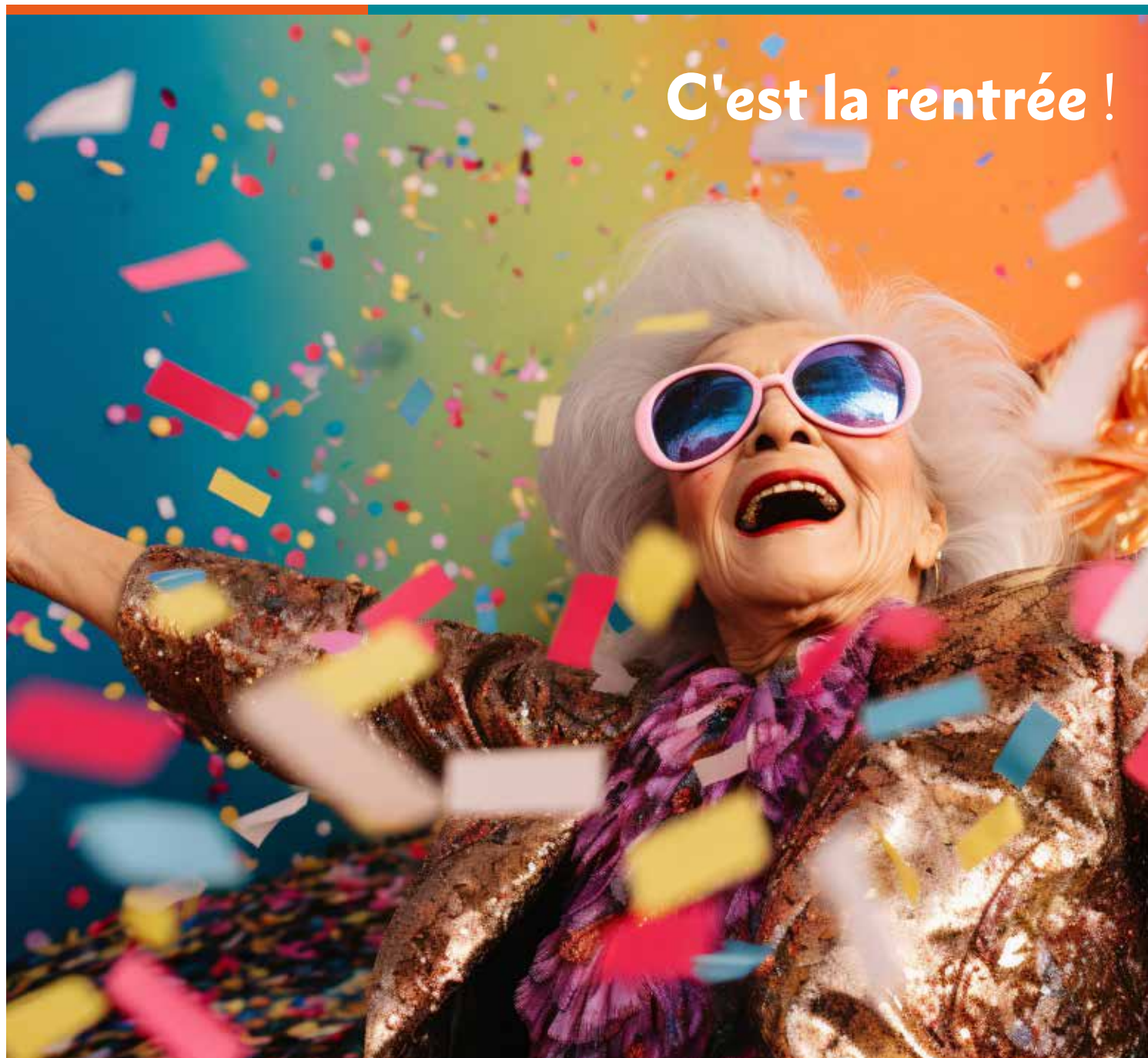


# Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

## SEPTEMBRE 2023



C'est la rentrée !

**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

 [oullins.fr](http://oullins.fr)  Oullins  [ville\\_oullins](https://www.instagram.com/ville_oullins)

  
Ville  
d'Oullins

## La semaine bleue arrive !

Début octobre, vêtissez vous de bleu pour profiter d'une semaine dédiée pour vous. Des activités à destination de tous, variés et en majorité toutes gratuites. N'hésitez pas à demander la programmation.

