

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



SENIORS INFOS

MARS 2024

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

■ **La Californie**

37 avenue de la Californie – 04 78 86 61 50
sarto@oullinspierrebénite.fr

■ **Au Goût du Jour**

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

   OULLINS.FR | PIERREBÉNITE.FR

OULLINS
PIERRE
BÉNITE

ATELIER « C'EST BON POUR LE MORAL » AVEC BRAIN'UP

Le temps de la retraite donne l'occasion d'organiser différemment ses journées. Chacun endosse alors de nouveaux rôles et prend une nouvelle place auprès de son entourage et de ses proches. Des incompréhensions ou des tensions en découlent parfois et peuvent générer stress et frustration. Il arrive aussi que, pour diverses raisons, notre cadre de vie soit, momentanément, moins calme qu'à l'accoutumé, une situation pouvant générer angoisses et tensions. C'est le cas actuellement pour les

résidents de la Californie qui sont, depuis quelques mois, soumis à des travaux longs et pénibles dus à la réhabilitation du bâtiment. Pour remédier à ces désagréments et pour que la retraite reste un moment de découvertes, de joies et d'épanouissement, le CCAS, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer à l'atelier « C'est bon pour le moral ! ». Animé par une professionnelle en psychologie, il permettra à chacun de faire le point sur sa situation, d'échanger et d'être conseillé, mais

aussi de s'exercer avec le groupe dans une ambiance conviviale.

→ **Modalités : Le programme est gratuit** et se compose de 5 séances de 2 heures. **Il se déroulera tous les mardis** du 12 mars au 9 avril à la Californie. Le nombre de places est limité à 15 personnes. **Inscrivez-vous en appelant le 04 78 86 61 50.**

GRAND LOTO-QUIZ À LA CALIFORNIE

Vous aimez le loto ? Vous aimez les quiz ? Alors, vous aimerez forcément le loto-quiz !

Venez participer à cet après-midi ludique dans la grande salle d'animation de la Californie. N'oubliez pas de vous inscrire pour

faire un carton plein et tenter de remporter l'un des nombreux lots mis en jeu.

→ **Modalités : La Californie le jeudi 28 mars à 14h30** en salle d'animation (1^{er} étage;

Inscriptions au 04 78 86 61 50 ou au 04 72 30 56 16.

Une navette partira du Goût du Jour à partir de 14h (fermeture de la salle d'animation ce jour-là).

DIVA SYNDICAT

Profitez d'un voyage dans le temps à la découverte de la musique au féminin, en compagnie de deux divas exubérantes ! Du Moyen-Âge à nos jours, d'Hildegarde de Bingen à Aya Nakamura, DIVA Syndicat nous conte une nouvelle histoire de la musique occidentale : celle des femmes – compositrices, instrumentistes, chanteuses oubliées ou invisibles – que Gentiane Pierre et Noémie Lamour nous font (re)découvrir...

→ **Modalités :**

Au Goût du Jour le lundi 25 mars à 14h30 : atelier autour du spectacle DIVA Syndicat animé par Jeanne Henry, comédienne. En partenariat avec la compagnie **Mise à Feu** et le Théâtre de la Renaissance.

Au Théâtre de la Renaissance le jeudi 11 avril à 14h : sortie au spectacle DIVA Syndicat sur réservation avant le 28 mars (tarif 10 € – chèque à l'ordre du Théâtre de la Renaissance). Renseignements au 04 78 86 61 50.

CONCERT DE PRINTEMPS

Venez écouter les élèves des classes de saxophone, flûte et clarinette de Music'85, école associative oullinoise créée en 1985 et spécialisée dans les musiques actuelles et populaires. Qu'il s'agisse de cuivres ou de bois,

une chose est sûre : un vent nouveau soufflera à la Californie ce jour-là !

→ **Modalités : La Californie, le samedi 16 mars à 16h** en salle d'animation (1^{er} étage).



DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES



Le groupe mycologique et naturaliste d'Oullins vous propose une découverte des plantes sauvages de nos régions pour pouvoir repérer en toute sécurité les plantes sauvages à consommer. Une projection sera commentée par Gérard Savant (président du groupe mycologique et naturaliste d'Oullins).

→ **Modalités : Au Goût du Jour le vendredi 22 mars à 14h30**

SORTIE AU LYCÉE JACQUARD

Depuis plusieurs mois, la classe de 1^{re} Animation du Lycée professionnel Jacquard s'invite régulièrement au Goût du Jour pour des mises en situation professionnelle et la réalisation d'un projet d'animation auprès des seniors. Ces rencontres remportent, à chaque fois, un vif succès et sont l'occasion d'échanges très formateurs entre les générations présentes. L'idée d'aller à leur rencontre, dans leur établissement, a fait l'unanimité lors du dernier rendez-vous organisé en décembre. Ce mois-ci, les lycéens vous convient donc chez eux pour

participer à un atelier créatif sur le thème de la madeleine de Proust. Le rendez-vous est pris et votre inscription est nécessaire pour des raisons d'organisation.

→ **Modalités : Lycée Jacquard, mardi 12 mars à 14h30.** Départ à pied à 14h du Goût du Jour avec l'animateur ou rendez-vous devant le lycée Jacquard, 20 rue Blanqui, à 14h30. Fermeture de Goût du Jour l'après-midi. Merci d'apporter votre contribution pour partager le goûter (boissons, gâteaux...).

FÊTES DES GRANDS-MÈRES

À l'occasion de la fête des grands-mères célébrée cette année le 3 mars, Monsieur le Maire et son équipe viendront à votre rencontre lors des repas proposés dans nos restaurants municipaux **les 6 et 7 mars à midi**, avec une attention particulière pour toutes les dames présentes ces jours-là. Profitez de ces instants pour découvrir ou redécouvrir ces

structures à votre disposition, que cela soit pour vous restaurer ou vous divertir.

