

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



SENIORS INFOS

SEPTEMBRE 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.FR | PIERREBENITE.FR

OULLINS
PIERRE
BENITE

EN SEPTEMBRE, FAITES LE PLEIN D'ACTIVITÉS

GAGNEZ EN SÉRÉNITÉ AVEC LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique douce et ludique de relaxation.

Des séances gratuites de découverte vous sont proposées à la résidence La Californie. Laissez-vous guider par Sophie, sophrologue stagiaire et trouvez plus de sérénité dans votre quotidien grâce à des exercices de respiration, des techniques de relaxation accessibles à tous et également faciles à reproduire en autonomie. Venez expérimenter !

→ **Modalités :**

Présentation le 13 septembre à 10h30 à La Californie (cycle de 12 séances).

Inscriptions au 04 78 86 61 50. Gratuit.



DERNIÈRES SORTIES DÉCOUVERTE DE LA BOTANIQUE



Profitez de ces 2 dernières sorties de découverte de la botanique et du patrimoine avec Céline de Graine et Pollen. Il n'est pas nécessaire d'être un bon marcheur pour participer : il suffit d'avoir des chaussures fermées et de la curiosité. En effet, les deux parcours proposés sont très courts, accessibles et jalonnés de bancs : à Montagny vous découvrirez le bourg médiéval, les panoramas, les plantes méditerranéennes et les comestibles, tandis qu'au parc Manillier, le sujet principal sera les arbres remarquables.

→ **Modalités :**

Les jeudis 12 et 26 septembre. Navette à 14h au départ de La Californie (arrêt au Goût du Jour et foyer Ambroise Croizat) ou rendez-vous sur place à 14h30. Inscriptions au 04 78 86 61 50. Gratuit.

NE PERDEZ PAS VOTRE ÉQUILIBRE !

La Carsat Rhône-Alpes et l'association Siel Bleu vous proposent 12 séances pour prévenir la perte d'équilibre et permettre à tous ceux qui le souhaitent d'accéder à des outils concrets et universels comme la pratique d'une activité physique adaptée à ses besoins, ses envies et ses possibilités afin de maintenir son autonomie, favoriser l'inclusion, lutter contre la sédentarité, développer la prévention et donner le sourire aux gens... tout simplement !

→ **Modalités :**

À partir du 3 septembre jusqu'au 26 novembre (12 séances) à 15h30 au Goût du Jour. Inscriptions au 04 72 30 56 16. Gratuit.



JUSQU'AU BOUT LA FLAMME - LE SPECTACLE QUI MET EN MOUVEMENT

Les élèves de l'Institut de formation des aides-soignants du Lycée Jacquard et leur formatrice, vous proposent de participer à la création d'un spectacle musical et corporel original pour la Semaine Bleue. C'est avec des ballons, des tubes, des gobelets, des clochettes et avec vos mains que vous pourrez vous amuser à créer des notes et des rythmes. Aucune connaissance musicale spécifique n'est requise, tout est accessible à chacun. Venez avec vos mains et votre entrain !

→ **Modalités : Tous les jeudis de septembre à 14h30** au Goût du Jour.
Renseignements au 04 72 30 56 16. Gratuit.



BAL DE L'ACSO

Alors on danse ?

Entrez dans la danse avec le Bal seniors proposé par l'Association des centres sociaux d'Oullins samedi 21 septembre après-midi dès 14h, au gymnase Moreaud. N'hésitez pas à apporter des douceurs à partager... et venez passer un moment convivial !

→ Modalités :

Bal sans inscription et ouvert à tous. Participation libre reversée à la cagnotte solidaire de l'Acso pour que les plus démunis puissent également profiter des activités payantes de l'association.

21 septembre Gymnase Moreaud, 91 rue de la République

LA SEMAINE BLEUE DU 30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE 2024 !

Le thème de cette nouvelle édition est « Bougeons ensemble... pour entretenir la flamme ! » en lien avec l'actualité olympique. Pour l'occasion, la Ville et les partenaires locaux du territoire se mobilisent pour vous proposer un programme d'animations variées !

→ **Modalités :** Retrouvez toute la programmation sur oullinspierrebenite.fr et dans les lieux d'accueil municipaux.