## C'est la rentrée, venez manger dans nos restaurants !

Les restaurants collectifs municipaux de la ville **Au Goût du jour** et à la **Californie** vous accueillent tout au long de l'année. Venez manger un repas équilibré et varié le tout dans une ambiance conviviale au sein de nos structures. Les repas sont à des prix abordables pour tous (en fonction de votre revenu fiscal de référence). N'hésitez pas à vous renseigner et venir nous rencontrer.

→ **Modalités : Inscription au Goût du jour** 7 rue Pierre Joseph Martin au 04 72 30 56 16.

**Résidence la Californie** 37 avenue de la Californie au 04 78 86 61 50.



## Jouer à tout âge avec la ludothèque !

Pour cette rentrée, le **CCAS d'Oullins** et la **ludothèque** s'associent pour vous faire découvrir des nouveaux jeux de sociétés et des manières de jouer ensemble.

Ne manquez pas un moyen d'apprendre tout en vous amusant. La ludothèque d'Oullins sera présente **le lundi 4 septembre à 14h30 à la Résidence la Californie** et le **lundi 18 septembre Au Goût du jour à 14h30**.

→ **Modalités :** Renseignements au 04 72 30 56 16.



## Un sport adapté à vous !

En cette rentrée, venez découvrir des sports adaptés financés par le **CCAS** en partenariat avec des associations du territoire. Il y en a pour tous les goûts !

Venez découvrir la pratique du **Qi gong à l'éventail** animé par le PLO au Goût du jour, un sport doux et énergisant. Si vous êtes adepte de ces pratiques, de la relaxation, des séances sont également proposées à la Californie. N'hésitez pas à consulter notre planning, les séances sont gratuites.

Une activité sportive et ludique, le **badminton adapté**

animé par le BACO ! Venez profiter de cette activité les vendredis après-midis une fois par mois à la Californie.

Les mercredis matin, l'association de la Gym volontaire propose de la gym douce aux résidents mais également les seniors extérieurs. Vous pouvez faire une séance d'essai le mercredi 13 septembre et vous renseigner sur les modalités d'inscription (activité payante, renseignements lors du premier essai ou au 04 78 86 61 50).

Nous innovons cette année en proposant **S'amuser en dansant et en apprenant**. Venez découvrir également la danse en ligne et adaptée un vendredi par mois Au Goût du jour. Bouger, c'est bon pour la santé ! On attend plus que vous.



## Le théâtre vient à vous...

**Cette année encore le théâtre de la Renaissance dont les valeurs sont celles du partage, de la joie, d'une belle convivialité, d'un théâtre habité, de connaissance et d'accessibilité, viendra vous présenter sa programmation.**

Félicie Bolot, chargée des relations avec les publics vous présentera notamment une sélection de 5 spectacles se déroulant en après-midi, pour lesquelles un accompagnement et un tarif préférentiel vous seront proposés.

Le premier spectacle de cette série s'intitule *Pour la Mare* et vous sera dévoilé par Elodie Grumelart, sa metteuse en scène et comédienne sous la forme d'une animation interactive. Alors venez au théâtre !

→ **Modalités** : Inscription au Goût du Jour :

**Mercredi 13 septembre à 14h30** : présentation de la saison 2023/2024 du théâtre de la Renaissance avec Félicie Bolot, chargée des relations avec les publics.

**Mercredi 27 septembre à 14h30** : animation autour du spectacle *Pour la Mare* (théâtre de la Renaissance) avec Élodie Grumelart, comédienne et metteuse en scène.



## Balade connectée avec la conseillère numérique !

**Lors des balades dans la nature, on découvre souvent une plante, une fleur, sans pouvoir donner un nom. Nous avons la solution pour vous grâce à votre smartphone !**

Après plusieurs ateliers numériques individuels proposés Au goût du jour par la conseillère numérique, cette fois c'est une balade connectée qu'elle nous propose avec (Plant-net). Il suffit de prendre une photo de la plante que vous souhaitez identifier et en une seconde c'est fait. Venez vous balader avec nous !



→ **Modalités** : **Mardi 19 septembre à 14h30**, départ Au Goût du jour sur inscription au 04 72 30 56 16.

## Dans loto, il y a lot mais aussi stéréo !

**La rentrée rime souvent avec austérité, mais ce ne sera pas le cas ce jour là à la Californie.** En effet, nous vous proposons de vous inscrire pour participer à un loto original car il sera mêlé à un quiz musical... Pour chaque partie les deux premières manches seront classiques et studieuses (quine et double quine pour les connaisseurs) tandis que la troisième (celle du carton plein) sera un peu plus festive car il faudra découvrir des chansons et cela augmentera vos chances de remporter des lots ! Le nombre de places étant limité, inscrivez vous vite en appelant le 04 78 86 61 50.

