

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

JANVIER 2024



**Bonne
année
2024 !**

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-
PIERRE-BÉNITE**

Découvrez la réalité virtuelle



La réalité virtuelle est une technologie qui permet de plonger dans un monde artificiel créé numériquement ou filmé par un type de caméra à 360°.

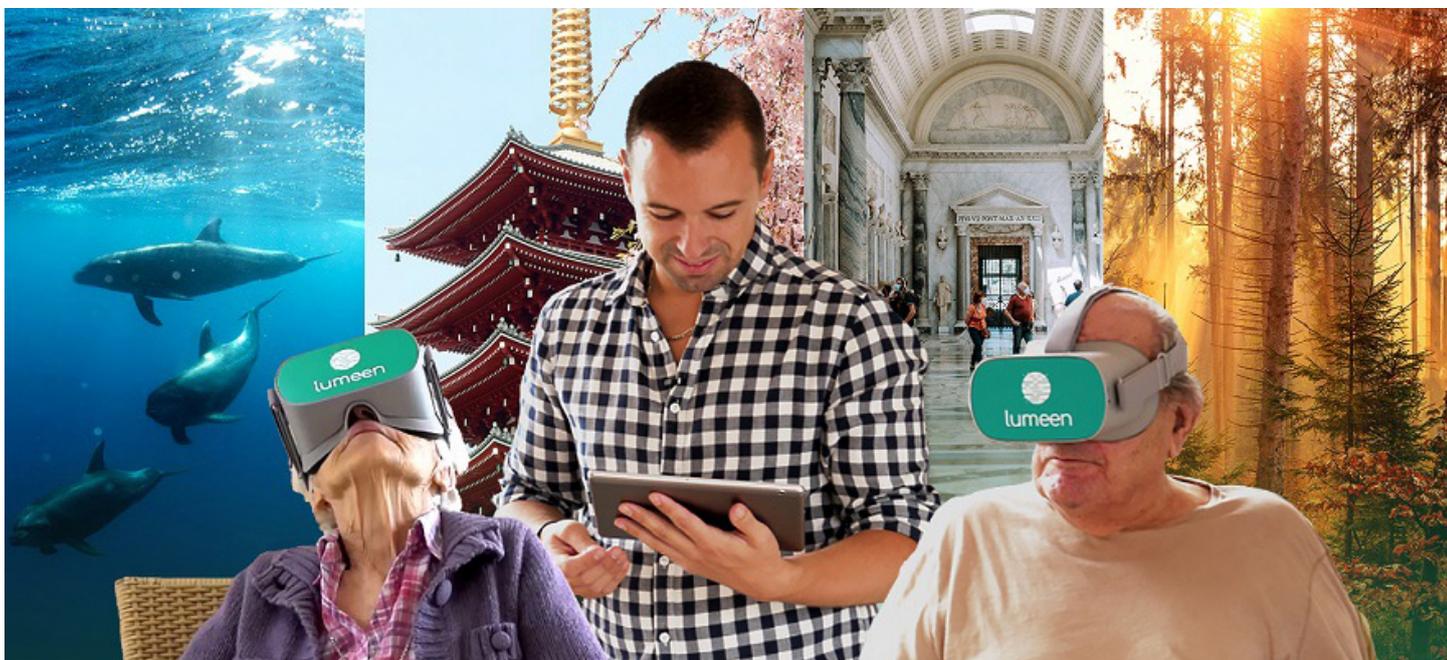
Ce n'est pas qu'un divertissement réservé aux jeunes joueurs de jeux-vidéos comme on pourrait le penser... C'est aussi aujourd'hui un dispositif médical et récréatif destiné aux secteurs sanitaire et médico-social qui offre des expériences immersives en réalité virtuelle pour améliorer le bien-être, favoriser le lien social, réduire l'anxiété, la douleur, les troubles du comportement et la consommation médicamenteuse.

Dix séances gratuites vous sont proposées à la Californie et au Goût du Jour pour tester ce dispositif innovant. Plus d'une centaine de contenus immersifs à travers le monde sont à votre disposition pour explorer des rues animées, s'émerveiller face à des vues à couper le souffle ou visiter des sites historiques comme si vous y étiez.

Vous rêvez d'une balade en montgolfière, de survoler le grand canyon ou les pyramides, d'admirer les aurores boréales ou les chefs-d'œuvre de la Renaissance italienne, de nager avec les dauphins ou les tortues géantes, de découvrir le Cambodge ou le Vietnam ?

Rejoignez notre communauté de voyageurs virtuels et découvrez le monde, installé confortablement dans un fauteuil... N'attendez pas pour vous inscrire, l'aventure vous appelle !

→ **Modalités : À partir du 22 janvier et jusqu'au 15 février, sur inscription au 04 78 86 61 50.**



Laissez chanter votre cœur

Aborder le chant en chœur comme un moment de détente et d'harmonie, c'est ce que vous propose Carol Kellendonk, chanteuse, musicienne et art-thérapeute, lors d'une séance mensuelle, ouverte à tous les niveaux de pratique et n'ayant pas d'autre finalité que de partager un moment de détente en travaillant sa voix comme un outil puissant de développement de soi.

La voix est la musique du contact que nous avons avec nous-même et avec les autres. La voix utilise de façon égale le corps, l'émotion et la pensée ; elle est un outil d'unité de soi. La voix indique nos peurs comme nos affinités. Véritable moyen d'action sur soi, la voix est aussi une thérapie qui peut amener à un mieux-être.

→ **Modalités :** À partir du 26 janvier à 15h à la Californie. Entrée libre.



