

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



# SENIORS INFOS ÉTÉ 2024

PROGRAMME DES **ANIMATIONS  
GRATUITES ET OUVERTES À TOUS**

■ **La Californie**

37 avenue de la Californie - 04 78 86 61 50  
sarto@oullinspierrebeneite.fr

■ **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph-Martin - 04 72 30 56 16  
scastillo@oullinspierrebeneite.fr

■ **Foyer restaurant Ambroise Croizat**

6 rue du 11 novembre 1918 - 04 78 50 58 48

**OULLINS  
PIERRE  
BENEITE**

# EN ÉTÉ, DEUX MOIS POUR EN PROFITER !

## VOYAGE MUSICAL À LA CALIFORNIE

**Dans le cadre de EHPAD(s) EN JAZZ(s), événement porté par le réseau régional Jazz(s) Auvergne-Rhône-Alpes** avec le soutien de la Métropole de Lyon et du CCAS de la Ville d'Oullins-Pierre-Bénite, nous vous convions à assister à un voyage musical créé par Gaby Schenke, musicienne allemande de jazz de renommée internationale pour son groove et son talent de composition. Ce voyage mêlant chant, saxophone et flûte traversière vous propose de vous laisser porter par de célèbres chansons françaises et d'autres moins connues (*Syracuse, Couleur Café, No words* (composition), *Besame Mucho, Greensleeves, What a wonderful World ...*). Vous pourrez écouter, fredonner, chanter, laisser les émotions vous emporter comme si vous étiez dans l'un des plus fameux festivals estivaux.

Et en plus, c'est gratuit. Rendez-vous à la Californie !

→ **Modalités :**

**Jeudi 8 août à 15h** - Gratuit - Résidence la Californie - 37 avenue la Californie



## SORTIE AU PARC CHABRIÈRES

**Pourquoi ne pas profiter ensemble de ce beau parc Chabrières ?**

Jeudi 3 juillet dès 14h, deux groupes se mettront en route pour le Nord d'Oullins-Pierre-Bénite : l'un au départ du Goût du Jour, l'autre de la Californie, direction le parc Chabrières ! Ce magnifique espace public dans lequel se trouve une ancienne demeure bourgeoise a été acquis par la Ville en 1929 afin de faire profiter de cet écrin de verdure à tous ses habitants. Venez nombreux partager ce moment de marche et de convivialité, en espérant que la météo soit de notre côté !

→ **Modalités :**

**Pour ceux souhaitant rejoindre le parc par leurs propres moyens, rendez-vous jeudi 3 juillet à 14h30** devant la passerelle piétonne située à la jonction des boulevards Émile Zola et de l'Yzeron.



## ÉQUITHÉRAPIE AVEC CHEVAL ET PARTAGE

**Cette année, des séances de médiation équine vous sont proposées à Brindas** dans le ranch de l'association Cheval & Partage. Sur un terrain plat et ombragé, vous pourrez rencontrer des chevaux et découvrir la richesse de la relation qu'ils nous proposent ou simplement profiter d'un magnifique cadre champêtre.

→ **Modalités :**

**Lundis 1<sup>er</sup> juillet, 2 et 16 septembre** à 14h

Inscriptions au 04 78 86 61 50. Gratuit.

[chevaletpartage.com](http://chevaletpartage.com)



## PHILOSOPHONS ENSEMBLE

### Qu'est-ce que la philosophie ?

Cette question pourrait être un sujet de bac pour les lycéens !

Et pourtant, elle s'adresse à vous également ! Si vous souhaitez participer à un atelier de réflexions et de discussions autour de thèmes

variés, cette nouvelle activité est faite pour vous !

Ces ateliers seront animés par Nathalie Sourbès, intervenante extérieure spécialisée dans l'animation d'ateliers philo. Rejoignez-nous pour débattre !

