-vous se munir de sa carte d'identité et de sa carte vitale.



PLATFORME D'ÉCOUTE

En cas de situation de fragilité ou de détresse :

► **0 800 130 000**

Cette plateforme nationale renvoie les personnes âgées et/ou vulnérables, vers une plateforme d'écoute de la Croix-Rouge ou pour les plus de 50 ans, vers la ligne d'écoute Solitud'Écoute.

Contre l'isolement à domicile des + 65 ans et des personnes vulnérables : solidarites-sante.gouv.fr

SANTÉ MENTALE : UN ACCOMPAGNEMENT GRATUIT

La Ville de Lyon en lien avec l'association Lyonnaise de Santé Mentale a mis en place des permanences d'écoute gratuites à destination des lyonnais.e.s, tenues par des psychologues cliniciens.

- Tous les mercredis [13h30-16h30] sans rendez-vous
- Par téléphone [16h30-18h30] au **04 72 98 54 09**

La Métropole de Lyon a fait appel à la fondation Action Recherche Handicap et Santé (ARM) afin d'assurer le suivi de celles et ceux dont la santé psychologique est fragilisée par la crise sanitaire.

Des consultations gratuites sont proposées par des psychologues les lundi, mardi, jeudi et vendredi à la Maison de la Métropole pour les Solidarités (MDMS) située au 149 rue Pierre Corneille à Lyon 3^{ème}. Prenez rendez-vous par téléphone au **07 64 78 83 44** ou par mail point.ecoute.lyon3@grandlyon.com.

CULTURE

LA CARTE SENIORS

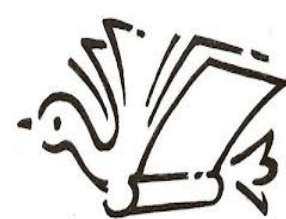


Forte de ses 25 000 adhérents, la carte senior permet une large diffusion et un accès facilité à de nombreux loisirs pour les personnes de plus de 65 ans. La reprise de l'offre senior reprend à l'occasion de la Semaine bleue. Ce dispositif gratuit permet d'accéder à de nombreux événements, spectacles, activités... en entrée libre, parfois avec un tarif préférentiel, grâce à des partenariats établis entre la Ville de Lyon et plusieurs structures du territoire.

Deux modes d'inscriptions sont proposés :

- en ligne sur lyon.fr > solidarité > seniors
- dans votre mairie d'arrondissement munis de votre carte d'identité.

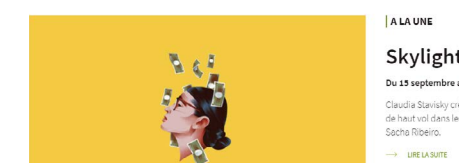
Pour celles et ceux qui n'ont pas encore la carte senior, renseignez-vous au **04 26 99 68 63**. Pour les autres, pensez à parrainer vos ami.e.s !



BIB' À DOM'

La bibliothèque à domicile de la Part-Dieu se déplace chez vous et vous apporte des livres, des DVD, vous propose des lectures,...

- 04 78 62 19 64
bibadomlyon@yahoo.fr



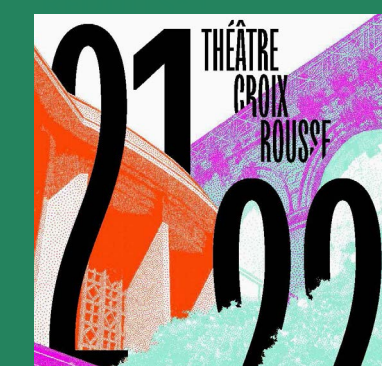
UN PORTAIL DÉDIÉ À LA CULTURE

Rendez-vous sur Culture.lyon.fr pour toute l'actualité culturelle dans le 4^{ème} et dans toute la ville de Lyon.

3 PLACES DE THÉÂTRE À PRIX RÉDUITS !

Retrouvez la nouvelle programmation du théâtre de la Croix-Rousse sur croix-rousse.com et réservez vos 3 spectacles pour 15€ en mairie :

- 30/10** : Portraits sans paysage [16h]
- 23/01** : Hamlet [16h]
- 16/04** : Ziguilé [16h]



BOUGER !



DANSONS À LA FICELLE

La saison reprend les mercredis de 14h à 18h

06/10 - D. Saussard
20/10 - V. Neyret
03/11 - D. Poyard
17/11 - M. Perrier
01/12 - Music Passion
15/12 - D. Poyard

+ d'infos : 06 80 93 09
dansonsalaficelle@orange.fr

ANIM4SENIOR

Reprise de « savoirs et rires » les **mercredis** matin à la MDA au RDC - salle 2 : quiz, jeux de mots, énigmes, devinettes...

MARMITE COLBERT

Nouveau programme d'animations :
22/10 : loto
19/11 : repas saucisson pommes vapeur
18/12 : Noël surprise !

06 80 31 69 40

7, rue Diderot - Lyon 1^{er}

VÉL'OPTIMIST REVIENT À LA CROIX-ROUSSE !

Fortes de leur succès auprès des seniors qui ont testé avant l'été, les animations vélo organisées par la Maison du vélo reviennent à la Croix-Rousse !

Inscrivez-vous vite mercredi 29 septembre ou 6 octobre en appelant le **04 26 99 68 63**.