Assistez au concert de Chris'accoustics

De Bourvil à Cabrel, de Brel à Johnny, Chris'accoustics - le duo de choc guitare et voix - vous fera chanter et vibrer durant cet après-midi musical au Goût du Jour.

Préparez vos cordes vocales et votre bonne humeur pour accompagner ces musiciens bénévoles qui viendront généreusement partager leur passion avec vous. Un rendez-vous à ne pas manquer !

→ **Modalités :** **Vendredi 12 janvier à 14h30** au Goût du Jour et **mardi 27 février à 15h** à la Californie. Entrée libre.



Pour tout savoir sur le cinéma

Pour le plus grand plaisir des cinéphiles et néophytes, les conférences tant appréciées d'Isabelle Mailland reprennent ! Ces séances passionnantes, ponctuées d'extraits et d'anecdotes ne cessent de captiver un public de plus en plus nombreux.

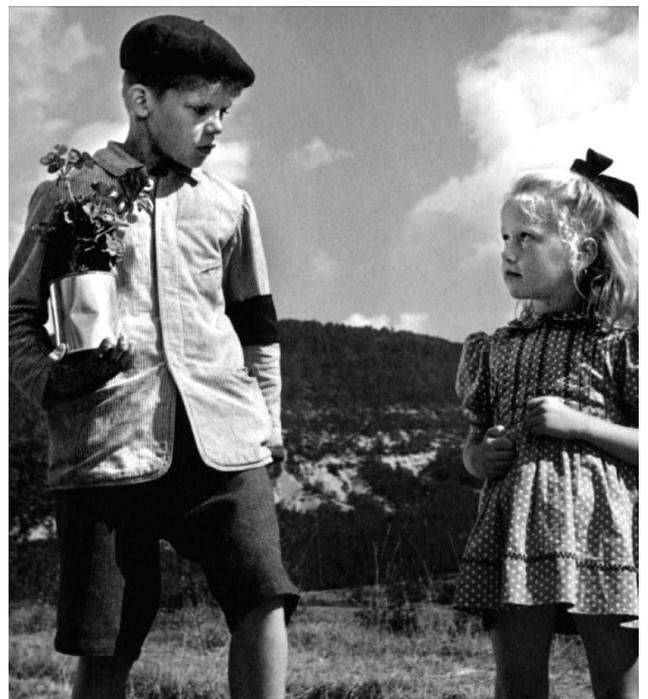
Isabelle Mailland, professeur de français et de cinéma à la retraite, vous propose un catalogue de thématiques déjà large et qu'elle ne cesse d'étoffer depuis quelques années. Venez rencontrer cette bénévole animée par sa passion !

→ **Au programme :**

Vendredi 19 janvier - Californie - 15h - L'enfant au cinéma

Vendredi 2 février - GDJ - 14h30 - Lino Ventura

Vendredi 16 février - Californie - 15h - Romy Schneider.



À LA CALIFORNIE

MARDI 2

15h : jouons avec la borne Maklis

MERCREDI 3

15h : bowling adapté

JEUDI 4

15h : faites vos jeux

VENDREDI 5

15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 8

15h : remue-méninges

MARDI 9

15h : pétanque santé

MERCREDI 10

10h30 : gym douce avec la GV

15h : jouons avec la borne Maklis

JEUDI 11

15h : faites vos jeux

VENDREDI 12

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : lecture à haute voix avec Lire et Sourire

LUNDI 15

15h : atelier créatif : autoportrait - 1^{re} partie

MARDI 16

15h : atelier créatif : autoportrait - 2^e partie

MERCREDI 17

10h30 : gym douce avec la GV

15h : quiz

JEUDI 18

14h30 : loto

VENDREDI 19

10h : gym douce en vidéo

15h : « L'enfant dans le cinéma » avec Isabelle Mailland

LUNDI 22

15h : séance découverte de réalité virtuelle

(voir article - sur inscription)

MARDI 23

15h : remue-méninges

MERCREDI 24

10h30 : gym douce avec la GV

15h : fléchettes

JEUDI 25

14h30 : Scrabble en duplicate®

VENDREDI 26

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : Le chant du cœur (voir article)

LUNDI 29

15h : séance découverte de réalité virtuelle

(voir article - sur inscription)

MARDI 30

15h : karaoké

MERCREDI 31

10h30 : gym douce avec la GV

15h : basket santé

AU GOÛT DU JOUR

MARDI 2

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MERCREDI 3

14h30 : reportage sur Lyon « ville gourmande »

JEUDI 4

14h30 : quiz culturel

VENDREDI 5

14h30 : bowling

LUNDI 8

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 9

14h30 : café numérique avec Élodie Grand

MERCREDI 10

14h30 : remue-méninges

JEUDI 11

14h30 : quiz musical

VENDREDI 12

14h30 : Chris'accoustics en concert (voir article)

LUNDI 15

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 16

14h30 : chantons ensemble

MERCREDI 17

14h30 : pétanque santé et jeux d'adresse

JEUDI 18

14h30 : blind test

VENDREDI 19

14h30 : atelier créatif avec Isabelle Gessen

LUNDI 22

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 23

14h30 : testez votre logique !

MERCREDI 24

14h30 : séance découverte de réalité virtuelle

(voir article - sur inscription)

JEUDI 25

14h30 : dictée

VENDREDI 26

14h30 : danse avec Mario

LUNDI 29

14h30 : jeux de carte et Scrabble®

MARDI 30

14h30 : « Qui veut gagner des millions ? »

MERCREDI 31

14h30 : séance découverte de réalité virtuelle

(voir article - sur inscription)