

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

OCTOBRE 2022



Nouveau
Ateliers
méthode douce

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

• **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph Martin – 04 72 30 56 16

Projet spectacle « Tous en scène »

« Tous en scène » (réalisé en 2021/2022) est un projet permettant la découverte de différentes formes artistiques grâce à plusieurs intervenants de théâtre, musique, chant, danse, écriture... Vous avez pu en voir un aperçu lors de la dernière Fête de l'iris ou sur la chaîne YouTube de la ville d'Oullins.

Pour cette nouvelle saison, il vous sera proposé d'imaginer un nouveau projet mêlant les compétences acquises et les talents ou aspirations personnels. Le but : créer un spectacle pluridisciplinaire à la manière d'un cabaret.

→ Si vous êtes tenté par cette nouvelle aventure ou si vous voulez des renseignements, ne ratez pas les séances de présentation le lundi 12 octobre à 15h à la Californie et mercredi 21 octobre à 14h30 au Goût du Jour.



Utilisez la méthode douce !

Prendre du bon temps pour soi, tout en réalisant une activité physique tout en douceur... c'est le mot d'ordre de trois disciplines : le Pilates, le Qi Gong et Silver XIII équilibre !

Le Pilates



La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou sur une chaise.

On utilise des ballons, des élastiques... qui incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

→ Les lundis 12 et 26 septembre de 9h30 à 11h - au Goût du jour

Modalités : Gratuit sur inscription auprès de l'animateur du Goût du jour : 04 72 30 56 16

Animé par : Patronage Scolaire Laïque d'Oullins (PLO)

Le Qi Gong

Le Qi gong est une gymnastique comprenant des mouvements très lents qui requièrent de la concentration. La respiration est au cœur de cet art doux, les pieds sont ancrés dans le sol pendant que les mains accompagnent les mouvements. Vous allez sortir des séances, détendu et avec un regain d'énergie.

→ Les vendredis 16 et 30 septembre à 10h30 à la résidence La Californie

Modalités : Gratuit sur inscription auprès de l'animateur de la Californie : 04 78 86 61 50

Animé par : Patronage Scolaire Laïque d'Oullins (PLO)



Atelier Silver XIII Equilibre

A partir du mois d'octobre, le CCAS vous propose 10 séances d'une heure d'une discipline amusante et décontractante.



Silver XIII Equilibre est une activité gymnastique, adaptée et ludique à destination des plus de 60 ans, utilisant le matériel et certaines techniques du rugby mais sans aucun contact ! Ces séances sont encadrées par un animateur dynamique.

→ **Modalités :** pour un groupe de 10 personnes maximum et une participation financière d'un montant de 5€ par participant pour l'ensemble des séances.

→ **Renseignements et inscriptions** le jeudi 27 octobre de 16h à 17h ou au 04 72 30 56 16

→ **Dates des séances :** de 14h30 à 15h30 les jeudis 10 et 24 novembre, 1^{er} et 15 décembre, 5 et 19 janvier, 2 et 23 février, 2 et 23 mars - au Goût du Jour

Bel'Avie



Le CCAS se mobilise pour l'adaptation de votre domicile. Participez aux ateliers Bel'Avie animé par une ergothérapeute.

Cuisine, salle de bains, chambre, escaliers... votre logement peut s'adapter à vos besoins mais comment s'y prendre ? Quels choix effectuer ? En cinq ateliers, vous allez en apprendre plus sur les possibilités techniques, les aides financières, les modalités d'accompagnement... Grâce à une présentation ludique, vous obtiendrez tous les renseignements pour adapter votre logement au fil de l'âge et ainsi en faire un habitat durable.

→ **Dates** : mercredi 12 octobre à 14h30 / mercredi 19 octobre à 14h30 / mercredi 26 octobre à 14h30

→ **Lieu** : Goût du jour - 3 rue Pierre-Joseph Martin

→ **Modalités** : gratuit et ouvert à tous

Haut-Parleur

Depuis plus de 10 ans, l'association Haut-Parleur se mobilise auprès des personnes âgées pour lutter contre l'isolement et renforcer le lien social grâce à des rencontres « festives ».



