

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



**BONNE  
ANNÉE  
2025**

# SENIORS INFOS

**JANVIER 2025**

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

■ **La Californie**

37 avenue de la Californie | 04 78 86 61 50

■ **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph-Martin | 04 72 30 56 16

■ **Foyer Ambroise Croizat**

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

**OULLINS  
PIERRE  
BENITE**

OULLINSPIERREBENITE.FR

## JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE

Plusieurs fois par mois, la ludothèque vient à votre rencontre à la Californie et au Goût du jour pour vous changer du quotidien, stimuler vos sens et vos compétences.

Venez rire et vous émerveiller, vous détendre et faire des rencontres, autour de jeux que vous aimez et de nouveaux jeux à découvrir avec le soutien d'un professionnel de l'association.

■ **RENDEZ-VOUS**  
→ Le 9 janvier à 14h  
au Goût du jour

→ Les 16 et 30 janvier  
à 15h à la Californie



## RENCONTRE AVEC LE LIVRE

L'accès à la culture et au monde de l'écrit par le livre est un réel enjeu dans les quartiers prioritaires. Afin de promouvoir l'accès à la culture et créer des liens intergénérationnels pour favoriser la réussite scolaire autour des valeurs républicaines, la Ville souhaite mettre en place des rencontres entre les élèves et des seniors, parents ou professionnels du livre, pour partager des temps de lecture et élire leur livre préféré.

Nous sommes à la recherche de seniors volontaires, disponibles le vendredi en début d'après-midi, pour lire à haute voix à destination des élèves, au sein de la médiathèque Elsa-Triolet.

■ **CONTACT :**  
→ Emma Paubel-Mbaye  
Tél : 06 82 73 83 19  
emma.paubel-mbaye@ac-lyon.fr

## PRÉSENTATION DES VŒUX À LA POPULATION

Jérôme Morage, Maire d'Oullins-Pierre-Bénite et toute l'équipe du Conseil municipal vous présentent leurs meilleurs vœux pour 2025 !

La cérémonie des Vœux à la population se déroulera le jeudi 16 janvier à 19h à la Canopée, complexe sportif. Une traduction en langage des signes est prévue. Entrée libre.



■ **RENDEZ-VOUS**  
→ La Canopée | 30 rue Charles de Gaulle  
69310 Oullins-Pierre-Bénite

Une navette est mise à disposition pour vous rendre à la Canopée, au départ de l'Hôtel de Ville, parking Raspail : 1<sup>er</sup> départ : 18h15 et 2<sup>nd</sup> départ : 18h40. Le retour est prévu après la cérémonie à partir de 20h30. Pour en bénéficier, merci de vous inscrire par email :

■ **INSCRIPTION NAVETTES**  
invitationprotocole@oullinspierrebénite.fr

**Belle et heureuse année à toutes et tous !**

## "CHANTONS L'AMOUR" À PIERRE-BÉNITE !

En ce jour de la Saint-Valentin, les cafés seniors du centre social Graine de Vie et de la MJC André-Vial se réunissent et vous invitent à participer à l'animation "Chantons l'amour" : un karaoké suivi d'un repas partagé pour passer un moment convivial ensemble.



■ **RENDEZ-VOUS**  
→ Le vendredi 14 février de 11h à 13h  
au Centre social Graine de Vie  
7 avenue de Haute-Roche

■ **MODALITÉS**  
→ Ouvert uniquement aux personnes  
retraitées sur inscription auprès  
d'Aurélien : 07 68 42 01 16 | 04 78 86 91 89  
ou de Claire : 06 52 86 22 62

## "SÉRÉNITÉ PIÉTONS" AVEC BRAIN'UP & CARSAT

Avec l'âge, les réflexes et la qualité de l'audition diminuent, le champ de vision rétrécit et l'acuité visuelle faiblit. Les conséquences d'un accident sont plus importantes chez un piéton senior qui est plus fragile physiquement.

Certaines capacités s'altèrent aussi, comme une baisse progressive de l'attention, de certaines fonctions exécutives ainsi que de la mémoire.

Cette fragilité se porte également sur les capacités motrices entraînant des risques de chute plus élevés.

