

# Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

## DÉCEMBRE 2023



Oullins  
fête Noël

**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

# Oullins fête Noël

► **Découvrez la maison illuminée d'Hervé Legros**, 14 rue Robert Schuman. L'inauguration aura lieu **samedi 2 décembre à 17h30** avec un concert de Gospel par la chorale Bana M'Boka.

D'autres soirées festives suivront avec un concert par le Brass Band de Music'85 **samedi 9 décembre à 17h30** et la chorale du Musique O' Parc **samedi 16 décembre à 17h30**.

.....  
► **Concert de Jazz à la Californie le jeudi 14 décembre à 15h avec un trio de jazz peu ordinaire : Lili's Bakers**

Avis à tous les mélomanes et curieux qui souhaitent déguster du jazz, là où on ne l'attendrait pas ! Plongez dans un paysage sonore sans percussion ni batterie qui vous sera offert au masculin et au féminin, avec des créations originales jouées par un pianiste, un contrebassiste et une saxophoniste, mais également des pièces réarrangées de Lili Boulanger, Joshua Redman, Betty Carter, Carla Bley ou Fanny Mendelssohn...



→ **Modalités** : Résidence la Californie 37 avenue de la Californie / tél. 04 78 86 61 50

.....  
► **Venez danser Au Goût du jour avec l'accordéoniste Nicolas Grandfils et sa chanteuse.**

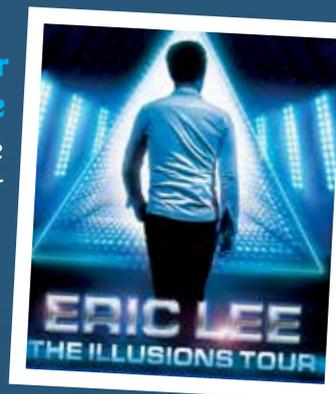
Rendez-vous le **mardi 19 décembre à 15h** pour une après-midi de danse et de bonne humeur au cours de laquelle le duo musical réinterprétera en direct les tubes des années 80. Ne manquez pas ce grand rendez-vous festif !

→ **Modalités** : Au Goût du jour 7 rue Pierre Joseph Martin / tél. 04 72 30 56 16



► **Réservez votre week-end des 16 et 17 décembre pour assister à l'une des deux représentations du spectacle de Noël** proposé par le CCAS de la Ville d'Oullins. Un courrier a été envoyé

à tous les Oullinois de plus de 70 ans courant novembre pour les informer de toutes les modalités pratiques. Grande nouveauté cette année pour ce moment très attendu : rendez-vous dès 15h pour un goûter à partager avec les élus qui sera suivi du spectacle de l'étoile montante de la nouvelle génération des illusionnistes, Eric Lee.



► **Venez retirer en mairie votre colis de Noël, les mardi 5 et jeudi 7 décembre.**

Offerts par la Ville à tous les Oullinois de plus de 80 ans, ces colis sont composés de petites douceurs pour améliorer l'ordinaire.

*L'envoi des courriers pour les colis et le spectacle de Noël se fait à partir des adresses mentionnées sur les listes électorales. Si vous n'êtes pas inscrit ou si vous avez récemment déménagé, signalez-vous au 04 72 66 07 62.*

## Travaillez votre équilibre et votre mémoire avec la Gym volontaire

L'association Gym volontaire propose une séance de gym douce tous les mercredis matin à Résidence la Californie. Venez faire de l'exercice toute en douceur !

L'association propose également une séance Équilibre et mémoire les mardis après-midi de 14h15 à 15h45 au Gymnase Moreaud. Elle offre des exercices qui renforcent l'équilibre afin d'éviter les chutes et, par conséquent, de préserver - autant que possible - l'autonomie des participants. Pour les activités en lien avec la mémoire, ce sont à la fois des exercices de déplacements dans l'espace et des exercices mémoriels qui sont proposés.

→ **Modalités** : pour plus d'informations, contactez l'association Gym volontaire au 06 70 89 10 57



## Alors on danse !

L'Acso organise un nouveau bal à destination des seniors samedi 9 décembre, de 14h à 18h, au gymnase Moreaud, 91 rue de la République.

Vous avez aimé la première édition ? Parlez-en autour de vous, n'hésitez pas à inviter vos amis ! Sans inscription, la participation est libre. Vous pouvez apporter un petit quelque chose à partager, à boire ou à manger.

→ **Modalités** : Acso 04 72 66 39 39



## Apprenez à bien utiliser votre smartphone ou votre tablette

Lors de cet atelier proposé par la conseillère numérique de la ville, apprenez comment bien prendre en main et paramétrer votre smartphone ou tablette et comment utiliser facilement au quotidien leur interface tactile.

→ **Modalités** : Au Goût du jour le 5 décembre à 14h30 en présence d'Élodie Grand conseillère numérique



## Fabriquez votre livre accordéon : « je t'offre des émotions pour Noël »

Isabelle Gessen, animatrice d'ateliers d'expression artistique, propose de détourner la fête de Noël, parfois chargée d'émotions et de souvenirs, en un moment convivial et créatif, en décorant un petit livre accordéon, par la technique du collage de chutes de papiers cadeau qu'elle a récupérées au fil des Noël et des anniversaires. Un moment de créativité où l'imagination et les émotions ont le droit de se poser sur le papier. Apportez, si vous le pouvez, quelques petites chutes de papiers (pages de vieux livres, timbres, papier cadeaux, petits papiers qui sont précieux à vos yeux...).