L'Association Haut-Parleur, en partenariat avec le CCAS de la ville d'Oullins, vous propose des ateliers riches et variés.

Encadrés par des intervenants qualifiés, ils permettent de :

- stimuler la mémoire individuelle et collective,
- renforcer l'estime de soi,
- retrouver le goût du jeu collectif,
- se reconnecter à son corps au travers de la danse et du chant,
- partager le plaisir des mots avec des jeux autour du langage et de la langue française,
- valoriser les capacités des personnes concernées.

Nous vous attendons nombreux le 13 octobre à la Californie !

→ **Modalités** : sur inscription au 04 78 86 61 50, places limitées

Les ateliers auditions

L'oreille est un organe extraordinairement complexe qui nous permet d'être en contact avec notre environnement social. Les années passant, cet organe devient de plus en plus fragile, il est important donc d'en prendre soin.

Le CCAS de la Ville d'Oullins propose des ateliers de prévention animés par l'association AGIR-ARRCO.

Le fonctionnement de l'oreille, les moyens de prévenir les troubles auditifs et les petits signes qui doivent alerter pour dépister une perte d'audition... seront abordés au cours de ces ateliers.

→ **Dates** : vendredis 14 et 28 octobre à 14h
4 novembre à 14h / 18 novembre à 9h

→ **Lieu** : Goût du jour - 3 rue Pierre-Joseph Martin

→ **Modalités** : sur inscription auprès de l'animateur au 04 72 30 56 16

Festival Lumière

Lyon est connue pour être la capitale du cinéma et du premier film avec les frères Lumière. Cette année le Festival Lumière aura lieu du 15 au 22 octobre en présence du réalisateur **Tim Burton**.



Une programmation qui fait également la part belle à Louis Malle, Gérard Philipe, Claude Lelouch ou encore les grands classiques du noir et blanc.

Pour l'occasion, nous organisons une sortie cinéma le 18 octobre à 14h au Cinéma Pathé Bellecour. Nous irons voir « *Ascenseur pour l'échafaud* » réalisé par Louis Malle en 1958, accompagné de notre bénévole Isabelle Mailland ancienne enseignante en cinéma. Un film incontournable en noir et blanc avec Jeanne Moreau et Maurice Ronet dans les rôles principaux.

Synopsis : Julien Tavernier et sa maîtresse, Florence Carala, la femme de son patron, ont imaginé un plan diabolique pour supprimer le mari gênant. Mais une fois le meurtre commis, Julien, revenu sur ses pas pour faire disparaître une pièce à conviction malencontreusement oubliée, se retrouve bloqué dans l'ascenseur par une coupure de courant.

→ **Modalités** : Inscription avant le 10 octobre au 04 78 86 61 50 - places limitées

Départ en navette à 13h15 de la Californie ou RDV devant le cinéma à 13h30.

Tarif à prévoir : 5 €

À LA CALIFORNIE

TOUS LES MERCREDIS

10h30 : gym douce avec l'AGV

LUNDI 10

15h : bowling

MARDI 11

14h30 : sortie Biennale d'art contemporain (*sur inscription*)

MERCREDI 12

15h : chantons ensemble

JEUDI 13

15h : atelier jeux, chant, danse et rire avec l'association Haut-Parleur (*sur inscription*)

VENDEDI 14

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : conférence cinéma sur Bourvil avec M^{me} Mailland

LUNDI 17

14h : ateliers remues méninges

MARDI 18

14h : sortie Festival Lumière (*sur inscription*)

MERCREDI 19

15h : projection d'un documentaire « La Martinique 1000 pays en un »

JEUDI 20

15h : loto

VENDEDI 21

15h : badminton adapté avec le BACO

LUNDI 24

15h : présentation projet spectacle « Tous en scène »

MARDI 25

14h30 : sortie Biennale d'art contemporain (*sur inscription*)

MERCREDI 26

15h : qui veut gagner des millions ?