**C'est à partir de ce constat que nous vous proposons et développons un module de sensibilisation à destination des piétons seniors.**

■ **RENDEZ-VOUS**  
→ Lundi 13 janvier  
→ Lundi 20 janvier  
à 14h au Goût du jour  
(sur inscription)



# PROGRAMME DE LA CALIFORNIE

## JEUDI 2 JANVIER

■ 15H → Faites vos jeux

## VENDREDI 3 JANVIER

■ 10H30 → Sophrologie

■ 15H → Pétanque à l'intérieur

## LUNDI 6 JANVIER

■ 15H → Jeux d'adresse

## MARDI 7 JANVIER

■ 15H → Médiation animale avec Hakunamis

## MERCREDI 8 JANVIER

■ 10H30 → Gym douce avec la Gym Volontaire

■ 15H → Conférence interactive sur Bourvil avec l'Or du Temps

## JEUDI 9 JANVIER

■ 15H → Le chant du cœur avec Carol Kellendonck

## VENDREDI 10 JANVIER

■ 10H30 → Qi gong avec le PLO

■ 15H → Faites vos jeux

## SAMEDI 11 JANVIER

■ 15H → Moments de vie avec Georges Tranchard

## LUNDI 13 JANVIER

■ 15H → Concours de fléchettes

## MARDI 14 JANVIER

■ 15H → Atelier mémoire avec Neosilver

## MERCREDI 15 JANVIER

■ 10H30 → Gym douce avec la GV

■ 15h → Atelier mandalas en musique

## JEUDI 16 JANVIER

■ 15H → Jeux avec la Ludothèque\*

## VENDREDI 17 JANVIER

■ 10H30 → Sophrologie

■ 15H → partage de la galette des rois avec les Élus

## LUNDI 20 JANVIER

■ 15H → Conférence À la découverte de la Savoie avec Patrick Huet

## MARDI 21 JANVIER

■ 15H → Jeux d'adresse

## MERCREDI 22 JANVIER

■ 10H30 → Gym douce avec la Gym Volontaire

■ 15H → Faites vos jeux

## JEUDI 23 JANVIER

■ 15H → Le chant du cœur avec Carol Kellendonck

## VENDREDI 24 JANVIER

■ 10H30 → Qi Gong avec le PLO

■ 15H → Lecture à voix haute avec Lire et Sourire

## LUNDI 27 JANVIER

■ 14H30 → Sortie au bowling de Brignais (sur inscription)

■ 15H → Jouons avec la borne Maklis

## MARDI 28 JANVIER

■ 15H → Challenge "réfléchir et bouger"

## MERCREDI 29 JANVIER

■ 10H30 → Gym douce avec la Gym Volontaire

■ 15H → Loto

## JEUDI 30 JANVIER

■ 15H → Jeux avec la Ludothèque\*

## VENDREDI 31 JANVIER

■ 10H30 → Sophrologie

■ 15H → Diffusion d'un film

\* voir articles pages 2 & 3

# PROGRAMME DU GOÛT DU JOUR

## JEUDI 2 JANVIER

■ 14H → Jeux de société

## VENDREDI 3 JANVIER

■ 14H → Karaoké

## LUNDI 6 JANVIER

■ 14H → Reportage "Voyage en Laponie"

## MARDI 7 JANVIER

■ 14H → Quiz musical

## MERCREDI 8 JANVIER

■ 14h → Remue-méninges

## JEUDI 9 JANVIER

■ 14H → Jeux avec la Ludothèque\*

## VENDREDI 10 JANVIER

■ 14H → Bowling adapté

## LUNDI 13 JANVIER

■ 14H → "Sérénité piétons" avec la Carsat (sur inscription)\*

## MARDI 14 JANVIER

■ 14H30 → Sport adapté avec le PLO

## MERCREDI 15 JANVIER

■ 14h → Challenge "réfléchir et bouger"

## JEUDI 16 JANVIER

■ 14H → Quiz culture générale

## VENDREDI 17 JANVIER

■ 14H → Atelier créatif "Créez votre horoscope optimiste" avec Isabelle Gessens

## LUNDI 20 JANVIER

■ 14H → "Sérénité piétons" avec la Carsat (sur inscription)\*

## MARDI 21 JANVIER

■ 14H → Découverte de l'histoire d'Oullins avec Lilo médiation

## MERCREDI 22 JANVIER

■ 14H → Atelier philo "Bonheur et désirs" avec ILO

## JEUDI 23 JANVIER

■ 14H → Jeux de société

## VENDREDI 24 JANVIER

■ 14H → Danse en ligne avec Mario

## LUNDI 27 JANVIER

■ 14H30 → Sortie au bowling de Brignais (sur inscription)

## MARDI 28 JANVIER

■ 14H30 → Sport adapté avec le PLO

## MERCREDI 29 JANVIER

■ 14H → Time's up : jeu de mots et de mimes

## JEUDI 30 JANVIER

■ 14H → Jeux de société

## VENDREDI 31 JANVIER

■ 14H → Badminton adapté avec le Baco

\* voir articles pages 2 & 3