 Toutes les animations sont sur inscription au
07 86 71 73 30



À LA CALIFORNIE

LUNDI 2

14h30 : sortie médiation équine (sur inscription)

MARDI 3

15h : conférence : le cinéma français pendant la Seconde Guerre mondiale avec Isabelle Mailland (en lien avec le 80^e anniversaire de la libération de Lyon, Oullins-Pierre-Bénite)

MERCREDI 4

15h : jeux d'adresse

JEUDI 5

15h : faites vos jeux

VENDREDI 6

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : badminton adapté avec le BACO

LUNDI 9

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

MARDI 10

15h : remue-méninges

MERCREDI 11

10h30 : gym douce avec la gym volontaire (reprise et inscriptions)

15h : Dixit : jeu d'imagination

JEUDI 12

14h : sortie balade avec Graine et Pollen dans le vieux bourg de Montagny (voir article sur inscription)

15h : faites vos jeux

VENDREDI 13

10h30 : séance de présentation et découverte de la sophrologie (voir article)

15h : lecture à haute voix avec Lire et Sourire

LUNDI 16

14h30 : sortie médiation équine (sur inscription)

MARDI 17

15h : challenge « réfléchir et bouger »

MERCREDI 18

10h30 : gym douce avec la gym volontaire (sur inscription)

15h : chantons ensemble

JEUDI 19

15h : faites vos jeux

VENDREDI 20

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : concert de Chris'Accoustics (duo chanson française)

SAMEDI 21

14h : bal de l'Acso

LUNDI 23

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

MARDI 24

15h : remue-méninges

MERCREDI 25

10h30 : gym douce avec la Gym volontaire (sur inscription)

15h : jeux de société

JEUDI 26

14h : sortie balade avec Graine et Pollen au parc Manillier (voir article - sur inscription)

15h : faites vos jeux

VENDREDI 27

10h30 : sophrologie (voir article)

15h : le chant du cœur

LUNDI 30

La Semaine Bleue (voir programmation)

AU GOÛT DU JOUR

LUNDI 2

14h30 : sortie médiation équine (sur inscription)

14h30 : jeux de société

MARDI 3

15h30 : atelier équilibre avec Siel Bleu – bilan initial (voir article sur inscription)

MERCREDI 4

14h30 : Dixit : jeu d'imagination

JEUDI 5

14h30 : pétanque santé

VENDREDI 6

14h30 : « Jusqu'au bout de la flamme », le spectacle qui met en mouvement avec le lycée Jacquard (voir article - sur inscription)

LUNDI 9

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

14h30 : « Jusqu'au bout de la flamme », le spectacle qui met en mouvement avec le lycée Jacquard (voir article - sur inscription)

MARDI 10

15h30 : atelier équilibre avec Siel Bleu (voir article - sur inscription)

MERCREDI 11

14h30 : atelier créatif avec Isabelle Gessen

JEUDI 12

14h : sortie balade avec Graine et Pollen dans le vieux bourg de Montagny (voir article sur inscription)

14h30 : jeux de société

VENDREDI 13

14h30 : atelier philo : les émotions

LUNDI 16

14h30 : sortie médiation équine (sur inscription)

14h30 : jeux de société

MARDI 17

15h30 : atelier équilibre avec Siel Bleu (voir article - sur inscription)

MERCREDI 18

14h30 : challenge « réfléchir et bouger »

JEUDI 19

14h30 : quiz culturel

VENDREDI 20

14h30 : « Jusqu'au bout de la flamme », le spectacle qui met en mouvement avec le lycée Jacquard (voir article - sur inscription)

SAMEDI 21 :

14h : bal de l'Acso

LUNDI 23

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

14h30 : jeux de société

MARDI 24

15h30 : atelier équilibre avec Siel Bleu (voir article - sur inscription)

MERCREDI 25

14h30 : remue-méninges

JEUDI 26

14h : sortie balade avec Graine et Pollen au parc Manillier (voir article - sur inscription)

14h30 : quiz culturel

VENDREDI 27

14h30 : « Jusqu'au bout de la flamme », le spectacle qui met en mouvement avec le lycée Jacquard (voir article - sur inscription)

LUNDI 30

La Semaine Bleue (voir programmation)