Repas sur inscription et réservation, minimum 48h avant.

• **Au Foyer Ambroise-Croizat, mercredi 6 mars à midi**, inscription au 04 78 50 58 48

• **Au Goût du Jour, jeudi 7 mars à midi**, inscription au 04 72 30 56 16.

VOYAGES SENIORS 2024

Dans le cadre des vacances ANCV et afin de satisfaire le plus grand nombre, le CCAS d'Oullins-Pierre-Bénite organise cette année deux voyages à destination du public senior.

Vous pourrez ainsi choisir de partir soit à la montagne soit à la mer et à un prix abordable (chaque senior ne pourra participer qu'à un seul des deux voyages proposés.)

• **Du 1^{er} au 8 juin à Vernet-les-Bains**, dans les Pyrénées Orientales

• **du 21 au 28 septembre à Agde**, dans le Gard.

Afin de vous donner toutes les informations et vous remettre les dossiers d'inscription, nous vous attendons nombreux **mardi 9 avril à 10h** à la Maison du Peuple (4 place Jean-Jaurès à Pierre-Bénite).

Les inscriptions auront lieu dans un second temps, suivies d'une commission de validation des dossiers.

Pour rappel, le dossier d'inscription à ces séjours dispose d'un volet médical car le programme du voyage est composé d'excursions que les participants doivent être en capacité de réaliser.



Préparez vos valises, nous vous attendons nombreux pour ces départs en vacances !

→ **Modalités :**
Réunion d'information mardi 9 avril 2024 à 10h à la Maison du Peuple.
Pour tout renseignement complémentaire : 04 78 86 61 50.

À LA CALIFORNIE

VENDREDI 1^{ER}

15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 4

15h : Dixit® (jeu d'imagination)

MARDI 5

14h : **ciné-goûter à la Maison du Peuple (sur inscription)**

MERCREDI 6

10h30 : gym douce avec la Gym volontaire

15h : fléchettes et jeux d'adresse

JEUDI 7

15h : faites vos jeux avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

VENDREDI 8

10h : gym douce en vidéo

15h : projection du spectacle « 1 200 choristes chantent France Gall »

LUNDI 11

15h : remue-méninges spécial Lyon

MARDI 12

15h : atelier « C'est bon pour le moral » avec Brain'up
(voir article – sur inscription)

MERCREDI 13

10h30 : gym douce avec la Gym volontaire

15h : Qui veut gagner des millions®

JEUDI 14

15h : faites vos jeux avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

VENDREDI 15

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : le chant du cœur

SAMEDI 16

16h : concert des classes de saxophone, flûte et clarinette de Music'85

LUNDI 18

15h : basket santé et autres jeux d'adresse

MARDI 19

15h : atelier « C'est bon pour le moral » avec Brain'up
(voir article – sur inscription)

MERCREDI 20

10h30 : gym douce avec la Gym volontaire

15h : atelier créatif

JEUDI 21

14h30 : Scrabble en duplicate® ou faites vos jeux avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

VENDREDI 22

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : lecture avec Lire et Sourire

LUNDI 25

15h : remue-méninges spécial Québec

MARDI 26

15h : atelier « C'est bon pour le moral » avec Brain'up
(voir article – sur inscription)

MERCREDI 27

10h30 : gym douce avec la Gym volontaire

15h : karaoké

JEUDI 28

14h30 : grand loto quiz à la Californie
(voir article – sur inscription)

VENDREDI 29

10h : gym douce en vidéo

15h : testez vos connaissances en géographie avec Anthony
(service civique - Unis Cité)

AU GOÛT DU JOUR

VENDREDI 1^{ER}

14h30 : reportage sur Brassens, Brel et Ferré

LUNDI 4

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 5

14h : **ciné-goûter à la Maison du Peuple (sur inscription)**

14h30 : atelier numérique avec Élodie Grand sur le thème
« Prendre des notes avec son smartphone »

MERCREDI 6

14h30 : pétanque santé et autres jeux d'adresse

JEUDI 7

14h30 : « Bien-être par le mouvement et la relaxation »
avec Brain'up (sur inscription)

VENDREDI 8

14h30 : danse avec Mario

LUNDI 11

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 12

14h : sortie au lycée Jacquard (voir article – fermeture après-midi)

MERCREDI 13

14h30 : remue-méninges spécial Lyon

JEUDI 14

14h30 : « Bien-être par le mouvement et la relaxation »
avec Brain'up (sur inscription)

VENDREDI 15

14h30 : Atelier avec Isabelle Gessen « petits paysages avec des aquarelles »

LUNDI 18

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 19

14h30 : Chantons ensemble avec Marie-Claude Turull

MERCREDI 20

14h30 : jeu « réfléchir et bouger »

JEUDI 21

14h30 : « Bien-être par le mouvement et la relaxation »
avec Brain'up (sur inscription)

VENDREDI 22

14h30 : découverte des bons gestes pour consommer les
plantes sauvages avec Gérard Savant

LUNDI 25

14h30 : atelier autour du spectacle DIVA Syndicat
avec Jeanne Henry, comédienne et le Théâtre de la Renaissance

MARDI 26

14h30 : jeux de société avec les élèves du lycée Jacquard

MERCREDI 27

14h30 : remue-méninges spécial Québec

JEUDI 28

14h : navette pour grand loto quiz à la Californie
(voir article – sur inscription)

VENDREDI 29

14h30 : Concert « Chris Acoustique »