

# Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

## JANVIER 2023



Meilleurs  
**vœux**

**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)

 [oullins.fr](http://oullins.fr)

 [Oullins](https://www.facebook.com/Oullins)

 [@VilledOullins](https://twitter.com/VilledOullins)

 [ville\\_oullins](https://www.instagram.com/ville_oullins)

  
Ville  
d'Oullins

## Sens en éveil



**Tous les mardis du mois de janvier, l'association Brain Up propose des ateliers pour apprendre à protéger et agir au quotidien sur vos cinq sens.**

Quelle que soit votre situation physique, vous pouvez apprendre, à tout âge, à prendre soin de vos cinq sens. C'est une condition essentielle au bien-être, à la qualité de vie mais aussi à l'estime de soi. En effet, quoi de plus frustrant que de ne pas entendre clairement les mots tendres de votre petite fille, ne pas distinguer clairement les lignes de votre livre préféré ou ne pas sentir cette bonne odeur de gâteau au chocolat !

Par cette démarche de prévention santé, vous serez sensibilisé à la façon dont vos cinq sens peuvent être protégés, retardant ainsi les risques de pathologie.

**Ce programme se compose de 5 séances de 2 heures. Chaque séance abordera les thèmes suivants :**

3 janvier de 14h30 à 16h30 : La vision - la cornée, le cristallin, la rétine.

10 janvier de 14h30 à 16h30 : Le toucher - la peau, le contact, les sensations.

17 janvier de 14h à 16h : L'équilibre - les postures et le schéma corporel.

24 janvier de 14h30 à 16h30 : Le goût et l'odorat - l'appétit et l'odorat.

31 janvier de 14h30 à 16h30 : L'audition - l'oreille interne, les tympans.

→ **Renseignements et inscription :** Au Goût du jour - 04 72 30 56 16

## Biennale de la danse : Kaay Fecc (viens danser !)

**Participez au défilé de la Biennale de la danse le dimanche 10 septembre 2023 !**

Amateur, débutant ou confirmé, seul, en couple, en famille ou entre amis, rejoignez la grande aventure humaine et artistique du défilé de la Biennale de la danse.

Nul besoin d'avoir déjà pratiqué l'une des disciplines pour participer (danse, musique, couture, décoration de chars), écoutez votre envie de participer et de partager une expérience unique. Des ateliers auront lieu à partir de janvier.

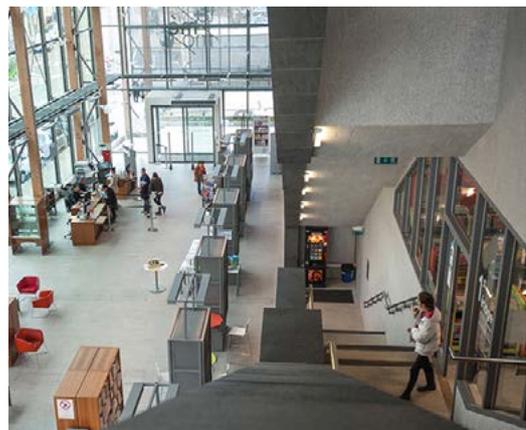
→ **Renseignements et inscriptions :** Alexandra Sage, coordinatrice

asage@ville-oullins.fr - 06 59 73 44 95



## Sortie à la Médiathèque la Mémo

**La Mémo est un lieu de connaissance, de formation et de divertissement. Elle met à la disposition de tous plus de 60 000 documents (romans, bandes dessinées, contes, albums, documentaires, magazines, DVD) et un espace numérique (10 postes multimédias).**



C'est également un lieu de rencontres et d'échanges : grâce à ses espaces d'animations, la médiathèque propose des lectures, spectacles, expositions et autres animations destinées à différents publics.

La carte d'usager permet d'emprunter des documents. Les villes de Brignais, Oullins et Saint-Genis-Laval ayant engagé une coopération culturelle, cette carte est commune aux trois bibliothèques et offre ainsi un plus grand choix de documents et ressources en ligne. Nominative, elle est valable 1 an à partir de la date d'inscription.

→ **Modalités :** si vous souhaitez vous inscrire, munissez-vous de votre pièce d'identité et, si besoin, d'un justificatif pour bénéficier du tarif réduit (bénéficiaires des minima sociaux, personnes non imposables...).

**Mardi 24 janvier à 15h :** RDV sur place ou navette au départ de la Californie à 14h30 (sur inscription)

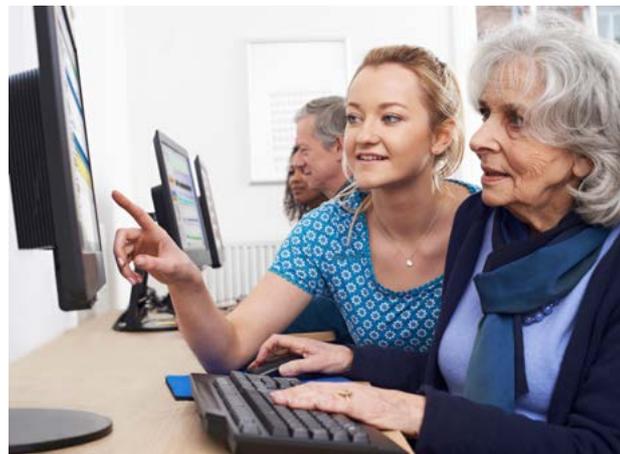
## Aide aux usages du numérique

Si vous n'êtes pas à l'aise avec les nouvelles technologies, la Ville d'Oullins met à votre disposition les compétences d'une conseillère numérique.

