



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

PROGRAMME D'ACTIVITÉS À MIONS

Inscrivez-vous auprès du CCAS



04 72 23 62 69



ccas@mions.fr

ATELIER Mémo-Mouv

Lundi 23 et 30 septembre de 9h30 à 11h à la Maison des Séniors

Un programme complet, financé par la **CARSAT Rhône-Alpes**, permettant de stimuler les fonctions cognitives grâce au mouvement, d'entretenir la coordination et la motricité fine et de rester en bonne santé et autonome le plus longtemps possible. Vous pourrez repartir avec des exercices à faire chez vous.

Carsat Retraite & Santé au travail

Cycle de 6 séances obligatoires. Les autres séances se déroulent les lundis 4 et 18 novembre et 2 et 9 décembre.

ATELIER Equilibre

Mardi 1^{er} octobre de 10h à 11h à la Résidence autonomie Marianne

Reprise des ateliers équilibre le 3 septembre **jusqu'au 24 juin 2025 à raison d'une séance tous les 15 jours** à l'exception des vacances scolaire. Cet atelier est composé d'un ensemble d'exercices visant à améliorer ou entretenir la condition physique générale mais également de prévenir les chutes. Animé par un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA) - Neosilver - chaque participant bénéficie de conseils personnalisés. L'animateur s'appuie sur une méthode interactive conjuguant conseils, exercices et convivialité.



THÉ DANSANT Animé par Lucien DELLY

Mercredi 2 octobre 2024 à partir de 14h

Au Centre Culturel Jean Moulin

OLYMPIADE intergénérationnelle

Mercredi 2 octobre à partir de 15h

dans le jardin de la Résidence autonomie Marianne

Ouverte à tous. Animée par l'équipe de la Résidence Marianne, le Conseil Municipal de la Jeunesse et le Service des sports de la Ville de Mions.



CONCERT

Vendredi 4 octobre à partir de 14h30

dans le jardin de la Résidence autonomie Marianne

1^{ère} partie par la chorale de la Résidence Marianne « les Sardinettes ». Suivie d'un concert d'Adrien Dumont, auteur-compositeur et interprète Lyonnais.

MARCHE intergénérationnelle

Samedi 5 octobre

Accueil et petit déjeuner à partir de 9h. Départ 9h30. Animée par l'équipe de la Résidence Marianne.

CONFÉRENCE

La vie intime après 60 ans

Lundi 7 octobre à partir de 9h30

à la Maison des Séniors



Animations gratuites



Ville de
MIONS

CCAS | CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE