



Gratuit,  
sans adhésion



# Décembre 2025

## Du 1 au 5



### Atelier créatif

De 14h30 à 17h à **L'ESSOR**

Nous vous proposons de créer un jardin féerique pour illuminer la fête du 5 décembre qui aura lieu au centre social.

*Accès libre*



### Atelier Musicothérapie proposé par Néosilver

De 14h à 15h au **CENTRE SOCIAL**.

La musicothérapie consiste à utiliser le sonore, le musical et la musique pour apporter bien-être et harmonie. Au delà du plaisir procuré, les bienfaits sont nombreux : réduit la tension artérielle, stimule la mémoire, améliore la coordination et l'équilibre, lutte contre le stress et l'anxiété.

*Sur inscription à l'accueil ou au 04 78 74 50 29*



### Fête lumineuse du Centre social des Etats-Unis

De 17h à 20h au **CENTRE SOCIAL**

Au programme : concert des enfants en lien avec l'auditorium, spectacle de feu, décorations faites par les habitants, chocolat chaud et soupe antigaspi offerts, crêpes maison et pop-corn à petit prix,

*Accès libre*



[www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors](http://www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors)

Centre Social des Etats-Unis, 2 place du 8 mai 1945 // ESSOR, 95 rue Villon



Centre Communal  
d'Action Sociale



La Commission  
des financeurs



an'ct  
Service national  
de la cohésion  
des territoires



METROPOLE  
GRAND LYON

GRUPE  
**APICIL**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco





Gratuit,  
sans adhésion



## Décembre 2025

### Du 8 au 12



Lundi 8

**Atelier de réparation par la couture, en lien avec le "Repair café"**

De 14h à 16h à **L'ESSOR**

L'association Mouvement de palier vous propose des techniques pour réduire les déchets en donnant une seconde vie à vos textiles.

*Accès libre*



Mardi 9

**Sortie : Marché de Noël**

Départ à 14h de **L'ESSOR**

Profitez d'une sortie conviviale et festive au marché de Noël Place Carnot (Lyon 2). Nous avons prévu de serpenter parmi les allées bordées de plus de 100 exposants en profitant de la magie de Noël.

*Accès libre, tickets TCL fourni si besoin est*



Mercredi  
10

**Atelier Musicothérapie proposé par Néosilver**

De 14h à 15h au **CENTRE SOCIAL** La musicothérapie consiste à utiliser le sonore, le musical et la musique pour apporter bien-être et harmonie. Au delà du plaisir procuré, les bienfaits sont nombreux : réduit la tension artérielle, stimule la mémoire, améliore la coordination et l'équilibre, lutte contre le stress et l'anxiété.

*Sur inscription à l'accueil ou au 04 78 74 50 29*



Jeudi 11

**Bien manger, ça n'a pas d'âge ! Atelier convivial, gratuit et gourmand**

De 9h à 15h30 à **L'ESSOR** animé par "Promotion Santé AURA"

On démêle le vrai du faux sur l'alimentation après 60 ans, on redécouvre la cuisine plaisir, puis on enfile les tabliers pour cuisiner ensemble, simple, bon et végétarien !

*Sur inscription à l'accueil ou au 04 78 74 50 29*



Vendredi  
12

**Accueil café : Information et orientation sur les ressources du territoire**

De 9h30 h à 12h au **CENTRE SOCIAL**

*Accès libre*

[www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors](http://www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors)

Centre Social des Etats-Unis, 2 place du 8 mai 1945 // ESSOR, 95 rue Villon



Centre Communal  
d'Action Sociale



La Commission  
des financeurs



an  
ct



VILLE DE  
LYON

METROPOLE  
GRAND LYON

GRUPE  
APICIL

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco





Gratuit,  
sans adhésion



**Décembre 2025**  
**Du 15 au 19**



**Les RDV intergénérationnels du mardi : loisirs créatifs et mise à disposition de machines à coudre**  
**De 14h à 16h30 à l'ESSOR**  
*Accès libre*



**Balade seniors nature et santé**

Avec Jenny du secteur développement durable nous prendrons la direction du parc de Chambovet à Bron à côté de l'hôpital neurologique. Venez découvrir ou redécouvrir quatre hectares recouverts d'un grand espace boisé comportant plus de 300 arbres dont de nombreuses essences rares et parfois exotiques.

Départ de **L'ESSOR** à 14h et ceux qui ne connaissent pas l'ESSOR, Rendez vous au **CENTRE SOCIAL** à 13h45.

*Tickets TCL fourni en cas de besoin*

*Sur inscription à l'accueil ou au 04 78 74 50 29*



**Accueil café : Information et orientation sur les ressources du territoire**

**De 9h30 h à 12h au CENTRE SOCIAL**

*Accès libre*

[www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors](http://www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors)

Centre Social des Etats-Unis, 2 place du 8 mai 1945 // ESSOR, 95 rue Villon



Centre Communal  
d'Action Sociale



La Commission  
des financeurs



an  
ct



VILLE DE  
LYON



METROPOLE  
GRAND LYON



GROUPE  
APICIL



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco



ASSOCIATION  
FAMILIALES



Gratuit,  
sans adhésion



**Décembre 2025**  
**Du 22 au 26**



**Accueil café spot séniors et jeux de société**  
**De 14h00 h à 16h30 exceptionnellement à l'ESSOR**  
*Accès libre*



**Fête de Noël**  
**Jour férié - Aucune activité**



**Accueil café et jeux de société**  
**De 9h30 h à 12h exceptionnellement à l'ESSOR**  
*Accès libre*

[www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors](http://www.csetatsunis-essor.org/spot-seniors)

Centre Social des Etats-Unis, 2 place du 8 mai 1945 // ESSOR, 95 rue Villon



Centre Communal  
d'Action Sociale



La Commission  
des financeurs



an  
ct



an  
ct

VILLE DE  
LYON

METROPOLE  
GRAND LYON



GRUPE  
APICIL



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