ILS TÉMOIGNENT :

« J'ai participé 2 fois à l'animation vélo. Pour moi c'était pratiquement une initiation. J'appréhendais, car je n'avais pas pratiqué depuis fort longtemps. Je pense adhérer à l'association et prendre quelques cours au Parc de la Tête d'Or. »

« Ressenti très positif, j'ai beaucoup aimé cette promenade en vélo. Les animateurs étaient gentils et très compétents. J'ai beaucoup appris sur les panneaux de circulation à l'attention des cyclistes. J'ai même découvert des endroits que je ne connaissais pas ! »

« Très agréable moment pendant cette balade à vélo et découverte des panneaux et des astuces de circulation qui m'étaient encore inconnues. C'était une excellente idée de la proposer ! »

« J'envisage de me réinscrire lors d'un nouveau stage. »



STIMUL'EN VIE

Séances en ligne et en extérieur, d'accompagnement au sport adapté. L'objectif est d'apporter à toutes et tous, un instant d'écoute et de bien-être.

▶ 06 79 94 07 76 - joelle.ailloud@gmail.com

C'EST PRATIQUE

AMELY : ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF ET NUMÉRIQUE

Permanence pour accompagner gratuitement les usagers dans leurs démarches administratives et numériques (impôts, CAF, Sécurité sociale,...).

Tous les 1^{er} et 3^{ème} lundis/mois - de 9h à 12h
Mairie du 4^{ème} - RDC
04 72 98 23 50



ENTOUR'ÂGE SOLIDAIRE

Chez Daddy propose du mardi au dimanche, de 10h à 19h (15h - 19h le week-end), des activités variées et intergénérationnelles : culturelles, numériques, ludiques, manuelles, créatives, bien-être... préparées par des habitants du quartier. Activités sur inscription. Programme mensuel disponible sur chezdaddy.fr.

DÉPART DE MARYSE PASQUARELLI

Vous la connaissiez professionnellement pour certain.e.s et personnellement pour d'autres. Maryse ou Mme Pasquarelli a été le repère pour les seniors à la Mairie du 4^{ème} pendant de longues années.

Elle quitte ses fonctions aujourd'hui pour une retraite sereine et garde un excellent souvenir de ce temps partagé avec vous, « ses » seniors : organisation des goûters de Noël, mise en place des voyages, inscriptions à la carte senior (...), tant de moments et d'échanges qui ont fait naître une belle complicité entre vous.

Maryse Pasquarelli est partie mais l'accueil des seniors se poursuit en mairie du 4^{ème}.

PERMANENCES MAIRIE DU 4^{ÈME}

Conciliatrice

Un problème avec un particulier.e, un bailleur, un commerçant.e que vous vous n'arrivez pas à résoudre ?

Permanences mercredi tous les 15j de 13h30 à 17h et jeudi tous les 15j de 14h à 17h.

Avocat

Besoin d'un conseil juridique ?

Permanences vendredi tous les 15j, de 14h à 16h.

Centre de médiation familiale

Un conflit ou une rupture au sein de la famille ?

Permanences mardi de 9h à 13h.

Toutes ces permanences se tiennent sur rendez-vous au RDC de la Mairie du 4^{ème}. Consulter l'accueil au 04 72 98 23 50.

ALDI4

Atelier de généalogie et aide informatique à domicile pour les pannes. Sur RDV.

▶ 06 74 20 36 23

LA SEMAINE BLEUE

spécial anniversaire !



www.semaine-bleue.org



Sous le haut patronage du ministère des Solidarités et de la Santé
En lien avec La Journée Internationale des personnes âgées le 1er octobre



UN PEU D'HISTOIRE...

Lancée en 1951, la « Journée des Vieillards », comme on l'avait d'abord baptisée, a été créée par arrêté du ministère de la santé publique et de la population. L'objectif était de récolter des fonds pour secourir les anciens les plus « nécessiteux », 6 ans après la fin de la Seconde Guerre Mondiale. Puis, l'amélioration sensible des retraites permis d'affecter les fruits de la quête à des actions collectives, associatives pour la plupart, et de moins en moins à des secours individuels.

Le nom de cette événement a aussi évolué : la « Semaine Nationale des Vieillards », la « Semaine Nationale des Retraités et des Personnes Agées et de leurs Associations » et enfin la « Semaine Bleue » en 1977.

Mais pourquoi la couleur bleue ? Parce que cette couleur évoque facilement des repères tels que la Cité Bleue et Radio Bleue, que connaissent bien les seniors.

PROGRAMME DU 4 AU 10 OCTOBRE À LA CROIX-ROUSSE

LUNDI 4 [14h-16h]

« *Déambulation verte* » - visite des parcs du secteur ouest du 4^{ème}, avec M-A Cabot.
RDV devant la Mairie du 4^{ème}
Sur inscription : 04 26 99 68 63

MERCREDI 6 [9h30-11h30]

« *Vél'optimist* » - initiation ou remise à niveau en vélo, avec La Maison du vélo.
RDV devant la Mairie du 4^{ème}
Sur inscription : 04 26 99 68 63
+ verre de l'amitié à l'issue de la session.

JEUDI 7 [15h-17h]

« *Déambulation verte* » - visite des jardins partagés du secteur est du 4^{ème}, avec M-A Cabot.
RDV devant la Mairie du 4^{ème}
Sur inscription : 04 26 99 68 63

SAMEDI 9 [9h45-10h45]

« *Le Bleu dans les arts, un face à face avec l'Incommensurable* » - conférence en Histoire de l'art avec Cyril Deves.
Salle du conseil de la Mairie du 4^{ème}
Sur inscription : 04 26 99 68 63
+ verre de l'amitié à l'issue de l'événement.