

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



SENIORS INFOS

JUIN 2024

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

■ **La Californie**

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

■ **Au Goût du Jour**

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

   OULLINSPIERREBENE.FR

OULLINS
PIERRE
BENE



MÉDIATION ANIMALE

Le simple fait de caresser un animal permet de faire baisser la pression sanguine et le rythme cardiaque et, par conséquent, réduire le stress. Partant de ce constat, Carole Bernard, professionnelle qualifiée de l'association Hakunamis vous propose de vous initier à la médiation animale via des séances apaisantes en compagnie de ses compagnons lapins, cochons d'inde, chinchillas... Et comme le dit l'autrice Karine Lou Matignon, spécialiste de la relation entre l'homme et l'animal depuis près de trente ans : "*Sans l'animal, l'homme ne serait pas humain*".

→ **Modalités :**

Prochaines séances à la Californie : les mardis **4 juin, 23 juillet et 20 août à 15h.**



CONFÉRENCE CINÉMA



François Truffaut, réalisateur et figure phare de la Nouvelle Vague sera à l'honneur de cette conférence sur le cinéma proposée par Isabelle Mailland. Vous connaissez sans doute *Les quatre cents coups*, *Jules et Jim* ou *Le dernier métro* dont il est le réalisateur, mais venez découvrir qu'il a aussi été critique, scénariste, producteur, révélateur de

talents et comédien lui-même, tout cela au travers d'une vie mouvementée...

→ **Modalités :**

Vendredi 7 juin au Goût du Jour à 14h30 et vendredi 5 juillet à la Californie à 15h.

TESTEZ LE YOGA DU RIRE !

Développé au milieu des années 1990 par le docteur Madan Kataria, médecin indien, et son épouse Madhuri, le yoga du rire combine des exercices de rire avec des techniques de respiration profonde. Ces exercices ludiques et interactifs proposés favorisent le bien-être physique, mental et émotionnel de ceux qui les pratiquent.

Solange Casini de Sobehappy vous propose de vous initier à cette activité unique et innovante. Vous pouvez vous rendre sur place ou vous inscrire à la navette qui partira de la Californie.

→ **Modalités :**

Jeudi 20 à 14h30 au Boulodrome de la Saulaie (navette sur inscription)



CINÉ-GOÛTER

Le CCAS d'Oullins-Pierre-Bénite organise, de nouveau, deux séances à destination des seniors au cinéma de la Maison du Peuple.

Le jeudi 20 juin et le mardi 2 juillet à 14h, venez découvrir la comédie française « Corcorico » qui a fait près de deux millions d'entrées en salles.

Synopsis : sur le point de se marier, Alice et François décident de réunir leurs deux familles. Pour l'occasion, ils réservent à leurs parents un cadeau original : des tests ADN pour que chacun puisse découvrir les origines de ses ancêtres. Mais la surprise va virer au fiasco quand les Bouvier-Sauvage, grande famille aristocrate, et les Martin, beaucoup plus modestes, découvrent

les résultats, pour le moins... inattendus !
Venez passer un après-midi de divertissement et de convivialité avec un partage d'un goûter à la fin de la séance.

Cette séance réservée aux seniors est gratuite et sur inscription.

Si besoin, une navette peut être mise à votre disposition pour vous rendre à la Maison du Peuple. N'oubliez pas de bien nous l'indiquer lors de votre inscription.

→ **Modalités :**

Le jeudi 20 juin et le mardi 2 juillet à 14h à la Maison du peuple
4 place Jean Jaurès,
69310 Oullins-Pierre-Bénite.

Inscription :

• par téléphone au **04 78 86 62 76**

• ou à l'accueil du **CCAS**
rue Lucie-Aubrac
du lundi au jeudi de **8h30 à 12h30**
et le vendredi de **8h30 à 12h30** et de **13h30 à 17h**.



À BICYCLETTE...



Laissez-vous promener à vélo triporteur, au grand air et en toute sécurité par les sympathiques bénévoles de l'association "À vélo sans âge". Vous n'aurez pas à pédaler, juste à profiter d'une balade agréable sur les berges du Rhône, au parc de la Tête d'Or ou au parc de Gerland, à vous de choisir !

→ **Modalités :**

Gratuit.
Voir les dates de sortie au dos, dans l'agenda.

