

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées  
**du 30 septembre  
au 6 octobre 2024**



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

# 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.



**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<sup>er</sup> 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 scolaires. 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<sup>ère</sup> 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