→ **Modalités** : deux ateliers de 8 personnes sont proposés afin de prendre le temps avec chacun de créer calmement et d'échanger ensuite sur les créations réalisées. L'activité ne sera pas salissante.

**1<sup>er</sup> atelier prévu le vendredi 8 décembre, de 14h à 15h45 et 2<sup>e</sup> atelier de 15h45 à 17h15**  
Inscription obligatoire au Goût du jour au 04 72 30 56 16.

# À LA CALIFORNIE

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

**10h30** : qi gong avec le PLO

**15h** : reportage sur Lyon ville gourmande

## LUNDI 4

**15h** : « Retrouvez votre identité » avec Cristofer - Lycée Jacquard

## MARDI 5

**15h** : remue-méninges

## MERCREDI 6

**10h30** : gym douce avec la GV

**15h** : bowling et jeux d'adresse

## JEUDI 7

**15h** : faites vos jeux

## VENDREDI 8

**10h** : gym douce en vidéo

**15h** : vidéos sur les illuminations du 8 décembre

## SAMEDI 9

**14h30** : bal seniors avec l'Acso au gymnase Moreaud

## LUNDI 11

**15h** : jeu quiz

## MARDI 12

**15h** : diffusion spectacle en vidéo

## MERCREDI 13

**10h30** : gym douce avec la GV

**15h** : faites vos jeux

## JEUDI 14

**12h** : repas de Noël à la Californie (*sur inscription et navette*)

**15h** : concert de Jazz - Lili's Bakers trio

## VENDREDI 15

**10h30** : qi gong avec le PLO

**14h30** : atelier Lire et Sourire avec Eve

## SAMEDI 16

**15h** : spectacle seniors au gymnase Herzog pour les Oullinois de plus de 70 ans (*sur inscription*)

## DIMANCHE 17

**15h** : spectacle seniors au gymnase Herzog pour les Oullinois de plus de 70 ans (*sur inscription*)

## LUNDI 18

**14h30** : Scrabble en duplicate®

## MARDI 19

**12h** : repas de Noël au Goût du jour (*sur inscription et navette*)

### fermeture du restaurant de la Californie

**15h** : après-midi dansante avec l'accordéoniste Nicolas Grandfils et sa chanteuse au Goût du jour

## MERCREDI 20

**10h30** : gym douce avec la GV

**15h** : basket santé et jeux d'adresse

## JEUDI 21

**14h30** : loto

## VENDREDI 22

**10h** : gym douce en vidéo

**15h** : badminton adapté avec le Baco

## LUNDI 25

### Férié (fermeture)

## MARDI 26

**14h30** : quiz des fêtes au Goût du Jour (*navette sur inscription*)

## MERCREDI 27

**14h30** : pétanque santé et jeux d'adresse au Goût du Jour (*navette sur inscription*)

## JEUDI 28

**14h30** : remue-méninges au Goût du Jour (*navette sur inscription*)

## VENDREDI 29

**14h30** : après-midi dansante et festivités avec DJ Hervé au Goût du Jour (*navette sur inscription*)

# AU GOÛT DU JOUR

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

**14h30** : danse avec Mario

## LUNDI 4

**9h30** : qi gong l'éventail

**14h30** : conférence « Mon alimentation : quel impact sur ma santé et sur notre environnement ? »

## MARDI 5

**14h30** : café numérique avec Élodie Grand

## MERCREDI 6

**14h30** : atelier mémoire avec la Carsat (*sur inscription*)

## JEUDI 7

**14h30** : faites vos jeux

## VENDREDI 8

**14h30** : atelier créatif sur le thème de Noël avec Isabelle Gessen (*sur inscription - nombre de place limité*)

## SAMEDI 9

**14h30** : bal senior avec l'Acso au gymnase Moreaud

## LUNDI 11

**14h30** : jeux de carte et Scrabble

## MARDI 12

**14h30** : atelier « Poésie et livre à partager » avec les lycéens de l'établissement professionnel Jacquard

## MERCREDI 13

**14h30** : remue-méninges

## JEUDI 14

**12h** : repas de Noël à la Californie

**15h** : concert de jazz à la Californie - Lili's Bakers trio

Repas et concert sur inscription. Navette possible sur inscription.

### Fermeture du restaurant au Goût du jour

## VENDREDI 15

**14h30** : bowling

## SAMEDI 16

**15h** : spectacle senior au Gymnase Herzog pour les Oullinois de plus de 70 ans (*sur inscription*)

## DIMANCHE 17

**15h** : spectacle senior au Gymnase Herzog pour les Oullinois de plus de 70 ans (*sur inscription*)

## LUNDI 18

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

## MARDI 19

**12h** : repas de Noël au Goût du jour (*sur inscription*)

**14h30** : après-midi dansante avec Nicolas Grandfils, accordéoniste et sa chanteuse

## MERCREDI 20

**14h30** : Trivial Pursuit®

## JEUDI 21

**14h30** : atelier écriture avec Antoine Leclerc

## VENDREDI 22

**14h30** : chantons ensemble avec Marie-Claude Turull

## LUNDI 25

### Férié (fermeture)

## MARDI 26

**12h** : les anniversaires au restaurant

**14h30** : quiz des fêtes

## MERCREDI 27

**14h30** : pétanque santé et jeux d'adresse

## JEUDI 28

**14h30** : remue-méninges

## VENDREDI 29

**14h30** : après dansante et festivités avec DJ Hervé