

Seniors infos

SEPTEMBRE 2022



ÉVÉNEMENT
LA SEMAINE BLEUE
SEMAINE NATIONALE DÉDIÉE AUX RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES
DU 3 AU 8 OCTOBRE 2022

Programme des animations ouvertes à tous.

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

Ville
d'Oullins

On ne présente plus la semaine bleue qui met à l'honneur nos aînés depuis plus de 70 ans. Diverses manifestations sont organisées tout au long de la semaine afin de favoriser le lien social et intergénérationnel. C'est aussi l'occasion de porter un autre regard sur le vieillissement. Venez vous joindre à nous pour partager un moment privilégié et convivial autour d'ateliers créatifs, festifs, sportifs, culturels, quel que soit votre âge et votre état de santé, petits et grands, actifs et retraités.

LUNDI 3 : LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE

• **10h : lancement de la marche bleue en présence de madame le Maire et des élus** (*tenue souhaitée : haut bleu*)
parvis de l'Hôtel de Ville

Partageons un moment ensemble, petits et grands, actifs et retraités, autour d'une balade dans la ville suivi d'un pot de l'amitié.



• **14h : « À vélo sans âge »**

Départ du 37 avenue de la Californie (devant la résidence La Californie)

Voyageons le temps d'un après-midi le long des berges du Rhône et du parc de la tête d'or. Dépaysement garanti et sans effort (vous êtes transporté en vélo cargo).
→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50 - Navette gratuite possible.*

• **14h : séance « bien-être et relaxation »**

Dans les locaux mis à disposition du 37 avenue de la Californie

Profitons d'un instant de détente et de relaxation pour mieux gérer nos émotions et apprendre à être à l'écoute de notre corps.

→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*



MARDI 4



• **15 h : atelier culinaire participatif au sein des Petites cantines**

10 rue Fleury

Préparons et dégustons ensemble un goûter allemand gourmand.

→ *Prix libre - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50 - Navette gratuite possible.*

• **19h : « Concert romantiker »**

Théâtre de la Renaissance - 7 rue Orsel

Vibrons à l'écoute de deux splendides quintettes de Brahms et Schumann, apologie du romantisme allemand.

→ *Prix réduit à 16 € - Inscription avant le 23 septembre au 04 78 86 61 50.*



MERCREDI 5



• **10h : atelier « tailler ses végétaux »**

Rendez-vous au parc Chabrières devant la salle des fêtes

Embellissons nos jardins par la création de haie de protection naturelle qui préserve l'écosystème.

• **10h : atelier « plessage »**

Rendez-vous au chemin de Sanzy, à l'entrée des jardins partagés du parc de Sanzy

Regénérons nos végétaux par une taille ornementale en toute sécurité.

→ *Activités gratuites - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*

MERCREDI 5 (SUITE)

- **14h : conférence-Débat sur le thème « bien vivre son âge » par madame Nathalie Rico Fontanet, psychologue**

Mémo - 8 rue de la République

Portons un regard différent sur l'âge et apprenons à mobiliser nos ressources pour être bien dans sa tête, dans son corps et avec son environnement.

→ *Activité gratuite - Accès libre - Navette gratuite disponible au 04 78 86 61 50.*



JEUDI 6

- **10h : visite du Théâtre de La Renaissance**

Rendez-vous au 7 rue Orsel

Découvrons l'envers des décors.

→ *Activité gratuite - Inscription au 04 78 86 61 50 - Navette gratuite possible.*

- **14h : visite de la Biennale Contemporaine au musée Guimet à Lyon**

Rendez-vous au 37 avenue de la Californie

Invitons-nous à la 16^e édition de la Biennale pour un « manifesto of fragility ». Le monde, la ville et l'individu apparaissent irrémédiablement fragiles et résistants à la fois.

→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*

- **14h30 : initiation à l'écriture « une plume pour votre histoire » proposée par Antoine Leclère**

3 rue Pierre-Joseph Martin

Rédigeons nos vies, nos histoires, nos souvenirs, nos expériences qui méritent d'être conservés, partagés, transmis.

→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*



VENDREDI 7

- **9h30 : séance de « gym douce » par l'association la gymnastique volontaire**

93 rue de la République

Renforçons notre vitalité en travaillant nos équilibres et en stimulant nos sens.

→ *Activité gratuite - Inscription au 04 78 86 61 50.*

- **14h : séance individuelle de « rev'lim - vélo cognitif »**

Dans les locaux mis à disposition du 37 avenue de la Californie

Restons en éveil grâce à ce vélo qui permet de pédaler sur place tout en s'amusant sur une tablette. Un bon moyen de conserver et d'améliorer ses capacités physiques et intellectuelles.

→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*

- **14h : visite contée des « petites curiosités oullinoises » proposée par l'association Lyon insolite**

Rendez-vous 3 rue Pierre-Joseph Martin

Laissons-nous guider par la richesse de notre patrimoine qui regorge d'histoires de souterrains et de vestiges moyenâgeux.

