

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

OCTOBRE 2023



Le goût des bonnes choses

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

Semaine bleue : vieillir ensemble, une chance à cultiver !

Mardi 3 octobre

- initiation au Lindy hop et autres danses adaptées avec Art danse d'Oullins et rencontre avec l'équipe du service seniors autour d'un café. **À partir de 8h30** sur le parking Diderot, devant la Maison des sociétés : Ouvert à tous.
- balade poétique le long de l'Yzeron, **départ à 14h30 au Pont blanc** ouverte à tous sur inscription au 04 78 86 61 50.

Mercredi 4 octobre

- dictée intergénérationnelle à **10h à la salle des fêtes du parc Chabrières** ouverte à tous sur inscription 04 78 86 61 50.
- atelier culinaire sur le thème du bleu à **14h30 aux Petites Cantines** ouvert à tous et sur inscription au 04 78 86 61 50.

Judi 5 octobre

- formation théorique et pratique sur un ordinateur ou sur votre smartphone **de 10h à 11h30 à l'Espace numérique de la médiathèque la Mémo**. Sur inscription au 04 78 86 61 50.
- initiation à l'aérobic à **10h30 au gymnase Moreaud** sur inscription au 04 78 86 61 50.
- initiation à la boxe à **14h30 au gymnase Jean Jaurès** sur inscription au 04 78 86 61 50 - navette possible au départ de La Californie ou du Goût du Jour.
- portes ouvertes des Ehpad Cardinal Maurin (45 rue Fleury) et Claude Bernard (22 Grande rue) **à partir de 14h30**.

Vendredi 6 octobre

- spectacle « Paisible retraite », une pièce de théâtre aussi drôle que surprenante, portée par deux acteurs fabuleux ! **À 18h30 à la MJC d'Oullins** : ouvert à tous sur inscription à l'accueil du CCAS, règlement en espèces (5 € pour les seniors de + 60 ans et enfants de -18 ans/ 10 € pour les autres).



Ça bouge dans ma cuisine !

Dans le cadre de la semaine du goût, organisée du 16 au 23 octobre, le CCAS vous propose plusieurs animations autour de cette thématique.

- Un cycle de 5 ateliers et conférences ludiques et interactifs est lancé sur le thème de l'alimentation, la santé et l'environnement. Animés par une diététicienne – nutritionniste, les premiers rendez-vous vous donneront des pistes sur « Les clés d'une alimentation équilibrée » et « Le décryptage des étiquettes alimentaires »

→ **Modalités** : Lundis 9 et 22 octobre à 15 au Goût du Jour

- **Ça bouge dans ma cuisine** : 2 séances conviviales animées par une ergothérapeute et par une enseignante en activité physique adaptée. Venez vous divertir en stimulant vos capacités motrices et cognitives. Relevez différents défis dans une ambiance ludique et conviviale, avec des activités pour mettre votre corps en mouvement et votre mémoire à l'épreuve. Puis lors de la deuxième séance, vous allez préparer une recette savoureuse et profiter de conseils et astuces pour améliorer votre organisation en cuisine et préserver votre autonomie.

→ **Modalités** : mercredis 11 et 18 octobre à 14h30 au Goût du Jour



Pour la mare

Spectacle de la saison 2023/2024 du Théâtre de la Renaissance - théâtre et musique - Durée : 1h

Écoutez Pierre et Nina vous raconter le vent, la forêt, des histoires de sorcières et parcourez avec eux les chemins de traverse !

Pour la mare est un spectacle musical qui fait parler le vent, les buissons et le silence, qui raconte les bruits du dedans, les cœurs qui s'accélèrent, les corps qui vibrent, mais aussi le temps qui passe et la nuit qui tombe, le chemin qui avance et l'amitié qui se lie.

Un monde en soi, qui nous invite à voir éclore la féerie sous chaque branche d'arbre.

→ **Modalités** : Rendez-vous au théâtre le **jeudi 19 octobre** à 14h30.

Tarif réduit : 10 € sur inscription au 04 78 86 61 50

Découvrez le qi gong éventail

Art ancestral, le qi gong et son éventail permettent de travailler de nombreuses postures à partir de mouvements simples et faciles à reproduire à la maison et qui produisent de nombreux bienfaits sur la souplesse, la coordination, l'équilibre, le tonus et même le moral.

→ **Modalités** : Rendez-vous le **vendredi 20 octobre** à 10h30 à la Californie.



Atelier d'expression artistique

Votre prénom dans tous ses états : accompagné par Isabelle Gessen, animatrice d'ateliers d'expression artistique, venez réaliser des jeux calligraphiques autour des lettres de votre prénom et travailler sur votre lâcher-prise en élargissant votre geste sur de grands supports avec de l'encre de Chine. Cet atelier permet à chaque participant de découvrir, dans une ambiance ludique,

délicate et respectueuse de l'être créatif qu'il a en lui, son mieux-être et son expression. Des temps de paroles sont proposés pour échanger sur les œuvres créées.