Prendre en main votre matériel informatique, utiliser internet, les sites et applications utiles, apprendre les bases en bureautique... Élodie vous aidera sur différents aspects.

Elle intervient gratuitement et sur rendez-vous les mercredis et samedis à la Mémo, les jeudis après-midi au Pivo, mais également, pour les seniors, certains mardis au Goût du Jour et à la résidence La Californie.

→ **Renseignements : Élodie Grand** - [conseillerenumerique@ville-oullins.fr](mailto:conseillerenumerique@ville-oullins.fr) - 07 84 09 92 45



## Venez partager la galette des rois !



L'Épiphanie est, à l'origine, la venue des trois rois mages à l'étable pour apporter des offrandes pour la naissance de Jésus Christ.

Avec le temps, l'Épiphanie est devenue une raison supplémentaire de se retrouver et faire la fête en dégustant une bonne galette !

Les restaurants de la Californie et Au Goût du jour vous proposent une dégustation le vendredi 6 janvier à 12h. Et pourquoi ne pas passer plus de temps en notre compagnie en mangeant le midi au restaurant puis en participant à un après-midi dansant au Goût du Jour ou bien à une séance de badminton adapté à la Californie ?

→ **Modalités :** vous pouvez vous inscrire jusqu'au 5 janvier au restaurant **Au Goût du jour au 04 72 30 56 16** et à **la Californie au 04 78 56 61 50** avant 10h.

## Sublimez des feuilles séchées !

Le jeudi 26 janvier à 14h30 au Goût du jour, vous pourrez découvrir le travail de Laurence Lenoir sur la confection de petits tableaux faits à base de feuilles séchées.

Elle vous montrera comment réaliser une œuvre avec des objets recyclés que vous pouvez trouver lors de vos sorties ou de vos promenades le long des berges de l'Yzeron. Il vous suffira de ramasser des feuilles des toutes formes et de différentes couleurs pour découvrir, lors de son intervention, comment les mettre en forme pour faire apparaître des personnages ou des paysages tout droit sortis de votre imaginaire.

→ **Inscriptions :** Au Goût du jour - 04 72 30 56 16



# À LA CALIFORNIE

## LUNDI 2

15h : diffusion spectacle humour

## MARDI 3

15h : pétanque santé

## MERCREDI 4

15h : chantons ensemble

## JEUDI 5

14h30 : faites vos jeux

## VENDREDI 6

10h30 : qi gong avec le PLO

12h : venez fêter la galette des rois

15h : badminton adapté avec le BACO

## LUNDI 9

14h : navette pour aller au Goût du Jour : rencontre avec la violoniste Marianne Piketty (*sur inscription*)

## MARDI 10

12h : venez fêter les anniversaires

15h : jeu de la boîte mystère

## MERCREDI 11

15h : bowling

## JEUDI 12

14h30 : faites vos jeux

## VENDREDI 13

10h : séance gym douce et bien-être en vidéo

15h : concert du duo Chris'Accoustics

## LUNDI 16

15h : atelier remue-méninges

## MARDI 17

16h : répétition générale du spectacle « Vivaldi l'âge d'or » au Théâtre de la Renaissance (*sur inscription, navette au départ de la Californie à 15h30*)

## MERCREDI 18

15h : lecture de poésies

## JEUDI 19

14h30 : loto

## VENDREDI 20

10h30 : qi gong avec le PLO

## LUNDI 23

15h : animation surprise de Christopher (animateur stagiaire)

## MARDI 24

15h : sortie visite de la Mémo (*navette au départ de la Californie à 14h30 - sur inscription*)

## JEUDI 26

15h : Scrabble® en duplicate

## VENDREDI 27

10h : séance gym douce et bien-être en vidéo

15h : diffusion film documentaire

## LUNDI 30

15h : atelier remue-méninges

## MARDI 31

15h : l'invention du cinématographe Lumière avec Isabelle Mailland

# AU GOÛT DU JOUR

## LUNDI 2

9h30 : pilates avec le PLO

14h : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 3

14h30 : les cinq sens en éveil avec *Brain Up*

## MERCREDI 4

14h30 : concert du duo Chris'Accoustics

## JEUDI 5

14h30 : atelier *Silver XIII*

## VENDREDI 6

12h : venez fêter la galette des rois au restaurant

14h30 : chantons ensemble

## LUNDI 9

14h30 : rencontre avec la violoniste Marianne Piketty en lien avec le spectacle « Vivaldi l'âge d'or » au Théâtre de la Renaissance (*sur inscription*)

## MARDI 10

14h30 : les cinq sens en éveil avec *Brain Up*

## MERCREDI 11

14h30 : pétanque santé

## JEUDI 12

14h30 : bowling

## VENDREDI 13

14h30 : après-midi en musique avec Guy Bernard

## LUNDI 16

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 17

14h : les cinq sens en éveil avec *Brain Up*

16h : répétition générale du spectacle « Vivaldi l'âge d'or » au Théâtre de la Renaissance (*sur inscription*)

## MERCREDI 18

14h30 : remue-méninges

## JEUDI 19

14h30 : atelier *Silver XIII*

## VENDREDI 20

14h30 : histoire d'Oullins avec Philippe Blanc

## LUNDI 23

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 24

14h30 : les cinq sens en éveil avec *Brain Up*

## MERCREDI 25

14h30 : conférence sur l'apnée du sommeil avec le gérontopôle

## JEUDI 26

14h30 : atelier art éphémère (feuilles mortes)

## VENDREDI 27

12h : venez fêter les anniversaires au restaurant

14h30 : karaoké

## LUNDI 30

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

## MARDI 31

14h30 : les cinq sens en éveil avec *Brain Up*