

TOUS LES BONS CÔTÉS DE LA VILLE



SENIORS INFOS FÉVRIER 2024

PROGRAMME DES ANIMATIONS GRATUITES
ET OUVERTES À TOUS

■ **La Californie**

37 avenue de la Californie - 04 78 86 61 50
sarto@oullinspierrebene.fr

■ **Au Goût du Jour**

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

📷 📺 📺 OULLINS.FR / PIERREBENITE.FR

OULLINS
PIERRE
BENITE

« BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION » AVEC BRAIN'UP

Pour cette nouvelle année, nous vous proposons 5 séances pour prendre soin de vous.

Au programme : convivialité, lien social, gestion des émotions et du stress, bien-être corporel, estime de soi au travers de jeux corporels, d'exercices de souplesse et de techniques de relaxation.

Ces ateliers seront animés par une psychomotricienne ayant une bonne connaissance de la personne âgée et des effets du vieillissement normal sur

l'organisme.

Elle vous accompagnera et vous stimulera afin de libérer vos ressources et vos énergies dans votre quotidien. Elle vous aidera aussi à tisser une relation bienveillante entre participants, relation qui pourra, d'ailleurs, se prolonger au-delà de l'atelier.

→ **Modalités : Séances les jeudis 22 et 29 février, 7, 14 et 21 mars à 14h30 au Goût du jour**
Inscriptions au 04 78 86 61 50.



DÉCOUVERTE DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Partir en voyage, s'évader ou se relaxer grâce à une séance gratuite de réalité virtuelle, à deux pas de chez vous, c'est encore possible : il reste quelques places !

Retrouvez toutes les dates en dernière page.

→ **Modalités : Appelez-vite le 04 78 86 61 50** pour vous inscrire, l'embarquement est imminent !

CHAPEAU LE CARNAVAL !

Comme vous l'avez peut-être deviné, cette année, le thème du carnaval est : le chapeau.

En effet, une semaine après mardi gras, un repas festif suivi d'une après-midi dansante et déguisée... vous seront proposés au Goût du Jour.

Il y en aura pour tous les goûts (du jour !) avec un répertoire varié : valse, madison, rock, twist, disco, mais surtout une sélection plus « moderne » des années 80 à nos jours !

Vous allez pouvoir mettre le feu à la piste de danse et vous amuser, accompagnés par le duo de Valérie et Julien.

→ **Au programme :**

Mardi 13 février à 14h30 : préparation et décoration pour le carnaval

Mardi 20 février à 12h : repas festif au restaurant, sur inscription jusqu'au 13 février au 04 78 86 61 50 ou au 04 72 30 56 16

Mardi 20 février à 14h30 : après-midi dansant et costumé - entrée libre avec un chapeau !



ADAPTEZ VOTRE LOGEMENT À VOS BESOINS.

Le Centre régional d'information pour l'agir solidaire (Crias) vous accompagne en vous proposant des réunions d'information et des ateliers afin de vous aider à anticiper, faire les démarches nécessaires pour continuer à être bien chez vous, éviter les chutes ou tout simplement pour entretenir votre mémoire.

En ce début d'année, les animateurs du centre vous proposent de venir les retrouver dans l'appartement Elsa (Équiper son logement en solutions adaptées), un appartement de démonstration, situé à Lyon 3^e, pour tester les aides techniques et solutions possibles afin d'adapter votre logement et améliorer votre autonomie et votre indépendance dans les activités de la vie quotidienne.

Une journée par mois, de 10h à 15h, venez découvrir ces solutions, cuisiner et partager un moment convivial autour d'une thématique spécifique.

→ **Au programme :**

mercredi 6 février - attention mémoire : des outils au quotidien
mercredi 6 mars - parez aux chutes : comment prévenir les risques de chute

mercredi 16 avril - sens et solutions : faire face aux troubles de la vision et de l'audition

→ **Modalités : Participation gratuite sur inscription : 04 78 62 98 24 – contact@crias.fr**
Possibilité de transport sur demande.

Financé par

crias cicatelsa

RENCONTRE À ELSA

Une journée pour découvrir des solutions, cuisiner et partager un moment convivial !

RDV au CICAT ELSA
28 rue Etienne Richerand
69003 Lyon

de 10h00 à 15h00

Mardi 16 janvier 2024 : Faciliter ses activités du quotidien chez soi

Mercredi 6 février 2024 : Attention, mémoire : des outils du quotidien

Mercredi 6 mars 2024 : Parez aux chutes : comment prévenir les risques de chute

Mercredi 16 avril 2024 : Sens et solutions : faire face aux troubles de la vision et de l'audition

Participation gratuite
inscription obligatoire

Par téléphone : 04 78 62 98 24
Par mail : contact@crias.fr

Besoin d'un transport ? Contactez nous !

Association CRIAS soutenue par :

Carsat Mairie de Lyon APICIL

CINÉ-GOÛTER, VENEZ EN PROFITER !