→ **Modalités** : Cet atelier se déroule dans la salle municipale Le Goût du Jour, le **vendredi 20 octobre** dès 14h30, en groupe de 10 à 12 personnes. Sur inscription au 04 72 30 56 16

Miaou

Au Bonheur des Chats est un bar à chats, ou neko café, un peu atypique. Chats à l'adoption, boissons et nourriture végétaliennes sont à l'honneur dans une ambiance relaxante et chaleureuse. Comment ne pas y résister ? ! Ce café travaille en partenariat avec l'Association Ron'Rhône et tous les chats accueillis sont disponibles à l'adoption sous contrat associatif. Venez les rencontrer !

→ **Modalités** : Rendez-vous le **jeudi 26 octobre** à 14h30. Sur inscription au 04 78 86 61 50



Toute une vie en récit

Un samedi par mois, à la résidence La Californie, venez prendre le temps de discuter et partager votre récit de vie avec Georges Tranchard, conseiller municipal délégué auprès des structures pour personnes âgées. L'occasion de se rappeler les bons souvenirs ou de trouver une oreille attentive pour les moments plus difficiles.

→ **Modalités** : Rendez-vous le **samedi 28 octobre** à 15h à la Californie.

À LA CALIFORNIE

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 : SEMAINE BLEUE

Voir programme dédié
Il n'y aura pas d'activité cette semaine-là dans la salle d'animation de la résidence.

LUNDI 9

14h : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

MARDI 10

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription au 04 78 86 61 50*)

MERCREDI 11

10h30 : gym douce avec la GV

15h : vidéo "Rendez-vous en terre inconnue" avec Estelle Lefébure chez les Sambaru.

JEUDI 12

15h : faites vos jeux

VENDREDI 13

10h30 : Qi gong avec le PLO

15h : pétanque d'intérieur

LUNDI 16

15h : atelier remue-méninges

MARDI 17

14h15 : Sortie réalité virtuelle (*complet*)

MERCREDI 18

15h : bowling

JEUDI 19

13h30 : Sortie spectacle *Pour la mare* au théâtre de la Renaissance (*sur inscription au 04 78 86 61 50*) - voir article

VENDREDI 20

10h30 : Qi gong avec le PLO

14h30 : intervention Lire et Sourire

MARDI 24

14h30 : pétanque santé

MERCREDI 25

15h : chantons ensemble

JEUDI 26

14h30 : Sortie bar à chats (*sur inscription au 04 78 86 61 50*)

Voir article

VENDREDI 27

15h : badminton adapté avec le BACO

SAMEDI 28

15h : moments de vie avec Georges Tranchard

LUNDI 30

15h : faites vos jeux

MARDI 31

15h : projection d'un film

AU GOÛT DU JOUR

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 : SEMAINE BLEUE

Voir programme dédié
Fermeture de la salle d'animation les après-midis cette semaine-là.

LUNDI 9

9h30 : Qi gong à l'éventail

15h : Conférence « Les clés d'une alimentation équilibrée » voir article

(Attention les jeux de cartes du lundi sont décalés au jeudi.)

MARDI 10

14h30 : atelier écriture avec Antoine Leclère

MERCREDI 11

14h30 : ça bouge dans ma cuisine avec Bel'avie - séance 1 (*sur inscription*) - voir article

JEUDI 12

14h30 : jeux de cartes et Scrabble

VENDREDI 13

14h30 : quiz culturel

LUNDI 16

14h : découverte de nouveaux jeux avec la ludothèque

MARDI 17

14h30 : danse en ligne avec Mario

14h30 : Sortie réalité virtuelle (*complet*)

MERCREDI 18

14h30 : ça bouge dans ma cuisine avec Bel'avie – séance 2 (*sur inscription*) - voir article

JEUDI 19

13h45 : sortie spectacle *Pour la mare* au théâtre de la Renaissance (*sur inscription*) - voir article

14h30 : Qui veut gagner des millions ?

VENDREDI 20

14h30 : atelier d'expression artistique « Le prénom dans tous ses états » avec Isabelle Gessen - voir article

LUNDI 23

15h : Atelier « Le décryptage des étiquettes alimentaires » (Attention les jeux de cartes du lundi sont décalés au mercredi.)

MARDI 24

12h : fêtons les anniversaires au restaurant

14h30 : blind test

MERCREDI 25

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

JEUDI 26

14h30 : dictée

VENDREDI 27

14h30 : bowling

LUNDI 30

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 31

14h30 : N'oubliez pas les paroles