

Seniors infos

LA CALIFORNIE - AU GOÛT DU JOUR

JANVIER 2020



Meilleurs vœux
pour l'année 2020 !

Programme des animations ouvertes à tous les retraités

• **La Californie**

37, avenue de la Californie – 04 78 86 61 50 – sarto@ville-oullins.fr

• **Au Goût du Jour**

3, rue Pierre-Joseph-Martin – 04 72 30 56 16 – rmedjaher@ville-oullins.fr

 oullins.fr  [Oullins](https://www.facebook.com/Oullins)  [@VilledOullins](https://twitter.com/VilledOullins)  [ville_oullins](https://www.instagram.com/ville_oullins)


Ville
d'Oullins

LES ANIMATIONS GRATUITES À LA CALIFORNIE

TOUS LES MERCREDIS

10h30 : gymnastique douce avec Hélène

TOUS LES VENDREDIS

15h : Calif'chantante

16h : pétanque

LUNDI 6

15h : répétition du spectacle "Curieux de culture" avec Myriana

MARDI 7

15h : grand diaporama des animations : retour sur l'année 2019

MERCREDI 8

15h : au fil des ateliers créatifs avec Rezak

JEUDI 9

15h : répétition du spectacle "Curieux de culture" avec Myriana

VENDREDI 10

15h : spectacle "Curieux de culture" et galettes surprises !

LUNDI 13

15h : " venez en baskets, on vous prête les raquettes" avec Benoit du BACO

MARDI 14

15h : atelier mémoire et partage

MERCREDI 15

15h : au fil des ateliers créatifs avec Rezak

JEUDI 16

15h : jeux et tricot

SAMEDI 18

15h : jeux avec les lycéens de Saint-Thomas d'Aquin et la ludothèque

LUNDI 20

15h : atelier de préparation au carnaval

MARDI 21

15h : atelier de préparation au carnaval

MERCREDI 22

15h : au fil des ateliers créatifs avec Rezak

JEUDI 23

15h : devinez et faites deviner en utilisant jeux de mots et mimes avec Time's up !®

LUNDI 27

15h : pétanque santé

MARDI 28

14h30 : échange sur le thème de l'école avec le collège des Chassagnes

MERCREDI 29

15h : au fil des ateliers créatifs avec Rezak

JEUDI 30

15h : jeux, tricot et goûter !

Galettes des rois créoles

Le fruit (exotique !) du travail réalisé lors des ateliers curieux de culture sera dévoilé à la Californie le vendredi 10 janvier.

En effet, Myriana (stagiaire en animation) et son groupe de participants assidus vous feront découvrir l'ambiance de la Guadeloupe au travers d'un spectacle haut en couleurs. Pour clore en beauté ces festivités et rester dans le thème, vous pourrez déguster des galettes des rois atypiques concoctées par notre cuisinier Damien.

Venez nombreux profiter du soleil de la Guadeloupe à la Californie !

→ **Vendredi 10 janvier 2020 à 15h (salle d'animation au 1^{er} étage) - Entrée libre et gratuite.**



Ateliers équilibre avec Siel Bleu et la Carsat



Qu'est-ce que l'activité physique ? Tout simplement, la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique. Et l'activité physique adaptée ? Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne. Les 12 rencontres auxquelles vous pouvez vous inscrire, proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer votre équilibre, renforcer votre musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

→ **Tous les mardis matins de 11h à 12h, à partir du 4 février jusqu'au 21 avril (salle d'animation au 1^{er} étage) - Gratuit, sur inscription.**

LES ANIMATIONS GRATUITES AU GOÛT DU JOUR

Parce qu'ils demandent un temps de calme, par respect pour ceux qui y participent et ceux qui l'animent, certains ateliers marqués d'un * dans ce programme ne peuvent accueillir des visiteurs à partir du moment où ils ont commencé. Aussi merci de respecter les horaires d'arrivée.

JEUDI 2

14h30 : atelier informatique avec O.M.I.

14h30 : atelier peinture

VENREDI 3

10h : atelier mémoire*

14h30 : atelier lecture "Un clafoutis aux tomates cerises" de Véronique De Bure*

MARDI 7

10h : atelier mémoire*

14h30 : atelier argile

MERCREDI 8

14h30 : devinez et faites deviner en utilisant jeux de mots et mimes avec Time's up!® avec Simon

JEUDI 9

10h45 : conférence "Bien sur ses jambes" (pour participer à des ateliers d'activités physiques adaptées)

14h30 : échange sur "L'Odyssée" de Homère avec Monsieur Philippe

14h30 : atelier informatique avec O.M.I.

