

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

NOVEMBRE 2023



Spectacle senior la magie de 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

• **Au Goût du Jour**

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

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


Ville
d'Oullins

Retour en images sur la Semaine Bleue

Organisée début octobre, la Semaine bleue a été une grande réussite. Merci à tous les organisateurs, bénévoles et participants qui se sont mobilisés pour que ce temps fort soit un beau moment de rencontres intergénérationnelles.



Marche bleue



Voyage seniors



Dictée intergénérationnelle



Initiation à la danse



Atelier cuisine intergénérationnel

Échanges/ateliers avec les étudiants du lycée professionnel Jacquard

Le service seniors de la Ville et le lycée professionnel Jacquard vous proposent de vous rencontrer à partir du 7 novembre afin de réaliser des ateliers intergénérationnels. Les lycéens seront en charge de proposer des animations adaptées aux seniors et de partager un moment convivial. Le principe de ces échanges est de s'apporter mutuellement des connaissances.

Ces ateliers sont proposés deux fois par mois jusqu'à avril prochain. Rejoignez-nous !

→ **Modalités : premier rendez-vous le 7 novembre à 14h30 au Goût du jour**

Ateliers mémoire avec la Carsat

Travaillez votre mémoire en jouant, c'est possible ! Nous vous donnons rendez-vous aux ateliers de gymnastique cérébrale. Grâce aux jeux qui vous seront proposés, venez découvrir les différentes fonctions cognitives du cerveau, comprendre son fonctionnement et les enjeux liés à son vieillissement normal, tout en partageant un moment en groupe qui favorisera l'émulation. À l'issue des cinq séances, vous repartirez avec des conseils pratiques pour prendre soin de votre cerveau.

→ **Modalités : les mercredis 8, 15, 22, 29 novembre** sur inscription au Goût du jour.

Repensez l'aménagement de votre logement

Découvrez le "Truck Soliha", véhicule itinérant de Soliha Rhône et de la Métropole. Il s'agit d'un espace spécialement équipé afin de montrer les adaptations techniques possibles pour vivre dans son logement plus longtemps, en sécurité et de manière confortable. Ces aménagements sont prioritairement destinés aux publics seniors, aux personnes en situation de handicap et aux aidants familiaux. Le Truck Soliha sera stationné sur le parking Diderot le **jeudi 30 novembre matin** à l'occasion du marché.



Compagnons bâtisseurs

L'association Compagnons Bâtisseurs Rhône-Alpes existe depuis 2011 et vous accompagne dans l'amélioration de votre habitat.



Concrètement, l'association aide les personnes locataires à réaliser des travaux chez elles et par elles-mêmes.

Avec l'âge, vous avez des difficultés à entreprendre des projets de bricolage ? Un besoin ponctuel dans votre logement (réparer un meuble, fixer une prise, colmater une fuite de robinetterie...) ? L'envie de redonner une nouvelle fraîcheur à votre salon ? ...

L'association peut vous aider. Afin d'en savoir plus, contactez-les ! Une participation faible à l'achat des matériaux vous sera demandée.

→ **Contact :** Sylvie Fontaine 06 74 38 79 86.

Oullins fête Noël

Plusieurs rendez-vous sont au programme en cette fin d'année.

Colis de Noël

Tous les seniors de plus de 80 ans, recevront mi-novembre, un courrier les invitant à venir retirer, en mairie, leur colis de Noël les 5 et 7 décembre prochain.

Spectacle Seniors

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 sera également envoyé aux Oullinois de plus de 70 ans courant novembre. *L'envoi des courriers pour les colis et le spectacle de Noël se font 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 39 73 13.*

Repas et spectacles de Noël

- **jeudi 14 décembre à 12h** : repas festif puis spectacle de musique jazz à la Californie (le Goût du jour sera fermé). Une navette sera mise à disposition.

- **mardi 19 décembre à 12h** : repas festif et après-midi dansante au Goût du jour (le restaurant de la Californie sera fermé) Une navette sera mise à disposition.

Inscriptions possibles jusqu'au 30 novembre au 04 78 86 61 50 pour les deux repas et la réservation de la navette. Les tarifs de festivité seront appliqués.



À LA CALIFORNIE

MERCREDI 1^{er} : jour férié

JEUDI 2

15h : faites vos jeux

VENDREDI 3

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : pétanque d'intérieur

LUNDI 6

14h : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

MARDI 7

15h : bowling

MERCREDI 8

10h30 : gym douce avec la GV

15h : échange autour du projet de tricot solidaire pour le Téléthon

JEUDI 9

15h : faites vos jeux

VENDREDI 10

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : visionnage d'un documentaire

LUNDI 13

15h : atelier créatif

MARDI 14

14h30 : atelier créatif

MERCREDI 15

15h : documentaire

JEUDI 16

14h30 : loto

VENDREDI 17

10h30 : qi gong avec le PLO

14h30 : lire et sourire

LUNDI 20

15h : remue-méninges

MARDI 21

15h : basket santé

MERCREDI 22

15h : fléchettes

JEUDI 23

14h30 : Scrabble en duplicate®

VENDREDI 24

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 27

15h : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

MARDI 28

14h30 : atelier médiation présentation du spectacle Présent

MERCREDI 29

15h : bowling

JEUDI 30

15h : faites vos jeux

AU GOÛT DU JOUR

MERCREDI 1^{er} : jour férié (*fermeture*)

JEUDI 2

14h30 : qui veut gagner des millions ?®

VENDREDI 3

14h30 : quiz musical

LUNDI 6

15h : conférence « Comment répondre aux besoins nutritionnels des personnes âgées ? » (*dans le cadre de la Semaine nationale de la dénutrition*)

MARDI 7

14h30 : rencontre avec les étudiants du lycée professionnel Jacquard : « Qu'est-ce que le métier d'animateur auprès des seniors ? »

MERCREDI 8

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

JEUDI 9

14h30 : jeux de carte et Scrabble

VENDREDI 10

14h30 : conférence cinéma sur Romy Schneider avec Isabelle Mailland

LUNDI 13

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 14

14h30 : atelier « Le voyage des mots » avec les étudiants du lycée professionnel Jacquard

MERCREDI 15

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

JEUDI 16

14h30 : atelier écriture avec Antoine Leclère

VENDREDI 17

14h30 : danse en ligne avec Mario

LUNDI 20

9h30 : qi gong à l'éventail

15h : atelier « L'alimentation des personnes diabétiques » animé par une diététicienne nutritionniste

MARDI 21

12h : fêtes ensemble les anniversaires au restaurant

14h30 : karaoké

MERCREDI 22

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

JEUDI 23

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

VENDREDI 24

14h30 : chantons ensemble accompagnée de M^{me} Turull

LUNDI 27

14h : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 28

14h30 : atelier « Les objets ont une histoire » avec les étudiants du lycée professionnel Jacquard

MERCREDI 29

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

JEUDI 30

14h30 : dictée