

# Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

## FÉVRIER 2023



Bon  
carnaval

**Programme des animations gratuites, ouvertes à tous les retraités**

• **La Californie**

37 avenue de la Californie – 04 78 86 61 50 – [sarto@ville-oullins.fr](mailto:sarto@ville-oullins.fr)

• **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph Martin – 04 72 30 56 16 – [rmedjaher@ville-oullins.fr](mailto:rmedjaher@ville-oullins.fr)

## Les seniors fêtent le carnaval



nous amuser tous ensemble !

**Les fêtes du carnaval accompagnent le passage de l'hiver au printemps.** Le carnaval est une période pendant laquelle les habitants sortent déguisés et se retrouvent pour chanter, danser, jouer de la musique dans les rues, jeter des confettis et serpentins, défiler... Les carnivals les plus connus sont ceux de Rio, Venise, Nice, Dunkerque... Chaque année, les participants font appel à leur imagination pour se surpasser et trouver les déguisements les plus originaux et les plus colorés. À cette occasion, nous vous proposons de partager un repas le 21 février à midi au *Goût du jour* et de profiter d'un après-midi dansant. N'oubliez pas de venir déguisés ! Nous vous attendons nombreux pour

→ **Modalités :** **mardi 21 février** repas et après-midi dansante et déguisée au *Goût du jour* - 04 72 30 56 16 inscription avant le jeudi 16 février. Une navette sera proposée au départ de la Californie.

## Goûter participatif avec *Les petites cantines*



**Nous vous proposons un atelier culinaire avec Les petites cantines, vendredi 3 février à 14h.**

Cet atelier sera, pour vous, l'occasion d'échanger avec une diététicienne et de partager des moments autour de la cuisine. Nous réaliserons des pâtisseries sur le thème du carnaval.

→ **Modalités :** **3 février de 14h à 16h** dans les locaux des petites cantines au 10 rue Fleury. Atelier participatif, merci de prévoir une participation financière libre. Rendez-vous directement sur place à 14h ou bien à 13h45 au *Goût du jour* pour un départ groupé.

## Conférence sur l'identification des **champignons comestibles et toxiques**, animée par le groupe mycologique d'Oullins

**Vous appréciez vous balader dans les forêts et récolter des champignons ?** Mais connaissez vous bien quels sont les champignons comestibles ?

Pour éviter l'intoxication alimentaire, le *groupe mycologique et naturaliste d'Oullins* viendra nous parler des champignons pour devenir de véritables experts durant vos balades et cueillettes.

Puis pour mettre en pratique nos nouvelles connaissances, nous organiserons une sortie au printemps pour observer les plantes et les champignons de notre région dans leur milieu naturel.

→ **Modalités :** conférence gratuite - **vendredi 10 février à 14h30** au *Goût du jour*.



## Lire et sourire



Fondée en 2011 par *Guillaume Decitre* sous le nom de *Fonds Decitre*, l'association *Lire & sourire* est un fonds de dotation reconnu d'intérêt général qui a obtenu le label Grande cause nationale 2021-2022.

Créées en réaction à l'isolement accentué par la pandémie, ces lectures à voix haute sont proposées dans diverses structures avec tous publics, notamment des personnes âgées. **Elles facilitent l'accès aux livres tout en créant un moment de partage sur la thème de la littérature.** Tous les lecteurs sont bénévoles et ils sont déjà plus d'une centaine ! Ève, l'une d'entre eux, viendra tous les mois à la *Californie* pour un moment de partage autour de la lecture.

Le premier rendez-vous est fixé au **vendredi 24 février à 15h**. Venez découvrir cette nouvelle activité !

→ **Modalités :** activité gratuite - **vendredi 24 février à 15h** à la *Californie*.



## 2 sorties aux musées

### - Bleu du Ciel - Centre de photographie contemporaine à Lyon

« *Home away from home* » est un projet photographique franco-américain, réalisé en 2017. Dans le cadre du programme *Immersion* lancé par les fondations *Hermès* et *Aperture*, l'artiste et photographe Taysir Batniji s'est proposé de retracer l'histoire de ses cousins palestiniens, immigrés aux États-Unis depuis les années 1960.

→ **Modalités** : sortie gratuite - **jeudi 9 février** - départ à 14h30 de la *Californie*, arrêt au *Goût du Jour* - inscription au 04 78 86 61 50.



### - Musée de l'aviation Clément Ader à Corbas



Situé sur l'aérodrome de Corbas au sud de Lyon, le musée de l'aviation Clément Ader vous invite à découvrir, sous la forme de visites guidées, ses collections d'aéronefs, de moteurs et d'équipements aéronautiques représentant plus de 100 ans d'aviation française, de 1908 à nos jours. Le musée est géré par une association reconnue d'intérêt général dont les équipes sont à 100 % bénévoles.

→ **Modalités** : **mardi 28 février** - départ à 14h30 de la *Californie*, arrêt au *Goût du Jour* - 8 € - inscription au 04 78 86 61 50.

## Bien vivre sa retraite

Vous donner des clés pour vous sentir bien dans votre corps, bien dans votre tête et profiter pleinement de votre avancée en âge : tel est l'objectif de la *Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail* (Carsat) en vous proposant ces 3 ateliers complémentaires sur la thématique bien vivre cette nouvelle étape de votre vie qu'est la retraite. Ne manquez pas ces séances pour démarrer votre retraite du bon pied !