VENREDI 10

10h : atelier mémoire*

14h30 : actualités du chantier du métro avec l'architecte (Monsieur François)

MARDI 14

10h : atelier mémoire*

14h30 : fête de la galette des rois et après-midi animé par "Les Sisters Blues"

MERCREDI 15

14h30 : jeu Questions pour un champion!® avec Simon

JEUDI 16

10h45 : sport seniors avec le BACO

14h30 : atelier poésie Les mots à dire* (salle d'animation)

14h30 : atelier informatique avec O.M.I. (salle du restaurant)

VENREDI 17

10h : atelier mémoire*

14h30 : jeux de mimes

MARDI 21

10h : atelier mémoire*

12h : fêtons les anniversaires au restaurant

14h30 : après-midi dansant avec Hervé

MERCREDI 22

14h30 : devinez et faites deviner en dessin avec le jeu Dessinez, c'est gagné!® avec Simon

JEUDI 23

10h45 : sport seniors avec le BACO

14h30 : atelier confection de masques de carnaval

VENREDI 24

10h : atelier mémoire*

14h30 : chantons ensemble

MARDI 28

10h : atelier mémoire*

14h30 : atelier confection de masques de carnaval

MERCREDI 29

14h30 : jeu Trivial pursuit® avec Simon

JEUDI 30

14h30 : atelier collage sur la mode

14h30 : atelier informatique avec O.M.I.

VENREDI 31

10h : atelier mémoire*

14h30 : atelier poésies*

Bien sur ses jambes

Bien sur ses jambes est un programme innovant qui vise à améliorer et restaurer les capacités physiques et fonctionnelles dans le but de favoriser l'autonomie à domicile. Il mêle renforcement musculaire, équilibre, lien social, bien-être.

Ce programme gratuit, mis au point par l'équipe du Professeur Bonnefoy de l'Hôpital Lyon-Sud, sera présenté le 9 janvier lors d'une conférence au Goût du jour à 10h45.

Si vous ou un proche avez peur de tomber, des difficultés à se lever ou à monter un escalier, observez un ralentissement dans la réalisation de tâches quotidiennes, vous êtes concerné.

→ Présentation du programme jeudi 9 janvier de 10h45 à 11h45.



La galette des rois s'invite à Oullins



À peine les gourmandises des fêtes de fin d'année sont-elles digérées, qu'arrive la galette des rois !

Servie le jour de l'Épiphanie, elle va se déguster tout au long du mois de janvier. Mais que sait-on de cette tradition ?

UNE COUTUME ANCIENNE

La galette des rois tire son origine des Saturnales durant lesquelles les Romains désignaient un esclave comme « roi d'un jour » au moyen d'une fève blanche ou noire cachée dans un gâteau rond et doré. L'heureux élu disposait du pouvoir d'exaucer tous ses désirs pendant la journée avant d'être mis à mort ou de retourner à sa vie servile.

LE "ROI BOIT"

La coutume du « roi boit » est attestée dès le XIV^e siècle : celui qui trouve la fève doit payer sa tournée à la tablée. Certains prétendent que les plus avares avalaient la fève afin de ne pas déboursier d'argent. C'est ainsi que serait née la fève en porcelaine, pour que le roi craigne de l'avaler.

LA COURONNE

Attribut de la royauté, la couronne fait son apparition dès le XV^e siècle. Les premières sont en plomb et en étain. Décorées d'une fleur de lys, elles portent le nom des Mages.

LA FÈVE

L'usage de la fève – le légume – remonte au VIII^e siècle. Elle symbolise les secrets de la vie et la fécondité. Rapidement, elle est remplacée par des pièces d'or puis, à partir de 1875, par des petits objets de porcelaine. En 1960, les premières fèves en plastique apparaissent.

LE SAVEZ-VOUS ?

Les collectionneurs de fèves sont des fabophiles.

La recette la plus connue de la galette feuilletée à la frangipane vient de Marie de Médicis, la seconde épouse d'Henri IV. En quittant l'Italie, elle se fait remettre la recette d'une crème à la poudre d'amande, élaborée par le cuisinier de son plus proche soupirant, le comte Frangipani.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GALETTE

En France, chaque région a son gâteau : gâteau des rois en Provence, pogne dans le Dauphiné, garfou en Gascogne, galette des rois en Ile-de-France. À Lyon, beaucoup de familles conservent la tradition de la brioche des rois en forme de couronne.

À Oullins, venez déguster les galettes de Damien, notre cuisinier au service Seniors :

- en version créole à la Californie **le 10/01 à 15h**
- en version traditionnelle au Goût du Jour **le 14/01 à 14h30.**



À NOTER DANS VOTRE AGENDA

Café des Aidants®

- Mardi 7 janvier : Les joies et les limites de l'aidant
 - Mardi 4 février : Quelles aides pour l'aidant ?
- à 10h à la Mémo (8 rue de la République). Entrée libre.

→ Renseignements auprès de Nathalie Cortes au 04 78 86 61 50 ou ncortes@ville-oullins.fr

**Retrouvez toutes les informations du service Seniors
sur oullins.fr -> rubrique services & démarches -> seniors**