Le CCAS d'Oullins-Pierre-Bénite vous réserve deux séances de cinéma à la Maison du Peuple !

Le vendredi 16 février et le mardi 5 mars à 14h, venez découvrir le film « Marie-Line et son juge », une tendre histoire entre une jeune fille et un juge.

Synopsis : « Marie-Line, 25 ans, mène une vie précaire au Havre, où elle s'occupe de son père dépressif. Dynamique et joyeuse, la jeune femme aux cheveux roses est serveuse dans un café-brasserie. Parmi les clients se trouvent Alexandre, un étudiant avec qui elle commence une idylle, et un juge

bougon qui enchaîne les whiskies. Alexandre s'éloigne d'elle. Marie-Line le frappe et retrouve le juge au tribunal pour être jugée. Elle est condamnée à verser des dommages et intérêts et perd son emploi. Le juge, momentanément sans permis de conduire, propose à Marie-Line de devenir son chauffeur pendant un mois, contre rémunération. »

→ **Modalités : Ciné-goûter offert par le service seniors du pôle solidarité d'Oullins-Pierre-Bénite (la séance sera suivie d'un goûter). Les séances sont limitées à 80 places.**
Accueil à partir de 13h30 à la

Maison du Peuple. Pour plus d'information sur la possibilité d'avoir une navette, nous vous remercions de nous contacter. Pour vous inscrire et récupérer votre place de cinéma, merci de vous présenter à l'accueil de CCAS à Pierre-Bénite ou à Oullins, du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Hôtel de Ville - CCAS Oullins, place Roger-Salengro : 04 72 39 73 13

Mairie déléguée - CCAS Pierre-Bénite, rue Lucie-Aubrac : 04 78 86 62 62

BIENVENUE À SAMANTHA, NOUVELLE ANIMATRICE AU GOÛT DU JOUR

Le Service Senior a le plaisir de vous annoncer l'arrivée de Samantha Castillo au sein du Goût du jour.

Présente du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30 au restaurant et dans la salle d'animation "Au goût du jour", elle sera vos côtés pour vous servir le temps des repas et vous accueillir lors des animations.

Venez vite la rencontrer pour partager ensemble des moments conviviaux.



À LA CALIFORNIE

JEUDI 1^{ER}

15h : faites vos jeux

VENDREDI 2

10h : gym douce en vidéo

15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 5

15h : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

MARDI 6

15h : jeu « réfléchir et bouger »

MERCREDI 7

10h30 : gym douce avec la GV

15h : quiz culturel sur l'Italie

JEUDI 8

15h : faites vos jeux

VENDREDI 9

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : le chant du cœur

LUNDI 12

15h : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

MARDI 13

15h : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

MERCREDI 14

10h30 : gym douce avec la GV

15h : jouons avec la borne Maklis

JEUDI 15

15h : loto

VENDREDI 16

10h : gym douce en vidéo

15h : Conférence sur Romy Schneider avec Isabelle Mailland

LUNDI 19

15h : remue-méninges

MARDI 20

14h30 : Carnaval au Goût du jour (navette sur inscription pour le repas)

MERCREDI 21

10h30 : gym douce avec la GV

15h : Triomino

JEUDI 22

14h30 : Scrabble® en duplicate

VENDREDI 23

10h30 : qi gong avec le PLO

15h : lecture avec Lire et Sourire

LUNDI 26

15h : basket santé et jeux d'adresse

MARDI 27

15h : concert chanson française avec Chris'accoustics

MERCREDI 28

10h30 : gym douce avec la GV

15h : blind test

15h : médiation animale avec Hakunamis

JEUDI 29

14h30 : faites vos jeux

AU GOÛT DU JOUR

JEUDI 1^{ER}

14h30 : quiz culturel

VENDREDI 2

14h30 : conférence sur Lino Ventura avec Isabelle Mailland

LUNDI 5

14h30 : jeux de société

MARDI 6

14h30 : atelier numérique (apprendre à rechercher des infos sur internet) avec Élodie Grand

MERCREDI 7

14h30 : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

JEUDI 8

15h : pétanque santé

VENDREDI 9

14h30 : danse avec Mario

LUNDI 12

14h30 : jeux de société

MARDI 13

14h30 : préparation des décorations pour le carnaval

MERCREDI 14

14h30 : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

JEUDI 15

14h30 : séance découverte de la réalité virtuelle (sur inscription)

VENDREDI 16

14h30 : atelier créatif avec Isabelle Gessen (sur inscription)

LUNDI 19

14h30 : jeux de société

MARDI 20

14h30 : carnaval au Goût du jour

MERCREDI 21

14h30 : remue-méninges

JEUDI 22

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

VENDREDI 23

14h30 : chantons ensemble avec Marie-Claude Turull

LUNDI 26

14h30 : jeux de société

MARDI 27

12h : fêter les anniversaires au restaurant

14h30 : karaoké

MERCREDI 28

14h30 : questions pour un champion

JEUDI 29

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