→ **Modalités :**

- **Vendredi 12 juillet à 14h30**
- **Vendredi 9 août à 14h30**

Au Goût du jour  
7 rue Pierre Joseph Martin

## LES OULLINADES (J.O. SENIORS)



### Les seniors font eux aussi les Jeux Olympiques !

C'est à l'initiative de l'animateur de l'EHPAD Korian Claude Bernard que nous vous proposons de participer à ces Oullinades 2024.

4 équipes de 5 sportifs seniors représenteront les 4 structures d'Oullins (EHPAD Korian Claude Bernard, EHPAD Cardinal Maurin, Résidence autonomie La Californie et Au Goût du Jour) lors de ces Jeux Olympiques adaptés.

Les équipes se mesureront autour d'épreuves de basket, pétanque, bowling, ping-pong et autres surprises dans un esprit compétitif mais bon enfant.

Si vous souhaitez intégrer une de ces équipes, merci de vous inscrire rapidement !

→ **Modalités :**

**Mercredi 17 juillet à 14h30**  
Sur inscription auprès de votre structure de référence

## GESTION DES TECHNIQUES DE RELAXATION POUR GÉRER SES ÉMOTIONS AVEC L'UFOLEP

### Venez découvrir des techniques de relaxation pour gérer vos émotions du quotidien.

En effet, grâce à des méthodes et des outils simples et pratiques, venez apprendre à surmonter vos émotions. Ces ateliers seront animés par des intervenantes qualifiées de la fédération sportive qui vous donneront les clés pour vous sentir mieux. Un moment de détente et d'apprentissage à ne pas manquer !

→ **Modalités :**

**Les mardis 2, 9, 16, 23 juillet à 14h30**  
Au Goût du jour  
7 rue Pierre Joseph Martin



# À LA CALIFORNIE

## JUILLET

### LUNDI 1<sup>ER</sup>

14h : sortie médiation équine (voir article - sur inscription)

### MARDI 2

13h30 : ciné-goûter Cocorico (sur inscription)

### MERCREDI 3

14h30 : sortie au parc Chabrières (voir article - sur inscription)

### JEUDI 4

14h30 : sortie shopping pour les résidents de la Californie (sur inscription)

### VENDREDI 5

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : conférence cinéma sur François Truffaut

### LUNDI 8

15h : remue-méninges

### MARDI 9

15h : diaporama des animations

### MERCREDI 10

15h : fléchettes

### JEUDI 11

14h30 : loto

### VENDREDI 12

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : diaporama sur le Mont Saint-Michel présenté par Monique Petitclerc

### LUNDI 15

15h : challenge « réfléchir et bouger »

### MARDI 16

15h : Dixit : jeu d'imagination

### MERCREDI 17

14h30 : les Oullinades (J.O. Seniors) à l'EHPAD Claude Bernard (voir article - sur inscription)

### JEUDI 18

14h30 : Scrabble® en duplicate

## VENDREDI 19

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : lecture à voix haute avec Lire et Sourire

## LUNDI 22

15h : remue-méninges

## MARDI 23

15h : médiation animale avec Hakunamis

## MERCREDI 24

15h : chantons ensemble (penser à son classeur)

## JEUDI 25

15h : faites vos jeux

## VENDREDI 26

10h30 : Qi Gong avec le PLO

15h : pétanque d'intérieur

## LUNDI 29

15h : atelier créatif (séance 1/2)

## MARDI 30

15h : atelier créatif (séance 2/2)

## MERCREDI 31

15h : jeux de société

## AOÛT

### JEUDI 1<sup>ER</sup>

14h30 : Scrabble® en duplicate

### VENDREDI 2

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : babyfoot

### LUNDI 5

15h : remue-méninges

### MARDI 6

15h : karaoké

### MERCREDI 7

15h : bowling

## JEUDI 8

15h : voyage musical avec Gaby Schenke (voir article)

## VENDREDI 9

10h : gym et bien-être en vidéo

15h : fléchettes

## LUNDI 12

15h : challenge « réfléchir et bouger »

