

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@oullinspierrebenite.fr

■ **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph-Martin - 04 72 30 56 16  
scastillo@oullinspierrebenite.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](http://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<sup>e</sup> anniversaire de la libération de Lyon, Oullins-Pierre-Bénite)

## MERCREDI 4

**15h** : jeux d'adresse

## JEUDI 5

**15h** : faites vos jeux

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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

## VENREDI 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)