→ *Activité gratuite - Places limitées - Inscription au 04 78 86 61 50.*



SAMEDI 8 : CLOTURE

- **15h : visite des « ruches » d'Oullins proposée par Jean-Jacques Delporte**

Parc Chabrières - 44 Grande rue

Préparons l'hivernage de nos abeilles afin qu'elles passent un bel hiver en toute quiétude.

→ *Activité gratuite - Inscription au 04 78 86 61 50.*

- **20h : « Cabaret extraordinaire »**

Théâtre de la Renaissance - 7 rue Orsel

Cloturons en beauté cette édition 2022 de la semaine bleue en nous retrouvant autour des acrobates, des magiciens, des musiciens virtuoses, des poètes pour un cabaret-théâtre expressionniste et fantasmagorique.

→ *Prix réduit 16 € - Inscription avant le 23 septembre au 04 78 86 61 50.*



Partenaires : Carsat, Second éveil, Cardinal Maurin, Korian Claude Bernard, théâtre de la Renaissance, La Biennale d'art contemporain de Lyon, Union de la Nature et des Circuits commentés, Associations de gymnastique volontaire, Cascol randonnée, Avélo sans âge, Les petites cantines, Lyon Insolite, Monsieur Jean-Jacques Delporte apiculteur, Monsieur Antoine Leclère écrivain biographe, la société Rev'lim et l'ensemble des services de la Ville et du CCAS d'Oullins (direction des sports, parcs et jardins, les crèches)

LES ANIMATIONS GRATUITES À LA CALIFORNIE

JEUDI 1^{ER}

15h : faites vos jeux

VENDREDI 2

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : chant

16h : pétanque

LUNDI 5

15h : remue-méninges

MARDI 6

16h : quiz musical

MERCREDI 7

10h30 : gym douce avec l'AGV
(sur inscription)

15h : chantons ensemble

JEUDI 8

15h : faites vos jeux

VENDREDI 9

10h : gym en vidéo

14h : bien-être par le mouvement
et la relaxation avec Brain'up et la
Carsat (sur inscription)

LUNDI 12

16h : bowling

MARDI 13

14h : présentation d'atelier
informatique

15h : projection pièce de théâtre :

« Art » de Yasmina Reza, avec
Fabrice Luchini, Pierre Vaneck et
Pierre Arditi

MERCREDI 14

10h30 : gym douce avec l'AGV

15h : quiz sur les capitales du
monde

JEUDI 15

15h : loto

VENDREDI 16

10h30 : qi gong avec le PLO

14h : bien-être par le mouvement
et la relaxation avec Brain'up et la
Carsat (sur inscription)

LUNDI 19

15h : remue-méninges

MARDI 20

14h30 : sortie au parc Beaugard
(sur inscription)

MERCREDI 21

10h30 : gym douce avec l'AGV

15h : n'oubliez pas les paroles

JEUDI 22

15h : faites vos jeux

VENDREDI 23

10h : séance de gym en vidéo

14h : bien-être par le mouvement
et la relaxation avec Brain'up et la
Carsat (sur inscription)

LUNDI 26

14h : bien-être par le mouvement
et la relaxation avec Brain'up et la
Carsat (sur inscription)

MARDI 27

14h : sortie balade en vélo
triporteur sur les berges du
Rhône avec A vélo sans âge (sur
inscription)

MERCREDI 28

10h30 : gym douce avec l'AGV

15h : karaoké

JEUDI 29

14h30 : Scrabble en duplicate®

VENDREDI 30

10h30 : qi Gong avec le PLO

15h : badminton adapté
avec le BACO

LES ANIMATIONS GRATUITES AU GOÛT DU JOUR

JEUDI 1^{ER}

14h30 : atelier peinture

VENDREDI 2

14h30 : chantons ensemble

LUNDI 5

9h30 : pilate avec le PLO

14h : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 6

14h30 : intervention de François
Koch, créateur de jeux de
société oullinois

MERCREDI 7

14h30 : présentation saison

Théâtre de La Renaissance

JEUDI 8

14h30 : jeux de mimes

VENDREDI 9

14h30 : jeux questions/
réponses *Qui veut gagner des
millions*® ?

LUNDI 12

14h : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 13

14h30 : projection d'un
documentaire sur les oiseaux
migrateurs

MERCREDI 14

14h30 : remue-méninges

JEUDI 15

14h30 : découverte de la
pratique du thaï chi

VENDREDI 16

14h30 : blind test (chansons
françaises)

LUNDI 19

9h30 : pilate avec le PLO

14h : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 20

12h : venez fêter les
anniversaires au restaurant
14h30 : après-midi dansant

MERCREDI 21

14h30 : quiz musical

JEUDI 22

14h30 : quiz sur les acteurs
français

VENDREDI 23

14h30 : chantons ensemble

LUNDI 26

14h : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 27 :

14h30 : conférence sur l'enfant
au cinéma avec M^{me} Mailland

MERCREDI 28 :

14h30 : remue-méninges

JEUDI 29

14h30 : atelier mandala et vidéo
sur l'origine des mandalas

VENDREDI 30

14h30 : karaoké.

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