Inscriptions :

par téléphone au **04 78 86 61 50**
avelosansage.fr

FÊTE DE LA MUSIQUE

Venez vous régaler à l'occasion de la fête de la musique. Après un repas festif partagé au Goût du jour, Dj Hervé animera l'après-midi pour vous faire danser au rythme de chansons variées.

Menu :

Entrée : Salade iceberg vinaigrette

Plat : Tortilla de thon, courgettes, piperade

Fromage

Dessert : carré d'abricot

Un répertoire musical varié vous sera proposé ...

Nous vous attendons nombreux pour danser et faire la fête !!!

→ **Modalités :**

Vendredi 21 juin repas festif au restaurant, **sur inscription jusqu'au 14 juin** au **04 78 86 61 50** ou au **04 72 30 56 16**

Après-midi dansant – entrée libre !

Au Goût du jour

3 rue Pierre Joseph Martin
69600 Oullins-Pierre-Bénite



À LA CALIFORNIE

LUNDI 3

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

MARDI 4

15h : médiation animale avec Hakunamis (voir article)

MERCREDI 5

10h30 : gym douce avec la Gym Volontaire

15h : Jeux d'adresse

JEUDI 6

14h30 : Scrabble® en duplicate

15h : faites vos jeux

VENREDI 7

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : le chant du cœur

LUNDI 10

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

MARDI 11

15h : challenge « réfléchir et bouger »

MERCREDI 12

10h30 : gym douce avec la Gym Volontaire

15h : Reportage sur « les Deux Sèvres »

JEUDI 13

14h : sortie balade avec Graine et Pollen au Parc du Boulard à Chaponost (sur inscription 04 78 86 61 50 - gratuit)

15h : faites vos jeux

VENREDI 14

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : badminton adapté avec le BACO

LUNDI 17

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

MARDI 18

15h : Dixit : jeu d'imagination

MERCREDI 19

10h30 : gym douce avec la Gym Volontaire

15h : jeux de société

JEUDI 20

14h30 : Yoga du rire avec SoBeHappy au boulodrome de la Saulaie (navette sur inscription, voir article)

15h : faites vos jeux

VENREDI 21

14h30 : Fête de la musique au Goût du Jour (navette sur inscription, voir article)

LUNDI 24

15h : remue-méninges

MARDI 25

15h : Animation de Maylis (stagiaire animation LP Jacquard)

MERCREDI 26

10h30 : gym douce avec la Gym Volontaire

15h : chantons ensemble

JEUDI 27

15h : faites vos jeux

VENREDI 28

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : Lecture avec Lire et Sourire

AU GOÛT DU JOUR

LUNDI 3

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

14h30 : jeux de société

MARDI 4

14h30 : atelier numérique par Elodie Grand : bien utiliser son smartphone

MERCREDI 5

14h30 : conférence Graine et Pollen : L'intelligence des plantes

JEUDI 6

14h30 : concert avec Guy Bernard

VENREDI 7

14h30 : conférence sur François Truffaut proposée par Isabelle Mailland

LUNDI 10

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

14h30 : jeux de société

MARDI 11

14h30 : CRIAS-CICAS « bien chez soi avec des outils technologiques » (sur inscription)

MERCREDI 12

14h30 : challenge « réfléchir et bouger »

JEUDI 13

14h : sortie balade avec Graine et Pollen au Parc du Boulard à Chaponost (sur inscription 04 78 86 61 50 - gratuit)

Fermeture du Goût du Jour

VENREDI 14

14h30 : atelier créatif (Isabelle Gessen)

LUNDI 17

14h : sortie À vélo sans âge (sur inscription, voir article)

14h30 : jeux de société

MARDI 18

14h30 : CRIAS-CICAT « faciliter les activités au quotidien » (sur inscription)

MERCREDI 19

14h30 : remue-méninges

JEUDI 20

14h30 : Yoga du rire avec SoBeHappy au boulodrome de la Saulaie (navette sur inscription, voir article)

VENREDI 21

14h30 : Fête de la musique - après-midi dansant animé par Hervé Censire (voir article)

LUNDI 24

14h30 : jeux de société

MARDI 25

14h30 : Brain Ball avec Solange Casini

MERCREDI 26

14h30 : Dixit : jeu d'imagination

JEUDI 27

14h30 : quiz culturel

VENREDI 28

14h30 : danse avec Mario