→ **Modalités** : **Jeudi 21 septembre** à 15h au Californie - Navette du Goût du jour départ 14h30 sur inscription.

## Des sorties variées

**Tout au long de l'année, nous vous proposons des sorties variées et adaptées aux seniors. Découvrez les sorties dans notre planning et rapprochez vous de notre service pour vous inscrire, il y en a pour tous les goûts.**

Sportive et à sensation avec la tyrolienne, au grand air avec l'équithérapie et en vélo cargo, à la découverte de pratique comme avec la visite de la caserne de pompier de Pierre-Bénite. L'ensemble des sorties proposées sont à proximité d'Oullins, nous prévoyons une navette pour vous accompagner (attention places limitées).

Pour la sortie du **22 septembre** à Pierre-Bénite, départ à 14h en mini-bus ou directement à la caserne à 14h30. Venez découvrir le fonctionnement d'une caserne et la gestion des urgences.

# À LA CALIFORNIE

## VENDREDI 1<sup>er</sup>

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : jeux de société et jeux d'adresse

## LUNDI 4

14h30 : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

## MARDI 5

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 6

10h30 : gym douce avec la GV

15h : chantons ensemble

## JEUDI 7

14h : sortie tyrolienne à Yzeron (*sur inscription*)

15h : faites vos jeux

## VENDREDI 8

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : badminton adapté avec le BACO

## LUNDI 11

15h : diffusion spectacle en vidéo

## MARDI 12

14h30 : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

## MERCREDI 13

10h30 : gym douce avec la GV

14h30 : présentation de la saison 2023/2024 du théâtre de la Renaissance avec Félicie Bolot (*au Goût du jour - navette à 14h sur inscription*)

15h : atelier mandalas

## JEUDI 14

15h : faites vos jeux

## VENDREDI 15

10h : Qi gong à l'éventail

15h : concert de Guy Bernard

## LUNDI 18

15h : pétanque santé et jeux d'adresse

## MARDI 19

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 20

10h30 : gym douce avec la GV

15h : atelier poésies

## JEUDI 21

15h : loto quiz musical avec lots à gagner (*sur inscription*)

## VENDREDI 22

10h : gym et bien-être en vidéo

14h30 : lecture à haute voix avec Lire et Sourire

## LUNDI 25

14h30 : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

## MARDI 26

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 27

10h30 : gym douce avec la GV

14h30 : animation autour du spectacle *Pour la Mare* (théâtre de la Renaissance) avec Élodie Grumelart, comédienne et metteuse en scène (*au Goût du jour - navette à 14h sur inscription*)

## JEUDI 28

14h30 : Scrabble en duplicate®

## VENDREDI 29

10h : Qi gong à l'éventail

15h : jeux de société et jeux d'adresse

# AU GOÛT DU JOUR

## VENDREDI 1

14h30 : bowling

## LUNDI 4

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 5

14h30 : karaoké

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 6

14h30 : pétanque santé et jeux d'adresse

## JEUDI 7

14h : sortie tyrolienne à Yzeron (*sur inscription*)

14h30 : peinture sur verre

## VENDREDI 8

14h30 : chantons ensemble

## LUNDI 11

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 12

14h30 : Atelier écriture avec M. Leclere (*sur inscription*)

14h30 : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

## MERCREDI 13

14h30 : présentation de la saison 2023/2024 du théâtre de la Renaissance avec Félicie Bolot

## JEUDI 14

14h30 : les mots à dire

## VENDREDI 15

14h30 : danse en ligne avec Mario

## LUNDI 18

9h30 : Qi gong à l'éventail

14h30 : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

## MARDI 19

14h30 : balade connectée avec Élodie (*sur inscription*)  
fermeture de la salle d'animation

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 20

14h30 : remue-méninges

## JEUDI 21

15h : loto quiz musical avec lot à gagner à la Californie (*sur inscription et navette au départ du GDJ à 14h*) - fermeture de la salle d'animation

## VENDREDI 22

14h30 : visite de la caserne de pompier à Pierre Bénite (*sur inscription, navette au départ du GDJ à 14h*) - fermeture de la salle d'animation

## LUNDI 25

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

14h30 : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

## MARDI 26

14h30 : conférence sur l'Allemagne de l'Est animé par M<sup>me</sup> Annie Stzuch

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

## MERCREDI 27

14h30 : animation autour du spectacle *Pour la Mare* (théâtre de la Renaissance) avec Élodie Grumelart, comédienne et metteuse en scène

## JEUDI 28

14h30 : jeu Qui veut gagner des millions®

## VENDREDI 29

14h30 : dictée