JEUDI 27

15h : atelier jeux, chant, danse et rire avec l'association Haut-Parleur (*sur inscription*)

VENDEDI 28

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : vélo cognitif (*sur inscription*)

LUNDI 31

15h : quiz musical

SEMAINE BLEUE

**INSCRIPTION AU 04 78 86 61 50
N'HÉSITEZ PAS À NOUS
CONTACTER POUR PLUS DE
RENSEIGNEMENTS**

LUNDI 3 OCTOBRE

10h : Marche bleue
→ RDV devant l'Hôtel de Ville, gratuit

14h : Séance bien-être et relaxation
→ La Californie, gratuit

14h : A vélo sans âge
→ départ La Californie, gratuit sur inscription

MARDI 4 OCTOBRE

15h : atelier culinaire
→ Les Petites Cantines, prix libre, sur inscription

19h : concert « Romantiker »
→ Théâtre de la Renaissance, 16€, sur inscription

MERCREDI 5 OCTOBRE

10h : Deux ateliers
« Tailler ses végétaux »
→ parc Chabrières et parc de Sanzy, gratuit sur inscription

14h : conférence-débat
« Bien vivre son âge »
→ La Mémo – gratuit

JEUDI 6 OCTOBRE

10h : visite du Théâtre de la Renaissance
→ gratuit sur inscription

14h : Visite de la Biennale d'art contemporain au musée Guimet
→ RDV à la Californie, visite et navette gratuites sur inscription

14h30 : « Une plume pour votre histoire »
→ au Goût du Jour, gratuit

VENDEDI 7 OCTOBRE

9h30 : gym douce
→ gymnase Moreaud, gratuit sur inscription

14h : visite contée « Petites curiosités oullinoises »
→ RDV au Goût du Jour, gratuit sur inscription

SAMEDI 8 OCTOBRE

15h : visite des ruches d'Oullins
→ parc Chabrières, gratuit
20h : « Plein feu, le cabaret extraordinaire »
→ Théâtre de la Renaissance, 16€ sur inscription

AU GOÛT DU JOUR

LUNDI 3

14h30 : jeux de cartes et Scrabble

MARDI 4

14h30 : mots croisés dynamiques

MERCREDI 5

14h30 : conférence « Bien vivre son âge » à la Mémo

JEUDI 6

14h30 : une plume pour votre histoire (*sur inscription*)

VENDEDI 7

14h : départ pour les petites curiosités oullinoises

LUNDI 10

9h30 : Pilates avec PLO

14h : jeux de cartes et Scrabble

MARDI 11

12h : venez fêter les anniversaires au restaurant

14h30 : après-midi dansant

MERCREDI 12

14h30 : découverte des aides techniques pour aménager son logement avec Bel'Avie

JEUDI 13

14h30 : atelier mandala

VENDEDI 14

14h30 : atelier audition avec AGIR-ARRCO

LUNDI 17

14h30 : jeux de cartes et Scrabble

MARDI 18

14h30 : sortie festival Lumière (*sur inscription*)

Départ pour la sortie festival lumière à 13h15 devant le métro

MERCREDI 19

14h30 : découverte des aides financières pour l'aménagement de son logement avec Bel'Avie

JEUDI 20

14h30 : les mots à dire

VENDEDI 21

14h30 : atelier peinture

LUNDI 24

9h30 : Pilates avec PLO

14h30 : jeux de cartes et Scrabble

MARDI 25

14h30 : présentation de « Port Leucate » par Monique Petitclerc

MERCREDI 26

14h30 : modalités d'accompagnement pour adapter son logement avec Bel'Avie

JEUDI 27

14h30 : karaoké

VENDEDI 28

14h30 : atelier audition avec AGIR-ARCCO

LUNDI 31

14h30 : jeux de cartes et Scrabble