- **Mercredi 15 février** : atelier 1 - activité physique et nutrition
- **Mercredi 22 février** : atelier 2 - mémoire et habitat
- **Mercredi 1<sup>er</sup> mars** : atelier 3 - sommeil et mieux vivre son stress

→ **Modalités** : activité gratuite - **rendez-vous à 14h30 au Goût du Jour**.



## « Le problème avec le rose » au théâtre de la Renaissance



« *Le Problème avec le rose* » nous plonge dans un univers à la fois drôle et absurde. Les mots, en symbiose avec la gestuelle des interprètes, les astuces du décor, les éclairages et les costumes, tout sur scène porte à réfléchir à la tolérance et à l'importance que l'on accorde au regard des autres.

Un spectacle salubre pour aborder les enjeux du genre, de la diversité et de la libre construction de soi. Une œuvre lumineuse et essentielle qui honore l'intelligence des enfants et des adolescents, à qui elle est destinée. À voir absolument pour toutes les générations !

→ **Modalités** : **sur inscription uniquement avant le 3 février 2023**.

Tarif 7 € (règlement par chèque à l'ordre du théâtre de la Renaissance). Navette gratuite au départ de la *Californie* à 15h15. Arrêt au *Goût du Jour* à 15h30. Rendez-vous sur place à 15h45.

# À LA CALIFORNIE

## MERCREDI 1<sup>er</sup>

**10h30** : Gym douce avec l'AGV  
**15h** : quiz sur le thème du carnaval

## JEUDI 2

**15h** : faites vos jeux

## VENDREDI 3

**10h30** : qi gong avec le PLO  
**15h** : badminton adapté avec le Baco

## MARDI 7

**15h15** : spectacle « *Le problème avec le rose* » au théâtre de la Renaissance (voir article)

## MERCREDI 8

**15h** : lecture de poésies

## JEUDI 9

**14h30** : visite guidée de l'exposition « *Home away from home* » au Bleu du Ciel - Centre de photographie contemporaine (voir article)  
**15h** : film documentaire sur la Californie (USA)

## VENDREDI 10

**10h** : séance de gym et bien-être en vidéo  
**15h** : pétanque, babyfoot, jeux

## LUNDI 13

**15h** : diffusion d'une pièce de théâtre

## MARDI 14

**12h** : venez fêter les anniversaires au restaurant  
**15h** : jouez avec la borne Maklis®

## MERCREDI 15

**15h** : bowling

## JEUDI 16

**15h** : faites vos jeux

## VENDREDI 17

**15h** : chantez ensemble

## LUNDI 20

**15h** : remue-méninges

## MARDI 21

**14h** : bal costumé pour le carnaval au Goût du Jour (voir article)

## MERCREDI 22

**10h30** : gym douce avec l'AGV  
**15h** : jeu *Qui veut gagner des millions ?*©

## JEUDI 23

**14h30** : loto

## VENDREDI 24

**10h30** : qi gong avec le PLO  
**15h** : lecture à haute voix avec *Lire et Sourire* (voir article)

## LUNDI 27

**15h** : pétanque santé

## MARDI 28

**14h30** : visite guidée du musée de l'aviation de Corbas (voir article)

# AU GOÛT DU JOUR

## MERCREDI 1<sup>er</sup>

**14h30** : jeu *Time's up*® - Faites deviner des personnages célèbres à votre équipe avec des mots et des mimes !

## JEUDI 2

**14h30** : atelier silver 13

## VENDREDI 3

**13h45** : atelier participatif avec Les petites cantines (voir article)

## Fermeture du Goût du jour

## LUNDI 6

**9h30** : atelier pilates avec le PLO  
**14h30** : jeux de cartes et *Scrabble*®

## MARDI 7

**14h30** : quiz culture générale  
**15h30** : spectacle « *Le problème avec le rose* » au théâtre de la Renaissance (voir article)

## MERCREDI 8

**14h30** : remue-méninges

## JEUDI 9

**14h30** : atelier peinture  
**14h30** : visite guidée de l'exposition « *Home away from home* » au Bleu du Ciel - Centre de photographie contemporaine (voir article)

## VENDREDI 10

**14h30** : conférence sur l'identification des champignons comestibles et toxiques animée par le groupe mycologique et naturaliste d'Oullins et environs (voir article)

## LUNDI 13

**14h30** : jeux de cartes et *Scrabble*®

## MARDI 14

**14h30** : vidéo sur les carnivals du monde

## MERCREDI 15

**14h30** : bien vivre sa retraite avec la Carsat (voir article)

## JEUDI 16

**14h30** : karaoké

## VENDREDI 17

**14h30** : gym douce

## LUNDI 20

**9h30** : atelier pilates avec le PLO  
**14h30** : jeux de cartes et *Scrabble*®

## MARDI 21

**12h** : venez fêter les anniversaires au restaurant  
**14h30** : bal costumé pour le carnaval (voir article)

## MERCREDI 22

**14h30** : bien vivre sa retraite avec la Carsat (voir article)

## JEUDI 23

**14h30** : atelier Silver 13

## VENDREDI 24

**14h30** : conférence cinéma sur le réalisateur *Alfred Hitchcock*, animée par Isabelle Mailland

## LUNDI 27

**14h30** : jeux de cartes et *Scrabble*®

## MARDI 28

**14h30** : les mots à dire  
**14h30** : visite guidée du musée de l'aviation de Corbas (voir article)