## MARDI 13

15h : Time's up : jeu de mimes et mots

## MERCREDI 14

15h : basket santé

## VENDREDI 16

15h : pétanque d'intérieur

## LUNDI 19

15h : jeux sur la borne Maklis

## MARDI 20

15h : médiation animale avec Hakunamis

## MERCREDI 21

15h : jeux d'adresse

## JEUDI 22

14h30 : loto

## VENDREDI 23

15h : babyfoot

## LUNDI 26

15h : Trivial Pursuit®

## MARDI 27

15h : diffusion d'un documentaire

## MERCREDI 28

15h : jeux d'adresse

## JEUDI 29

15h : faites vos jeux

## VENDREDI 30

15h : fléchettes

# AU GOÛT DU JOUR

## JUILLET

### LUNDI 1<sup>ER</sup>

14h : sortie médiation équine (voir article - sur inscription)

14h30 : jeux de société

### MARDI 2

13h30 : ciné-goûter (sur inscription)

14h30 : atelier « comprendre la notion de l'estime de soi » (UFOLEP) (voir article)

### MERCREDI 3

14h30 : sortie au parc Chabrières (sur inscription) – salle d'animation fermée

### JEUDI 4

14h30 : dictée

### VENDREDI 5

14h30 : bowling

### LUNDI 8

14h30 : jeux de société

### MARDI 9

14h30 : atelier « le lien entre estime de soi et vieillissement » (UFOLEP) (voir article)

### MERCREDI 10

14h30 : challenge « réfléchir et bouger »

### JEUDI 11

14h30 : pétanque

### VENDREDI 12

14h30 : atelier philo « qu'est-ce que la philosophie ? » (voir article)

### LUNDI 15

14h30 : jeux de société

### MARDI 16

14h30 : atelier « entretenir et créer des liens qui font du bien » (UFOLEP) (voir article)

### MERCREDI 17

14h30 : les Oullinades (J.O. Seniors) à l'EHPAD Claude Bernard (voir article - sur inscription) – salle d'animation fermée

### JEUDI 18

14h30 : quiz musical

### VENDREDI 19

14h30 : atelier peinture

### LUNDI 22

14h30 : jeux de société

### MARDI 23

14h30 : atelier « initiation à des méthodes de relaxation » (UFOLEP)

### MERCREDI 24

14h30 : atelier remue-méninges

### JEUDI 25

14h30 : karaoké

### VENDREDI 26

14h30 : danse avec dj Hervé

### LUNDI 29

14h30 : jeux de société

### MARDI 30

14h30 : quiz culturel

### MERCREDI 31

14h

30 : Dixit® : jeu d'imagination

## AOÛT

### JEUDI 1<sup>ER</sup>

14h30 : scrapbooking

### VENDREDI 2

14h30 : atelier découverte et relaxation

### LUNDI 5

14h30 : jeux de société

### MARDI 6

14h30 : jeux questions/réponses

### MERCREDI 7

14h30 : challenge « réfléchir et bouger »

### JEUDI 8

14h30 : chantons ensemble

### VENDREDI 9

14h30 : atelier philo « l'amitié » (voir article)

### LUNDI 12

14h30 : jeux de société

### MARDI 13

14h30 : mandala

### MERCREDI 14

14h30 : quiz à thème

### JEUDI 15

14h30 : fermeture de la salle d'animation

### VENDREDI 16

14h30 : reportage

### LUNDI 19

14h30 : jeux de société

### MARDI 20

14h30 : lecture

### MERCREDI 21

14h30 : jeux de mémoire

### JEUDI 22

14h30 : bowling

### VENDREDI 23

14h30 : conférence sur François Truffaut animée par Isabelle Mailland

### LUNDI 26

14h30 : jeux de société

### MARDI 27

14h30 : fléchettes

### MERCREDI 28

14h30 : danse

### JEUDI 29

14h30 : pétanque

### VENDREDI 30

14h30 : blind test